DEUTSCH

Yoga Darshan

Vision der Yoga Upanishaden

Swami Niranjanananda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Yoga Darshan

With kind regards, ॐ and Prem



Yoga Darshan

Vision der Yoga Upanishaden

Swami Niranjanananda Saraswati

In Yoga Darshan wurden Vorlesungen über die
Yoga Upanishaden zusammengetragen.

Swami Niranjanananda hielt diese Vorträge während des
6-monatigen «Sannyasa Training Course»
von Oktober 1992 bis März 1993
in Ganga Darshan/Munger, Indien.

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

© Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara 1993
© Bihar School of Yoga 2002, 2009, 2016
Munger 811201 Bihar, India.
Website: www.biharyoga.net

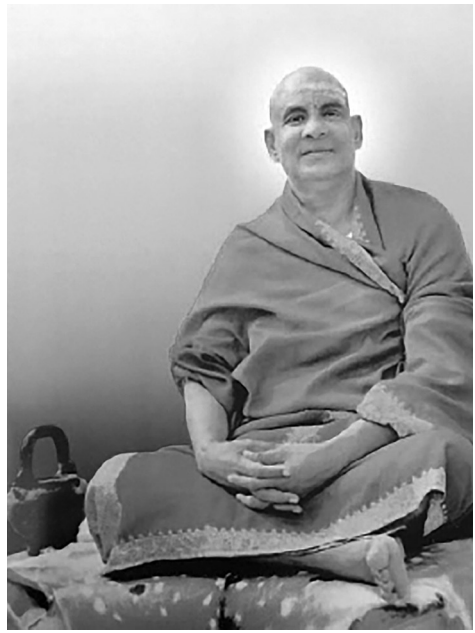
Die Begriffe *Satyananda Yoga*® und *Bihar Yoga*® sind eingetragene Warenzeichen der *International Yoga Fellowship Movement (IYFM)*. Die Nutzung dieser Namen ist nur für dieses Buch genehmigt und berechtigt nicht zu einer weiteren Nutzung.

Published by Sri Panchdashnam Paramahamsa Alakh Bara
First edition 1993
Published by Bihar School of Yoga, India
Second edition 2002, Reprinted 2005
Third edition 2009, Reprinted 2013
First digital edition 2016

Für die deutsche Ausgabe
© 2022 Ananda Verlag / Satyananda Yoga Zentrum e.V.
Rebhalde 10/2, 88069 Tettnang, Germany
Website: www.ananda-verlag.de | www.ananda-campus.de

1. Auflage 2022
ISBN (**Buch**)**:** 978-3-947908-08-0
ISBN (**MOBI**)**:** 978-3-947908-10-3 | **ISBN** (**ePub**)**:** 978-3-947908-09-7
Deutsche Übersetzung: Swami Prakashananda Saraswati,
Renate Radha Sack, Anke Aradhana Dieter
Lektorat: Christian Nirbhasa Knips, Judit Kállai
Druck: Druckhaus Müller OHG, Bildstock 9, 88085 Langenargen

Alle Rechte vorbehalten. Mechanische, elektronische oder fotografische Nachbildung, Übertragung oder Speicherung in einem Datenabfragesystem sind ausdrücklich nur mit schriftlicher Genehmigung des Ananda Verlags möglich.
Dieses Buch dient dazu, Hintergrundinformationen zu den Übungen zu vermitteln. Es sollte nicht dazu verwendet werden, Yoga ohne fundierte Ausbildung zu unterrichten. Das Erlernen, Unterrichten und Üben von Yoga sollte nur unter Führung eines erfahrenen und kompetenten Yoga Lehrers erfolgen, nicht aus dem Buch allein.



Widmung

In Dankbarkeit
widmen wir dieses Werk
Swami Sivananda Saraswati,
der Swami Satyananda Saraswati
in die Geheimnisse von Yoga einweihte.

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Aspekt

1. Vedische Tradition des Yoga 3
2. Sanatan Kultur 12
3. Bewusstheit, die sich entwickelt 23
4. Yogische Schlüsselworte 34
5. Aspekte yogischer Disziplin 48
6. Karma Yoga 62
7. Jnana Yoga 82
8. Hatha Yoga 90
9. Raja Yoga: Bedeutung der Vrittis 110
10. Raja Yoga: Bahiranga – Äußere Stufen. 134
11. Raja Yoga: Antaranga – Innere Stufen 165
12. Mantra Yoga. 233
13. Laya Yoga 253
14. Esoterischer Yoga. 262

Praktischer Aspekt

Einleitung 301
15. Asana 302
16. Pranayama 332
17. Bandhas und Granthis 394
18. Mudras 415
19. Ganzheitliche Physiologie 455
20. Gründe für Ungleichgewicht und Krankheit aus yogischer Sicht 462
21. Yoga des gesunden Menschenverstandes 476

Glossar 487
Index der Übungen 510
Allgemeiner Index 513

Theoretischer Aspekt

1

Vedische Tradition des Yoga

Es gibt im Yoga zwei große Traditionen: die tantrische und die vedische Tradition. Obwohl sich die tantrische Tradition des Yoga mit unserem heutigen Lebensstil eher vereinbaren lässt, ist das yogische Weltbild der Veden und Upanishaden nicht weniger wichtig. Die Veden enthalten das ursprüngliche spirituelle, praktische, moralische, soziale und metaphysische Gedankengut der Seher, die jeden Aspekt der Schöpfung als eine einzige Erscheinungsform des Göttlichen wahrgenommen haben. Sie sind eine Zusammenstellung von Gedanken, die über viele Generationen und Zeitalter hinweg von verschiedenen Heiligen und Weisen zusammengetragen wurden.

Wäre es der Wunsch dieser erleuchteten Menschen gewesen, hätten sie ihre Philosophie sehr wohl zu einer organisierten Religion entwickeln können, sodass Tantra, Samkhya, Nyaya und Vaisheshika unterschiedliche Religionen geworden wären. Aber das lag nicht in der Absicht dieser großen Weisen. Sie wollten ihre Gedanken, Ideen und Erfahrungen nicht in eine organisierte Religion umwandeln, weil sie noch nicht die letzten Antworten hatten, nach denen sie suchten. Sie gaben das wieder, was sie, individuell, unter Wirklichkeit verstanden. Deshalb war es ihnen lieber, ihre Ideen Teil einer Sammlung werden zu lassen, die sich mit demselben Thema befasst.

Diese Gedankensammlung ist die philosophische Abhandlung über die Sanatan Kultur. *Sanatan* bedeutet so viel wie „Ewig". Der Begriff Sanatan umfasst verschiedene philosophische Ideen, praktische Anweisungen und Anleitungen, die Übung von Yama und Niyama, die Lebensweise und die Meditation mit dem höchsten Ziel, die endgültige Vereinigung mit Gott zu erreichen.

Die Veden sind Teil dieser Sammlung. Viele Schriftsteller behaupten, dass die Veden Bücher über den Hinduismus seien. Dieser Eindruck ist nicht korrekt und bedarf einer Erklärung. Die Inder haben keine organisierte Religionsstruktur. Es gab Sekten oder Traditionen, die ihre eigenen Wege der Verehrung und der Interpretation des Göttlichen entwickelt haben. Diese Wege der Verehrung und Auslegung wurden als „Ismen" bekannt, wie Vaishnavismus, Shaktismus, Shaivismus. Sie entwickelten sich innerhalb der gesamten Struktur der Sanatan Kultur zu untergeordneten Religionen. Die sechs großen Philosophiesysteme jedoch, die die Sanatan Kultur ausmachen, gehören zu keiner Religion.

Philosophiesysteme

Zu den sechs großen Gedankensystemen gehören:

- Vedanta
- Samkhya
- Nyaya
- Vaisheshika
- Uttara Mimamsa
- Purva Mimamsa

Hinzu kommt Tantra mit all seinen verschiedenen Formen sowie weitere kleine philosophische Systeme. Diese verschiedenen Systeme oder Schulen beschäftigen sich ausschließlich mit spirituellem Gedankengut, das als *Darshana* bekannt ist und mit „Philosophie" übersetzt werden kann. Es bedeutet allerdings nicht nur Philosophie oder Gedankenschule, sondern eher etwas, das persönlich gesehen, verstanden und erfahren wurde. Die wörtliche Übersetzung von *Darshan* ist nämlich „sehen", „eine Einsicht haben", „einen flüchtigen Blick auf etwas werfen". Darshana bedeutet etwas, das man erfahren hat und stellt somit einen Aspekt der Wirklichkeit dar, die von einem selbst wahrgenommen wurde. Darshana ist deshalb eine Sammlung von tatsächlich erfahrenen Gedanken, die wahr und wirklich sind und nicht Spekulation oder abstrakte Ideen. Obwohl es in der vedischen Tradition viele Darshanas gibt, wollen wir hier nur die wichtigsten beschreiben.

Das erste Darshana ist *Vedanta* und heißt wörtlich übersetzt „Das Ende des wahrnehmbaren Wissens". Es setzt sich aus den beiden Wurzeln „Veda" und „Anta" zusammen. *Veda* bedeutet „Wissen" und Anta bedeutet „das Ende". Es geht um die Erfahrung des Bewusstseins, das seine eigenen Grenzen erforscht hat, Verwirklichung erlangt und auch als solche erkennt.

Das zweite große Darshana ist *Samkhya* und heißt wörtlich „Zahlen". Dies sagt jedoch nicht, dass es eine Wissenschaft ist, die sich mit Numerologie befasst, sondern es ist eine Geisteswissenschaft, welche die 24 Merkmale unserer Wesensart beschreibt: die reinen, die unreinen, die ursächlichen, die feinstofflichen und groben Merkmale.

Das dritte Darshana ist *Nyaya*, das „Logik" bedeutet. Diese Logik ist das eigentliche Erkennen einer spirituellen Erfahrung, die vom allmächtigen, alles umfassenden und alles durchdringenden Bewusstsein als solche erkannt wird. Wie kann man eine spirituelle Erfahrung in ihrem wahren Licht erkennen? Woher weiß man, ob eine Erfahrung nicht nur Fantasie oder Ausdruck unserer äußeren Persönlichkeit ist? Wann ist sie wirklich eine spirituelle Erfahrung?

Das vierte Darshana ist *Vaisheshika*. Dies ist eine Abhandlung über die feinstofflichen, ursächlichen und atomaren Prinzipien im Verhältnis zu Materie und den anderen vier Elementen, die auch den Geist mit einbeziehen.

Das fünfte und sechste Darshana sind *Uttara* und *Purva Mimamsa*. Es handelt sich hierbei um Theologie, deren einer Teil aus Fragen und der andere aus Antworten besteht.

Das siebte Darshana ist *Tantra*, das sich mit der Transzendenz der menschlichen Natur beschäftigt, von der gegenwärtigen Evolutionsstufe bis zu transzendentem Wissen und transzendenter Erfahrung hin.

Das achte Darshana ist *Charvak*. Diese Philosophie bestimmt im Moment unser Leben. Es ist ein materialistisches Weltbild, das sich mit dem auseinandersetzt, was du als wahr und sichtbar erkennst. Das, was außerhalb deiner Wahrnehmungsfähigkeit ist, erkennst du nicht an. In gewissem Sinne ist es eine äußerst praktische Wissenschaft. Du akzeptierst das, was du konkret vorfindest, verschwindet es aber, so kannst du es nicht mehr akzeptieren. Das ist Charvak.

Dann kommen die Upanishaden, in denen von erfahrenen, erleuchteten Lehrern Wahrheiten mündlich weitergegeben werden. Sie handeln hauptsächlich von einer ausgewogenen Lebensweise, einer ausgewogenen und harmonischen Bewusstseinsstruktur und von spirituellen Ideen. Es ist nicht möglich, alle Upanishaden genau zu beschreiben, denn es gibt einfach zu viele, z. B. 108 Haupt-Upanishaden und über 10.000 Unter-Upanishaden. Sie alle befassen sich mit einem bestimmten Aspekt des menschlichen Verhaltens und Wissens, der Ausdruckskraft und der Umsetzung. Von diesen unzähligen Upanishaden behandeln 22 das Thema Yoga.

Fünf Grundfragen

All diese Gedankenschulen entstanden aus den folgenden fünf Grundfragen:

1. Wie setzt sich dieser Körper zusammen? Wie funktioniert er?
2. Was ist Prana? Welche Verbindung besteht zwischen Prana und der physischen, stofflichen Dimension des Körpers? Auf welche Weise findet ein Austausch zwischen Prana und dem physischen Körper statt?
3. Was ist die Ursache hinter dem Ausdruck von Prana in verschiedenen Formen, und welche Ursache liegt hinter der Schöpfung von Materie und anderen Elementen?
4. Was ist die Seele? Was ist Atma? Wie kann man sie erfahren?
5. Wie kann man Transzendenz, Befreiung, Freiheit erlangen?

Diese fünf Fragen werden zur Quelle weiterer Überlegung, Entwicklung und Suche nach Ideen, um die innere Natur zu erkennen. Der gesamte Begriff der Spiritualität in Yoga, in Tantra, in Vedanta und in Samkhya bewegt sich um diese fünf Grundfragen. Es wurde versucht, genaue und konkrete Antworten auf diese Fragen zu geben, die sehr ausführlich waren. Yoga ist eine dieser Antworten.

In dem gewaltigen Bereich „Yoga“ finden wir die Antwort auf eine solch einfache Frage wie diese: „Was ist der Körper?“ Will man die Antwort auf diese Frage verstehen, muss man mit Annamaya Kosha, den Chakras, Kundalini, der Erscheinungsform von Energie, usw. vertraut sein. Man muss wissen, wie man sich auf die Quelle

oder den Punkt zubewegt, von dem alles ausgegangen ist. Um die Frage „Was ist Prana?" beantworten zu können, muss man wiederum mit Pranamaya Kosha vertraut sein. Die Techniken von Pranayama, Pratyahara und Prana Vidya, aber auch das Erwecken von Kundalini, den Chakras und den feinstofflichen Energien müssen beherrscht werden. Erst dann kann man verstehen, wie Prana auf grober, feiner und ursächlicher Ebene arbeitet und wirkt.

Experimentelle Theorie

Obwohl dies nur fünf Fragen sind, füllen die Antworten darauf ganze Bände, die sowohl die Theorie als auch die Praxis behandeln. Die Theorie ist nicht spekulativ, sondern eine experimentelle Theorie, die zuerst erfahren und dann anderen Menschen beschrieben wurde. Die Grundtheorien, die sich mit Körper, Geist und Emotionen, Ausdruck und Verhalten befassen, sind praktisch für alle gleich. Bewegen sich Theorien jedoch über den Bereich von Körper und Geist hinaus, so werden sie für uns spekulativ, denn wir haben diese Erfahrungsebene noch nicht erlangt.

Ich weiß nicht, ob du die Geschichte von meinem Ururgroßvater kennst. Er war ein großer Wissenschaftler, und solche Leute sind immer ein wenig exzentrisch. Einmal kam es ihm in den Sinn, den Geschmack von Zyanid zu erforschen, um den kommenden Generationen sagen zu können, wie es schmeckt. Er studierte alle Bücher, die sich mit dem Gift Zyanid befassten. Zum Wohle der Wissenschaft entschloss er sich, sein Leben zu opfern und auf ein Stück Papier zu schreiben, wie Zyanid schmeckt. Er setzte sich also mit einem Glas Zyanid in der einen und einem Stift und Papier in der anderen Hand hin, trank das Gift, schrieb schnell noch etwas auf das Papier und – starb! Das war das letzte Mal, dass ich meinen Ururgroßvater gesehen habe.

Ärzte und Wissenschaftler kamen, um das, was er geschrieben hatte, zu interpretieren. Einer von ihnen schaute auf das Stück Papier und sagte, dass Zyanid salzig schmecke. Ein anderer behauptete, es schmecke süß. Willst du wissen, was auf dem Papier stand? Der Buchstabe „S", mehr nicht. Und dieses S kann unterschiedlich gedeutet werden: süß, sauer, salzig. Dadurch wusste allerdings noch immer keiner, wie Zyanid schmeckt. Der einzige Weg wäre,

es selbst zu versuchen. Das Gleiche passiert uns auf unserer Reise nach innen, in den Bereich des Geistes.

Die Erkenntnis, die wir erlangen, ist unsere eigene und als solche nicht allgemein beschreibbar. Da wir uns auf unterschiedlichen Ebenen der Evolution, der mentalen Wahrnehmung oder der mentalen Sensibilität befinden, ist diese Erfahrung auch nicht für jeden gleich. Wenn wir die spirituellen Aspekte von Yoga betrachten, klingt alles ein wenig weit hergeholt. Wir überlegen, wie solche Dinge möglich sein können. Erreichen wir aber selbst diesen Zustand, diese Ebene der Erkenntnis und des Verstehens, dann erleben wir genau das Gleiche.

Spirituelle Psychotherapie

Die Antworten auf diese Fragen um Körper, Prana, Ursache, Seele und Mukti drehen sich um das menschliche Bewusstsein. Menschen, die diese Dimension erreicht haben, haben erkannt, dass der Geist eine sehr starke Energie ist, die sich auf äußerer Ebene ausdrückt und von Ereignissen, Situationen und Menschen beeinflusst wird. Es gibt aber auch noch einen anderen Aspekt des Geistes, der hinter unserer bewussten Wahrnehmung liegt. Um die Antworten auf diese Fragen zu finden, müssen wir zuerst den Geist einstimmen und seine Empfindsamkeit und Aufnahmefähigkeit erhöhen. Sich dem Geist zuzuwenden bedeutet, mit vielen verschiedenen Problemen konfrontiert zu werden. Gedanken der verschiedensten Traditionen, die sich mit Bewusstseinskontrolle und Transzendenz befassen, werden dann zu Gedanken der spirituellen Psychotherapie.

Spiritualität wurde in Psychotherapie umgewandelt. Wie geht man mit einem Gefühl um? Wie geht man mit zerstreuter Energie um? Was macht man mit Ärger, Frustration, Depression? Wie kann man gleichzeitig die schlafenden positiven Eigenschaften entwickeln? Diese Art der Psychotherapie hat sich im Verlauf der Zeit bewährt. Wir glauben fest daran, dass spirituelle Psychotherapie sehr viel wirkungsvoller ist als jene von Freud und Jung. Manchmal taucht die Frage auf, wie sich eine spirituelle Tradition zu den verschiedenen Bewusstseinsebenen – Wachbewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstes – stellt. Die Antwort ist, dass wir versuchen, diese drei Ebenen zu ergründen, weil die Vorstellung,

sehr feine Komponenten in unserem Bewusstsein zu haben, äußerst faszinierend ist.

Die Psychologie und die Psychotherapie sind hauptsächlich mit therapeutischer Absicht in das Tiefenbewusstsein eingedrungen. Die spirituellen Traditionen dagegen gehen weit über die Ebene der Psychotherapie oder der Psychoanalyse hinaus. Werden Erfahrung und Funktion der verschiedenen Bewusstseinsebenen wirklich ergründet, so führen sie zur höchsten Erfahrungsebene, nämlich zur Erfahrung des gesamten Bewusstseins. Dies ist der medizinischen Wissenschaft völlig unbekannt. Die verschiedenen spirituellen Traditionen haben jedoch für diesen Bewusstseinszustand Namen wie Erleuchtung, Mukti, Nirvana, usw.

Der Samen des Verlangens

Viele spirituelle Grundgedanken lassen sich mit modernen psychologischen Ideen und Konzepten in Verbindung bringen. Wenn wir z. B. über das Wachbewusstsein nach heutiger Vorstellung sprechen, dann gibt es das Gleiche im Yoga, nur ist Yoga nicht auf diesen Aspekt begrenzt. Er behandelt das Selbst und die verschiedenen Einflüsse, die unaufhörlich in die verschiedenen Dimensionen des Geistes hineingegeben werden. Yoga hat den Geist sowohl als rein wie auch als unrein beschrieben.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem reinen und dem unreinen Geist. Der unreine Geist ist an Wünsche und an das Gefühl für Sicherheit im Leben gebunden und wird von Ambitionen angetrieben. Er wird von Ahamkara, dem Ego, motiviert. Durch diesen unreinen Geist erfahren wir Schmerz und Freude. Die Erfahrungen innerhalb des Geistes sind es also, die mit angenehmen oder unangenehmen Empfindungen verbunden sind. Der unreine Geist wird als ein extravertiertes Bewusstsein betrachtet. Wenn er Erfahrungen wie Schmerz und Vergnügen unterworfen ist, dann erwachsen daraus vier verschiedene Arten von Wissen:

1. Geburt oder Anfang
2. Tod oder Ende
3. Alter oder Verfall
4. Krankheit oder Ungleichgewicht

Das Wissen um Geburt und Tod, Gebrechen und Alter hält die ganze Aufmerksamkeit des Bewusstseins gefangen. Daraus entstehen die Erfahrungen von Schmerz oder Freude. All das zusammen ist als *Maya* oder Illusion bekannt, das eine Teilerfahrung oder ein teilweises Verstehen einer größeren Wirklichkeit ist. Illusion bedeutet also nicht falsch oder unwirklich, sondern nur teilweises Verstehen, teilweises Wissen. Das ist die Bedeutung von Maya.

Die vedische Tradition sagt weiter, dass der Geist durch die Kraft des Wünschens, durch das Verlangen, durch Energie – Vayu – in Bewegung kommt. Ein Wunsch repräsentiert das Sichtbarwerden von Shiva und Shakti, Purusha und Prakriti. Der Wunsch ist im Selbst enthalten. Als Gott den Wunsch hatte, von der Einheit in die Vielfalt zu gelangen, um zu erschaffen, trieb auch ihn oder sie oder es, als allmächtige, allwissende, allgegenwärtige Person der Same des Wunsches. Nun wird dieses Verlangen als der Urquell oder Angelpunkt von Bewusstsein auf verschiedenen Ebenen betrachtet. Energie ist der Motor, der die mentale Aufmerksamkeit von einem Wunsch zum nächsten treibt. Verlangen trägt demnach eine nach außen gerichtete Erfahrung des Bewusstseins (Shiva) in sich, und Vayu oder die Bewegung des Geistes von einem Objekt der Wahrnehmung und Erkenntnis zum anderen, repräsentiert den grobstofflichen Ausdruck von Shakti.

Vom Unreinen zum Reinen

Vedantischer Yoga behauptet, dass der unreine Geist ein unwissender ist, weil er nicht voll erweckt ist. Er erkennt nicht, was wirklich und unwirklich, wahr und unwahr ist. Er kann nicht zwischen richtig und falsch, recht und unrecht, unterscheiden und ist nur von dem Verlangen bewegt, sich selbst zu befriedigen. Im Moment haben wir alle einen unreinen Geist, weil immer irgendein Wunsch in uns vorherrschend ist. Wenn ihr zu eurem Meister kommt, erscheint ihr mit einem Verlangen, und auch das ist Unreinheit des Geistes. Trotzdem ist es genau dieser Geist, dieses Bewusstsein, das uns zur Transzendenz führen kann. Voraussetzung dafür ist, dass wir die Kraft des unreinen Geistes nutzen, um unsere Aufmerksamkeit zum reinen Bewusstsein zu lenken. Dies wird dann zu Vidya oder zu wahrem Wissen. Das reine Bewusstsein ist von Verlangen und

Ambition frei. Der reine Geist ist sich der Gesamtheit und nicht nur eines Teils von Erfahrung bewusst.

Es ist das Ziel von Yoga, vom unreinen zum reinen Bereich des Geistes zu gelangen, sich vom Zustand der zerstreuten Wünsche zu einem Zustand der ausgewogenen Wünsche zu bewegen. Erst dann wird der Wunsch positiv, konstruktiv und frei von Erwartung. Er beschränkt uns nicht mehr nur auf die äußere Umgebung, sondern bezieht auch die ganze innere Dimension mit ein. Wenn wir den unreinen Geist überwinden, Reinheit des Geistes erlangen und die Fähigkeiten des reinen Geistes erwecken, dann erleben wir Transzendenz oder *Mukti*. Um Transzendenz erfahren zu können, muss man sich vom Unreinen zum Reinen bewegen und die Fähigkeiten des reinen Geistes erwecken.

2

Sanatan Kultur

Die vedische Kultur ist als Sanatan bekannt. Es ist die ewige Kultur, durch die Yoga seit frühester Zeit übermittelt worden ist. Sanatan ist keine Religion im Sinne einer bestimmten religiösen Doktrin. Die meisten in der heutigen Welt existierenden Religionen beruhen auf der Lehre eines Gründers, eines Meisters, dessen Lehre mit den Vorstellungen von Verehrung, Hingabe, Glaube und Gebet einhergeht. Die Sanatan Kultur ist in sich keine Religion. Sie fasst vielmehr die Gedanken, Erfahrungen, Lehren und Offenbarungen nicht nur von einem, sondern von vielen Weisen der vergangenen Jahrtausende zusammen und übermittelt sie in unvoreingenommener, vorurteilsfreier Form.

Ein Aspekt von Religion oder Dharma ist von Natur aus kosmisch. Er schließt das Individuum in seiner Beziehung zum Kosmos, zur Schöpfung, zur Göttlichkeit, zum höheren Selbst oder zur inneren Wesenheit mit ein. Dharma ist als die ewige kosmische Weisheit, als Gesetz und Handlung bekannt. Ein anderer, einschränkender Aspekt liegt bei etablierten Religionen, die zu einer bestimmten Zeit auftauchen und nach ein- oder zweitausend Jahren wieder verschwinden. Es erfolgen dann Wechsel zu einem anderen Glauben oder anderen Übungsformen, entsprechend der augenblicklich vorherrschenden Mentalität und sozialen Kultur. Sprechen wir über den Aufstieg und Untergang einer Religion, so meinen wir diese zeitgebundenen Religionen, die kommen und gehen, weil sie der Veränderung unterworfen sind. Es gibt jedoch eine Kultur, die keiner Art von Veränderung unterworfen ist, weil sie alle Dimensionen der menschlichen Erfahrung umfasst. Sie wird als

„Sanatan" bezeichnet. Ihrem Wesen entsprechend ist sie nach außen gerichtet und sowohl sozial, individuell als auch kosmisch angelegt. Sie umfasst die ewigen Werte, die der menschlichen Evolution zugrunde liegen.

Die Sanatan Kultur ist in drei Bereiche aufgeteilt: Jnana Kanda, Karma Kanda und Upasana Kanda.

1. *Jnana Kanda* – der Bereich der Weisheit, der auf dem Erfahrungswissen basiert, das ein Mensch im Laufe seines Lebens erlangt.
2. *Karma Kanda* – der Bereich von Handlung oder Ritus, der darauf verweist, in der Welt zu leben und dabei alle Fähigkeiten und Eigenschaften unseres Körpers, unseres Bewusstseins, unserer Emotionen und unseres Geistes zu nutzen. Dies ist der Vollzug von Bhakti und Jnana in der alltäglichen Arbeit und Aktivität.
3. *Upasana Kanda* – der Bereich der Verehrung, der die Vorstellung von Hingabe, Vertrauen und Glauben in das Höhere Selbst enthält.

Vier Ziele im Leben

Die Sanatan Kultur ist eine Kultur der Menschheit. Sie befasst sich mit dem Verhalten, dem Handeln, der Lebensweise und den Gedanken des Einzelnen, sowie auch mit seiner spirituellen Suche in Bezug auf die Gesellschaft, das Universum und das Konzept von Gott. Alle Lebensaspekte werden für Wachstum und Evolution als wichtig betrachtet. Die Sanatan Kultur geht davon aus, dass die Menschen in diese Dimension oder diese Welt gekommen sind, um vier Hauptziele zu verfolgen. Diese vier Ziele menschlichen Lebens heißen *Purusharthas* und umfassen:

1. *Artha* – Materielle Bedürfnisse
2. *Kama* – Emotionale Bedürfnisse
3. *Dharma* – Ethische Gesetze
4. *Moksha* – Spirituelle Ziele

Diesen vier Zielen sollte sich jeder zuwenden, um ein erfülltes Leben zu erfahren.

1. *Artha* oder materieller Wohlstand ist das Ziel unseres äußeren sozialen Lebens. Der materielle Wohlstand kann sich in Form von Haus, Kleidung, Nahrung, Geld, Status, Name und Ruf, usw. ausdrücken. Hat man einmal sein Bedürfnis nach materiellem Wohlstand befriedigt, so ist der Geist frei von Angst und Sorgen. Es erübrigt sich zu fragen: „Wie werde ich morgen überleben?" Ich weiß, dass ich ein ausgeglichenes Bankkonto habe, dass die Vorratskammer mit Nahrungsmitteln und der Kleiderschrank mit Kleidung gefüllt sind. Es besteht also kein Grund, sich Sorgen zu machen oder unzufrieden zu sein. Was Artha betrifft, herrscht vielmehr Entspannung und Zufriedenheit vor.

   Artha ist eines der Ziele im Leben, das erfüllt werden muss. Die Sanatan Tradition mit Yoga, Tantra oder Vedanta richtet sich nicht gegen das Prinzip des materiellen Wohlstands, solange nicht ein selbstsüchtiges Motiv hinter diesem Gewinn steht. Materieller Wohlstand oder Gewinn sollte das Ego nicht so aufblasen, dass es explodiert. Artha, oder materieller Besitz, wird als lebensnotwendig erachtet. Das Streben danach hilft, Vollkommenheit im materiellen wie auch im spirituellen Leben zu finden.
2. *Kama* oder emotionale Erfüllung. Wir alle haben Wünsche und Regungen, die erfüllt werden müssen, um emotionale und mentale Befriedigung zu erlangen. Die Sanatan Tradition sagt nicht, dass emotionale Bedürfnisse abzulehnen sind, sondern sie sagt vielmehr, dass sie einen Anspruch an das Leben darstellen. So verwirkliche sie. Erst dann werden sie dich nicht stören, wenn du deine spirituelle Reise beginnst!
3. *Dharma* oder Pflicht. Dieser Begriff erfordert ein sehr umfassendes Verständnis. Es ist nicht das Dharma, das als Religion bekannt ist. Gemeint ist hier die Verantwortung und Verpflichtung dem Körper, dem Geist und dem Selbst gegenüber. Wir haben dem Körper gegenüber bestimmte Verpflichtungen, wir müssen ihn gesund erhalten. Geht es dir gut, wenn du krank bist? Nein, natürlich nicht, weil es nicht das Dharma des Körpers ist, krank

zu sein. Bist du glücklich, wenn du hungrig bist und dein Magen knurrt? Nein.

Es gibt Verpflichtungen der Familie gegenüber, es gibt soziale Dharmas, moralische Dharmas und spirituelle Dharmas. Wir müssen all diese Verpflichtungen erkennen und sie erfüllen. Dies geht aber nicht, wenn wir dem Leben und seinen Umständen gegenüber gleichgültig oder abwehrend sind. Es geschieht nur dann, wenn wir ein klares Bild von unseren Verantwortungen und Pflichten haben und sie entsprechend erfüllen. Nach der Sanatan Tradition sollten wir Aufgaben bezüglich Körper, Familie und Gesellschaft nicht vernachlässigen. Verantwortungen, Pflichten und Verbindlichkeiten, die uns selbst und anderen nützlich sind, sollten wir wahrnehmen.

4. *Moksha* oder Befreiung ist der Wunsch nach Transzendenz, der Wunsch nach Freiheit. Sanatan Dharma sagt, dass der Wunsch nach spiritueller Freiheit uns schon im Mutterleib innewohnt. Während dieser Zeit braucht das Baby nichts zu tun. Es lebt in völliger Stille, Harmonie und Frieden; es lebt sozusagen im Himmel. Die Mutter atmet, isst und macht alles für das Kind in ihrem Leib. Das ist das Gefühl von völliger Harmonie, Frieden und Wunschlosigkeit. Wir erinnern uns beim Rebirthing daran, wenn wir zu der Zeit zurückgehen, die wir im Mutterleib verbrachten. Hier schon wurde die Vorstellung von Moksha oder Freiheit gelegt. Das Gefühl von völlig selbstgenügsamer Harmonie wird zu einem Samskara, d. h. einem Verlangen. Es wird zur motivierenden Kraft in unseren späteren Lebensstufen, um Befriedigung, Glück und Zufriedenheit, Friede und Glückseligkeit zu erlangen.

Dieses sind innerhalb der Sanatan Kultur die vier Aspekte des Lebens, die für materielle und emotionale Befriedigung sorgen. Sie geben uns die Motivation, unsere natürlichen Verpflichtungen zu erfüllen und unserem innersten Wunsch nach einem Zustand von Harmonie, Zufriedenheit und Frieden nachzugehen. Aus dieser spirituellen Tradition haben sich die Traditionen von Yoga und Sannyasa entwickelt, die deshalb diesem Weg der Selbstverwirklichung folgen.

Die vier Grundeinstellungen im Leben

Die Sanatan Kultur legt vier Prinzipien zugrunde, um sich schrittweise weiterzuentwickeln. Verbindet man sie miteinander, so werden sie zu Werkzeugen, um Artha, Kama, Dharma und Moksha zu erlangen. Diese vier Prinzipien sind folgende:

1. *Vairagya* – Nicht-Verhaftetsein
2. *Viveka* – Rechtes Verstehen
3. *Shuddhata* – Tugend
4. *Mumukshutva* – Wunsch nach Vollkommenheit

Das erste Prinzip, das die Sanatan Kultur empfiehlt, ist *Vairagya*. Es bedeutet, sich nicht an Dinge, Situationen oder Erlebnisse zu klammern, die uns Vergnügen und Befriedigung geben. Nicht-Verhaftetsein ist eine Tugend, die es langsam und allmählich zu kultivieren gilt. Dies wird als die erste Stufe des spirituellen Lebens betrachtet. Solange wir nicht in der Lage sind, uns in Vairagya zu festigen, wird es schwierig, die Vrittis oder Archetypen unserer Persönlichkeit zu beobachten und über sie hinauszugehen.

Das zweite Prinzip, das die Sanatan Kultur empfiehlt, ist *Viveka*. Es wird oft mit „Unterscheidung" übersetzt, obwohl die Auslegung „rechtes Verstehen, richtiges Wissen und Weisheit" angemessen ist. Es gibt einen Unterschied zwischen Unterscheidung und richtiger Wahrnehmung. Unterscheidung ist unserer Erfahrung und unserem Glauben von richtig und falsch unterworfen. Was wir als richtig oder falsch, recht oder unrecht betrachten, fließt in unsere Unterscheidung und unser Urteil mit ein. Dieser Aspekt von Unterscheidung ist mit unserem Ego (Ahamkara) verbunden, denn Unterscheidungen treffen wir, um mehr Befriedigung und Freude im Leben zu erlangen.

Wenn wir zwischen Recht und Unrecht unterscheiden, ist es ganz normal, das Rechte zu akzeptieren und das Unrechte beiseitezulegen. Das ist es, was Unterscheidung ausmacht. Oft aber ist die Fähigkeit zu unterscheiden von den Schwächen unserer Persönlichkeit, von unseren Ambitionen im Leben und von der Wesensart unserer Persönlichkeit verdeckt. Diese Wesensart entspricht einem bestimmten Guna. Entscheidet sich ein tamasischer Mensch gegen

jemanden, gegen ein Ereignis, eine Situation oder eine Sache, dann wird die Form und die Qualität dieser Unterscheidung tamasisch sein. Sie kann nicht sattwisch sein, denn der Mensch bringt sich selbst, seinen Glauben und seine Vorstellung von Recht und Unrecht entsprechend seiner tamasischen Natur zum Ausdruck. Deshalb sollte das Wort Unterscheidung hier nicht verwendet werden.

Die korrekte Definition ist rechtes Verstehen, und das kann nur aus Weisheit erwachsen. Weisheit ist nicht Wissen. Wissen kann man sich aneignen, während Weisheit aus Erfahrung erwächst. Wissen ist auf intellektuelles Begreifen, auf Wahrnehmung und Empfänglichkeit des Geistes begrenzt, während Weisheit ein spontaner Ausdruck unseres Verstehens ist. Der spontane Ausdruck unserer Weisheit ist Viveka.

Das dritte Prinzip, dass die Sanatan Kultur empfiehlt, ist *Shuddhata* oder Tugend. Sie umfasst den Bereich von Aktion und Interaktion. Auch in der *Bhagavad Gita* wird von Lord Krishna hervorgehoben, dass *Manas* (Gedanken), *Vacha* (Sprache) und *Buddhi* (Intellekt, Vernunft) in Harmonie miteinander sein müssen, um Tugend zu erlangen. So gesehen ist Tugend keine Eigenschaft, die wir uns einfach auferlegen können; das wäre Puritanismus. Zuerst einmal müssen wir uns der Handlungen bewusst sein, die wir durch Gedanken, Sprache und Intellekt ausführen. Wir müssen sicher sein, dass sie auf positive Weise dazu beitragen, eine harmonische Interaktion zwischen uns selbst und anderen Wesen, zwischen der Gesellschaft und dem Kosmos zu gewährleisten. Zudem müssen wir sicher sein, dass unser Denken, unsere Handlungen und unser Verhalten positiv sind, und dass wir frei sind von dem Verlangen, andere von ihrem Podest herunterzuholen und uns selbst auf ein höheres zu stellen.

Es muss die Bereitschaft vorhanden sein, das Leben in allen Situationen zu akzeptieren. Im Allgemeinen wird jemand, der an der Spitze steht, von allen Seiten attackiert. Es gibt Menschen, die eine Person nicht mögen und sich wünschen, dass sie ihre Position verliere. Es ist menschlich, bestimmte Lebenssituationen nicht anzunehmen und das eigene Leben mit dem der anderen zu vergleichen. Vergleich und Nichtakzeptanz jedoch sind untugendhaft. Die richtige Tugend ist eine konstruktive und kreative Lebenseinstellung

in Harmonie mit sich selbst und anderen. Hier akzeptiert man sich und die eigene Lebenssituation und bringt sich natürlich und spontan zum Ausdruck.

Das vierte Prinzip, das von der Sanatan Kultur empfohlen wird, ist *Mumukshutva*, der Wunsch nach Vollkommenheit. Dieser Wunsch ist recht eigenartig, denn wir berühren hier sowohl einen geistigen Bereich als auch einen Zustand, der über dem Geist liegt. Der Wunsch ist eine geistige Erfahrung, und Vollkommenheit ist ein Zustand, der über diese Erfahrung hinausgeht. Deshalb umfasst der Wunsch nach Vollkommenheit die grobstofflichen, die feinstofflichen und die kausalen Ebenen menschlicher Erfahrung.

Vier Stufen des Lebens

Die Sanatan Kultur unterteilt darüber hinaus die Lebensspanne in vier Teile. Sie werden als die vier *Ashramas* oder die vier Lebensstufen bezeichnet. Von der Geburt bis zum Tod durchschreitet man sie und strebt danach, Vollkommenheit zu erlangen. Diese vier Ashramas oder Lebensstufen sind folgende:

1. *Brahmacharya*
2. *Grihastha*
3. *Vanaprastha*
4. *Sannyasa*

1. *Brahmacharya Ashrama* ist die erste Lebensstufe, die bis zum 25. Lebensjahr andauert. Hier strebt der junge Mensch nach Wissen und nach einer beruflichen Laufbahn, um den Artha Aspekt, die materiellen Bedürfnisse, zu erfüllen.
2. *Grihastha Ashrama* ist die Stufe vom 25. bis zum 50. Lebensjahr. In dieser Lebensspanne heiratet man, hat eine Familie, arbeitet, um die Familie zu versorgen und für die Gesellschaft einen Beitrag zu leisten. Dies geschieht mit dem Ziel, emotionale Bedürfnisse, den Kama-Aspekt, zu befriedigen. Während man für die Familie und die gesellschaftliche Struktur arbeitet, erfüllt man das Streben, den Wunsch und die Notwendigkeit nach Eigentum, Name, Wohlstand, Vergnügen und Fortpflanzung.

3. *Vanaprastha Ashrama* ist die Spanne von 50 bis 75 Jahren, in der das Leben zur Ruhe kommt. Es ist nicht die Zeit, wie wir sie heute kennen, in der das Berufsleben beendet ist, in der man frei ist, das zu tun, was man möchte. Der Rückzug, von dem hier die Rede ist, erfolgt, nachdem alle Dharmas oder Verpflichtungen für die Familie und im sozialen Leben erfüllt sind. Zu dieser Zeit muss man erkennen, dass alle Wesen, einschließlich der Familienmitglieder, ihr eigenes Schicksal haben. Deshalb ist es sinnlos, in das Schicksal der Kinder oder Enkelkinder einzugreifen. Wir können das Schicksal anderer nicht ändern, wir können jedoch positive und qualitativ hochwertige Samskaras beisteuern, durch die sie ihr eigenes Leben und ihr Schicksal gestalten können.

   Auf der Stufe von Vanaprastha ist es unsere Aufgabe, dem Aspekt von Dharma gerecht zu werden. Wir sollen den Menschen, die mit uns in Kontakt kommen, die richtigen Samskaras zur Verfügung stellen, und sie ermutigen, in ihrem Leben zu wachsen und fortzuschreiten. Wir erfüllen diesen Aspekt, indem wir ein Quell der Kraft für andere sind. Auf dieser Stufe beginnt auch die Suche nach Moksha, die ihren Höhepunkt im vierten Ashrama findet.
4. *Sannyasa Ashrama* ist die Stufe der Entsagung. Sie währt vom 75. bis zum 100. Lebensjahr. Sie ist weder mit Mönchtum vergleichbar, noch ist sie der Eintritt in eine besonders eingestufte Gesellschaftsgruppe. Viele Menschen, die für eine kurze Zeit in einem Ashram leben, wollen sich plötzlich in Sannyasa einweihen lassen. Sie denken, dadurch zu dem hoch angesehenen Orden von Sannyasins zu gehören. Das aber entspricht nicht der inneren Absicht von Sannyasa Ashrama.

   Das Ziel von Sannyasa Ashrama ist es, in Freud und Leid, Recht und Unrecht eine ausgeglichene Lebenseinstellung beizubehalten, unabhängig von den Lebensumständen und Situationen, die sich ergeben. Die innere Harmonie und das Gleichgewicht, Glauben und Vertrauen in das Selbst und in den Guru dürfen niemals verloren gehen. Oft sind Glauben und Vertrauen nur oberflächlich, weil wir sie nicht auf der Ebene

des Geistes kultivieren. Mit einer kleinen Geschichte soll das verdeutlicht werden.

Ein Guru ging mit einer bunt gemischten Gruppe von Jüngern in die Stadt. Plötzlich betrat er eine Bar und bestellte eine Flasche Champagner. Die Jünger sahen sich verwundert an. „Nun gut, wenn unser Guru trinkt, können wir das auch", so dachten sie, und jeder von ihnen bestellte sich eine Flasche Champagner. Danach ging der Guru in einen Nachtclub, um sich einen Striptease anzuschauen. Wieder schauten sich die Jünger an und sagten sich: „Nun gut, unser Guru ist erleuchtet. Wenn er das machen kann, warum nicht auch wir?" Also folgten sie ihrem Guru, um sich den Striptease anzusehen.

Nachdem sie sich gut amüsiert hatten, verließen sie das Lokal und liefen weiter durch die Stadt. Sie kamen zu einer Glasfabrik. Der Guru ging hinein, bat um einen Becher voll geschmolzenen Glases und trank es aus. Wieder schauten sich die Jünger an und diesmal sagten sie: „Nein danke, wir können Champagner trinken, aber nicht geschmolzenes Glas. Nur unser Guru kann das."

Ähnliche Dinge geschehen auch im spirituellen Leben. Wenn etwas angenehm ist und uns passt, dann folgen wir dem Beispiel des Gurus, denn wenn er es macht, können wir es schließlich auch. Aber wenn der Guru etwas tut, das unser Denken durcheinanderbringt, dann sagen wir lieber: „Das kann nur ein Erleuchteter, ich bin dazu nicht fähig." Eine solche Denkweise muss in Sannyasa Ashrama vermieden werden.

Auf dieser Stufe ist es notwendig, Körper und Geist, Persönlichkeit und Achtsamkeit so weit zu vervollkommnen, dass die Kräfte der Natur und die Elemente gänzlich unter Kontrolle sind. Das ist sehr wichtig, denn so wird Sannyasa der direkte Weg zu Moksha. Man muss sich innerlich öffnen, denn nur mit einer offenen Einstellung lassen sich große Höhen erreichen. So lautet der Auftrag der Sanatan Kultur.

Kopf, Herz und Hand

In der Sanatan Kultur haben Bhakti oder Hingabe, Kontemplation, Gebet und Meditation keine unterschiedliche Identität erhalten. Die Sanatan Kultur ist davon überzeugt, dass Bhakti Teil eines jeden Individuums ist. *Bhakti* als Verehrung, Vertrauen, Fähigkeit der Hingabe, ist das Ergebnis eines offenen Geistes. Wenn der Geist nicht offen, und kein spirituelles Ziel vorhanden ist, dann kann es Bhakti, Vertrauen und Hingabe nicht geben. Dieser Tradition entsprechend ist Bhakti Teil der menschlichen Persönlichkeit. Die Fähigkeit loszulassen und sich zu öffnen, ist jedem von uns gegeben. Bhakti lässt sich in seiner ganzen Schönheit nur erfahren, wenn wir Weisheit und Tugend entwickeln und uns aus der geistigen Umklammerung an Dinge und Menschen freimachen.

Die Sanatan Tradition stellt den Höhepunkt des menschlichen Wissens dar. Sie ist kein einseitiger Zugang zum Leben, sondern umfasst das ganze Leben. Jede Stufe, jede Situation und jede Lebensbedingung wird vorbehaltlos angenommen, deshalb haben wir das Sprichwort, dass jedes menschliche Wesen aus Kopf, Herz und Hand besteht. Wenn wir eines dieser drei Elemente vernachlässigen, sind wir unvollständig. Der Kopf repräsentiert den Intellekt, das Herz die Einfachheit und die Hand die Ausführung. Diese drei zusammen werden zur Sanatan Erfahrung.

Der Einheitsgedanke

Der Gedanke der Einheit ist ein sehr umfassendes Thema. Er gehört nicht nur zu einem bestimmten Glauben oder einer Tradition, er stellt sich als Ergebnis der normalen Evolution des Bewusstseins ein. Es gibt Zeiten, in denen sich das Bewusstsein wechselnd in verschiedene Richtungen entwickelt. Es besteht ein entscheidender Unterschied zwischen unserer augenblicklichen Lebensweise, unserem Wissen und Verstehen und dem des prähistorischen Menschen, der in Höhlen lebte und auf die Jagd ging. Diese Menschen hatten keine Vorstellung von dem Leben, so wie wir es heute führen. Die Veränderung geschah mit der Evolution von Antahkarana, einem Bereich des Geistes, der folgendes umfasst: Buddhi (Intellekt), Manas (analytisches Bewusstsein), Chitta (Unterbewusstsein) und Ahamkara (ich-bezogenes Bewusstsein).

Die Entwicklung des Geistes vollzog sich in der gleichen Weise wie sich Antahkarana entwickelt hat. Diese geistige Evolution rückt eine Wirklichkeit ins Bild, der wir uns zurzeit zwar noch nicht bewusst sind, die jedoch schon vorhanden ist. Spirituelle Evolution heißt, sich dieser Realität gewahr zu werden. Sie muss wirklich und nicht nur spekulativ erfahren werden, wie auch das Wechselspiel unseres Lebens mit dem Geist erkannt werden muss. Sie ist getragen von der Vorstellung, sich der Quelle, dem Bild der Einheit, zu nähern. In diesem Sinne ist jeder Einzelne eine wandelnde Religion, denn jeder von uns versucht, die Quelle von Leben und Bewusstsein zu finden, die Quelle der großen Erkenntnis.

3

Bewusstheit, die sich entwickelt

Bewusstheit ist praktisch mit jeder Lebenserfahrung verbunden. Die häufigsten Fragen vieler Suchender hängen mit diesem Thema zusammen. Was versteht Yoga unter Bewusstheit? Wie kann Achtsamkeit durch Yoga ausgedehnt werden? Bewusstheit ist etwas anderes als Bewusstsein. Laut yogischen Prinzipien gibt es nur einen kontinuierlichen Seinszustand der Wahrnehmung und des Wissens, der als Chetana bezeichnet wird. *Chetana* ist die Bezeichnung für „Bewusstsein". Dieses Bewusstsein ist ein unaufhörlicher, sich niemals verändernder Seinszustand; er ist unveränderlich.

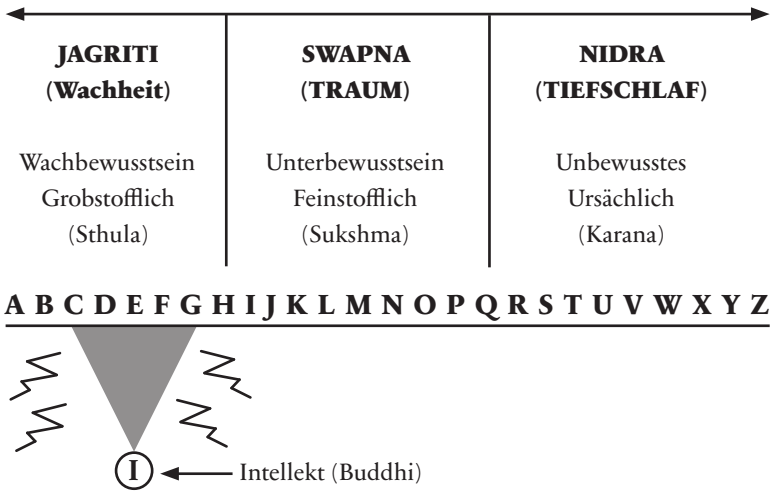
Die horizontale Linie im nebenstehenden Diagramm stellt die Kontinuität des Bewusstseins dar. Diese Kontinuität, die keinen Anfang und kein Ende hat, nennt man *Anadi* oder endlos. Das Bewusstsein ist in drei Erfahrungsebenen unterteilt. Die erste Ebene nennt man *Jagriti*, die Wachheit. Die zweite Ebene ist *Swapna*, der Traumzustand. Die dritte Ebene ist *Nidra*, der Tiefschlaf. Diese drei Bewusstseinsbereiche hat man in der modernen Psychologie mit den Begriffen Wachbewusstsein, Unterbewusstes und Unbewusstes in Beziehung gesetzt.

Nun, wo finden wir Bewusstheit in dem Diagramm? Sie existiert nicht. Das Bewusstseinsfeld als Ganzes ist für uns nur auf verschiedenen Ebenen erfahrbar:

- Als Zustand der Wachheit, des Traums oder des Tiefschlafs.
- Als die bewusste Ebene – die grobstoffliche Erfahrung.
- Als die unterbewusste Ebene – die feinstoffliche Erfahrung.
- Als die unbewusste Ebene – die kausale/ursächliche Erfahrung.

Die meisten Menschen nehmen diese Stufen gar nicht wahr. Bewusstheit tritt nur dann ein, wenn der Intellekt anfängt zu arbeiten. Sie ist eine Eigenheit oder ein Ausdruck des Intellekts, des Verstandes. Der kleine Kreis mit dem (I) repräsentiert den Intellekt. Intellekt oder Buddhi ist die Energie, die wahrnimmt, empfängt, analysiert, vergleicht, lagert und später eine Information an die Oberfläche bringt. Buddhi oder Intellekt lässt Bewusstheit entstehen und ist nicht durch unsere eigenen oder äußeren Vorstellungen von recht und unrecht begrenzt.

Diagramm 1: Anadi Chetana (endloses Bewusstsein)



Was ist Bewusstheit?

Bist du dir jetzt in diesem Moment der Jagriti Dimension bewusst? Überlege gut, was nimmst du im Moment wahr? Bist du dir der Ganzheit deines Wachzustandes oder nur eines Teiles des Jagriti Zustandes bewusst? Denke über deine Antwort nach. Und nun höre, was ich zu sagen habe und vergleiche. Der Körper ist hier. Der Geist und die Sinne sind im Körper aktiv. Die Fähigkeiten, Wahrnehmungen und Ausdruckskräfte des Körpers und des Geistes sind im Moment aktiv. Sind wir uns jedoch jeder einzelnen Erfahrung und Aktivität des Körpers und des Geistes bewusst? Nein. Deshalb können wir mit Sicherheit sagen, dass Bewusstheit mit dem Jagriti

Zustand oder dem Wachbewusstsein nichts zu tun hat. Jagriti ist ein Ausdruck auf der grobstofflichen Ebene, ein Zustand oder ein Erfahrungsspektrum von Punkt A bis zu Punkt H im Diagramm. Hier sind wir wach. Swapna umfasst den Bereich der unterbewussten Erfahrungen von Punkt H bis zu Punkt Q, während wir träumen und in der feinstofflichen Dimension sind. Nidra ist ein Bereich der unbewussten Erfahrungen von Punkt Q bis zu Punkt Z, während wir im Zustand des Tiefschlafs, der kausalen Dimension sind.

Nun gibt es von Punkt A bis zu Punkt Z ganze 26 Punkte. Wir sind uns aber normalerweise nur eines Punktes bewusst. Als Beispiel: wenn wir lesen, sind wir uns dessen bewusst, was wir lesen, nicht aber des Körpers und seiner Empfindungen, jedenfalls so lange nicht, bis diese Empfindungen eine Störung hervorrufen oder die Aufmerksamkeit (Buddhi) verändern. Ein anderes Beispiel: Es ist heiß und wir wissen, dass es heiß ist. Das ist eine intellektuelle Vorstellung, die wir uns von Hitze gemacht haben. Wir bemerken es jedoch erst, wenn unsere Kleidung verschwitzt ist und wir das Bedürfnis verspüren, uns abzukühlen. Nur weil es unangenehm wird, bemerken wir es. Unsere Aufmerksamkeit bewegt sich ständig von einem Bereich zum anderen, von einem Punkt der Konzentration zum anderen, von einer Erfahrungsebene zur anderen.

Bewusstheit entwickeln

Die Bewusstheit auszudehnen bedeutet, die Aufnahmefähigkeit und die analytische Struktur von Buddhi auszudehnen. Obwohl Buddhi mit Intellekt übersetzt wird, ist es doch nicht nur Intellekt in dem Sinne, wie wir ihn verstehen. Es handelt sich vielmehr um einen weiter gefassten Begriff von Intellekt oder Vernunft. Die Bewusstheit verändert sich entsprechend den Situationen und der Umstände, in denen wir uns befinden. Nimm etwa das Sehvermögen. Außerhalb von uns können wir deutlich Formen, Farben und Umrisse dreidimensional erkennen. Aber die gleichen Augen sehen alles anders, wenn wir unter Wasser sind. Wenn wir im Meer oder in einem Fluss tauchen und unsere Augen öffnen, sind die Augen noch die gleichen, aber die Bedingungen ändern sich. Man sieht alles verschwommen. Weder das Werkzeug – in diesem Falle die Augen – noch Buddhi hat sich verändert, aber die Umgebung,

die Situation und die Umstände schaffen andere Erfahrungsebenen. Diese veränderten Erfahrungszustände verwandeln das Erkennen der Achtsamkeit.

Die Erweiterung der Bewusstheit auf der Ebene von Jagriti, der bewussten Ebene, bedeutet, dass wir den Bereich unserer Wahrnehmung und Analysefähigkeit von einem begrenzten Bereich von D bis F zu einer umfassenderen Wahrnehmung von C bis G ausdehnen. Dieses Potenzial vollständig zu erreichen bedeutet, dass wir uns vom Anfang (A) bis zum Ende dieses Zustands (H) bewusst werden und das gesamte Spektrum in einem Blick erfassen. Dies ist nicht nur eine Theorie, sondern ein Beweis dafür, wie begrenzt unsere Sicht, unsere Wahrnehmung oder unsere Bewusstheit ist. Mit offenen Augen schauen wir umher. Wir nehmen die Bewegungen eines anderen wahr, wir beobachten sie. Gleichzeitig empfangen wir aber durch unsere Augen auch andere Informationen aus der Umgebung. Diese Informationen registrieren wir so lange nicht, bis eine Verschiebung in der mentalen Konzentration erfolgt. Verändert sich die mentale Konzentration aufgrund einer Störung oder Ablenkung, dann nehmen wir die neben uns sitzende Person wahr. Vielleicht kratzt sie sich, wir schauen hin und fragen uns: „Warum kratzt sie sich?" Mit einem Mal wird unsere ganze Aufmerksamkeit dorthin gelenkt.

Wir sollten immer danach streben, Gegenwärtigkeit zu entwickeln. Denke niemals, dass es einfach ist, sich allem bewusst zu sein. Das wäre eine sehr irreführende und falsche Vorstellung. Wenn wir unsere Fähigkeit so weit entwickelt haben, dass wir von Punkt A bis zu Punkt H alles beobachten können, dann richten wir unsere ganze Konzentration auf die Ebene von Swapna, die feinstoffliche Ebene. Später werden wir die Konzentration auf die Nidra Ebene, die kausale Ebene, verschieben müssen. Wird die Nidra Ebene einmal erkannt, erfolgt eine Erweiterung des Wahrnehmungsfeldes, welches alle drei Ebenen, Jagriti, Swapna und Nidra umfasst. Dies ist als Zustand von Turiya bekannt. Es gibt Menschen, die Turiya als Supermind beschreiben, aber das bedeutet es eigentlich nicht. *Turiya* bedeutet „gleichzeitiges Gewahrsein aller drei Ebenen", was uns dem Zustand der Erleuchtung näherbringt.

Gegenwärtigkeit entwickeln

Denke über deine Bewusstheit nach und schaue, wie weit sie reicht. Das Ziel yogischer Übungen ist es, sich ganz bewusst zu werden. Es handelt sich hier nicht um oberflächliche Bewusstheit. Wie weit nimmst du deinen Körper wahr, während du ein Asana ausführst? Selbst zu dieser Zeit ist deine Achtsamkeit nach außen gerichtet. Du bringst deinen Körper in eine Haltung, in der du die Muskelstreckung im Rücken, das Zusammenziehen der Gelenke und den Schmerz in den Bändern fühlen kannst. Jedoch ist dies nicht die volle Bewusstheit, es ist nur das Erkennen des körperlichen Zustandes. Es ist eine eingeschränkte Bewusstheit. Wenn du jeden Augenblick voll wahrnimmst, wirst du eins werden mit der Bewegungserfahrung. Während des Unterrichts wirst du des Öfteren aufgefordert, dich in deinen Körper hineinzuversetzen. Fühle die Streckung eines jeden Muskels, eines jeden Nervs, fühle, wie sich jedes Gelenk beugt. Sieh alles von innen, so, als würdest du es das erste Mal sehen. Mache dich winzig klein, gehe in deinen Körper hinein und sieh, wie alles arbeitet. Hier wird deutlich, wie schwer es ist, die innere Gegenwart zu finden.

Oberflächliches Wissen wird uns niemals über den Zustand von Jagriti hinaustragen. Wir werden einige Erfahrungen des Jagriti Zustandes erlangen, vielleicht von A bis D oder E oder F. Leben wir in der gewohnten Weise weiter, so können wir nur diese eingeschränkte Erfahrung in einem Leben erreichen. Selbst im feinstofflichen Bereich können wir vielleicht Bereiche zwischen Punkt I bis K oder L oder M oder P erfahren. Auf der Nidra Ebene aber geht es nicht mehr weiter, denn in dem Augenblick, da wir zu Punkt R kommen, fangen wir an zu schnarchen. Die Bewusstheit von diesem Punkt an weiter auszudehnen, ist schwierig. Es ist nur möglich, wenn man einem meditativen Weg folgt, der das Sichtbarwerden des gesamten Bereichs von Buddhi mit einbezieht. Das ist ein breites Feld, wie ein sich erweiternder Lichtstrahl. Buddhi ist mit einem großen Suchscheinwerfer vergleichbar, der einen Bereich erleuchtet und andere im Dunkeln lässt. Du musst also den Bereich des Lichts ausdehnen. Je weiter wir den Lichtbereich ausdehnen, umso klarer können wir erkennen. Einige der Vorzüge,

wenn sich die Gegenwärtigkeit im Leben ausdehnt, sind klares Erkennen, Wissen und Erfahren.

Buddhi und Intellekt scheinen auf den ersten Blick identisch zu sein. Das Wort Buddhi wird mit Intellekt oder Vernunft übersetzt. Buddhi aber wird aus der Wurzel *Bodh* hergeleitet, und das bedeutet „sich bewusst sein", „wissen", „die Erfahrung von etwas haben". Deshalb bedeutet *Buddhi*, etwas Erfahrenes erkennen. Diesen Aspekt des Wiedererkennens erfährt man durch den Intellekt. Trotzdem ist Intellekt eine sehr weitreichende Beschreibung von Buddhi. Das Wort Buddhi mit der Bedeutung „sich bewusst sein" ist der Aspekt der Achtsamkeit, der die augenblickliche Situation und die Umstände analysiert, sie mit Erinnerungen aus der Vergangenheit vergleicht und entscheidet, ob diese Erfahrung korrekt, annehmbar, abzulehnen, richtig oder falsch ist. Den Intellekt kann man als den analytischen und vergleichenden Geist bezeichnen. Ich versuche hier, das Konzept von Buddhi und Intellekt voneinander zu trennen. Der Intellekt ist nur ein analytischer und vergleichender Teil des Geistes. Im Moment liest du, analysierst und vergleichst das hier Gesagte mit deinem Intellekt. Zur gleichen Zeit erfährst du aber auch Buddhi, d. h. du bist dir der augenblicklichen Umstände, der augenblicklichen Situation, der augenblicklichen Diskussion bewusst. Deshalb sind Bodh als Bewusstheit und Buddhi als die Fähigkeit, sich bewusst zu sein, nicht dasselbe wie Intellekt.

Vernunft ist eine Fähigkeit des sich offenbarenden Geistes, während Buddhi eine Qualität des Bewusstseins ist. Du wirst im Zusammenhang mit Buddha sicher schon vom Bodhi-Baum gehört haben. Dieses Wort Bodhi stammt auch von Bodh, dem Baum der Erleuchtung, dem Baum der Bewusstheit ab. Selbst die Worte Buddha, der Erleuchtete, der, welcher bewusst ist, und Buddhismus, der Weg der Erleuchtung, der Achtsamkeit, leiten sich von Bodh ab.

Die sinnliche Wahrnehmung abschwächen

Bewusstsein ist ein kontinuierlicher Strom des Seinszustands. In diesem kontinuierlichen Seinsstrom gibt es drei in ihrer Erfahrbarkeit schwächer werdende Zustände sensorischer Bewusstheit, die sich in bewusst, unterbewusst und unbewusst unterteilen. Im Zustand von Jagriti sind die Sinne voll aktiv, und das wird von

Buddhi erkannt und verstanden. Wenn wir uns von Jagriti zu Swapna bewegen, verblasst das Licht der sinnlichen Wahrnehmung, das Feld des Erkennens mit unseren Sinnen wird enger. Bewegen wir uns von Swapna weiter zum Nidra Zustand, verringert sich das Wahrnehmungsfeld noch mehr. Es wird so eng, dass wir die wahrnehmbare Welt, so wie wir sie im normalen Wachzustand sehen, fast nicht mehr erkennen. Du kannst es mit dem Tauchen im Meer vergleichen. Nahe der Oberfläche ist noch genug Licht, um alles um dich herum zu erkennen. Je tiefer du aber tauchst, umso schwächer wird das Licht, und die Dunkelheit nimmt zu, bis du schließlich nichts mehr siehst. Die Sonnenstrahlen, die durch das Wasser gefiltert werden, verschwinden schließlich, und dann besteht nur noch totale Dunkelheit. Ich gebe diese Vergleiche, um das Konzept von Buddhi klarzustellen. Es kontrolliert oder nimmt die Zustände von Jagriti, Swapna und Nidra wahr.

Wenn du dir das Diagramm (Seite 24) ansiehst, wirst du sehen, dass der erste Bereich der horizontalen Linie die Dimension von Jagriti darstellt. Die vielen kleinen, vertikalen, unterteilenden Linien (von Punkt A bis Punkt H) stellen einen Punkt der Erfahrung, des Erkennens in dieser Dimension dar. Es ist vergleichbar unserer Sehweise. Schauen wir jemanden an, ist unser Blick auf diese Person gerichtet, gleichzeitig erhalten wir aber auch noch Informationen aus dem Umfeld.

Die direkte Sehweise ist die Spitze des V, und die periphere Sehweise ist der schattenhafte Umriss des V. Es ist die direkte Sehweise, die man *Bodh*, „sich bewusst sein", nennt. Ich bin mir dessen bewusst, was ich sehe. Währenddessen erkenne ich jedoch nicht die umliegenden Informationen, die ich auch empfange. In dem Moment aber, in dem ich die umliegenden Informationen erkenne, erweitert und vergrößert sich das Feld von Buddhi. Diese Ausdehnung der Einsicht und Achtsamkeit führt allmählich zur Erfahrung des gesamten Bewusstseins.

Unterhalb des V sind diese Lichtstrahlen, die die sinnlichen Informationen in Buddhi deutlich machen. Ich erfahre z. B. Hitze durch meine Haut, den Geruch von Räucherstäbchen oder Zigaretten durch meine Nase, das Geräusch des Ventilators oder das Pfeifen des Zuges durch meine Ohren, während meine Zunge den

Geschmack von Salz vermittelt. Diese Sinneserfahrungen geschehen ununterbrochen. In dem Moment, da das Suchlicht von Buddhi auf eine bestimmte Sache gerichtet ist, werden wir ihrer gewahr.

Die Beziehung zwischen Sinnen und Wissen

Es ist möglich, sich im Zustand von Buddhi durch bestimmte Übungen von Sinnesreizen zu lösen, z. B. durch die Übungen Pratyahara, Dharana und Dhyana, dies kann aber auch durch einen plötzlichen Schock geschehen. Zwischen diesen beiden Erfahrungen jedoch gibt es einen Unterschied. Ein Schock verursacht ein völliges Ausschalten der Sinne und löscht den Buddhi Aspekt des Bewusstseins in einer bestimmten Phase sogar ganz aus. Wenn Buddhi erlischt oder eine völlige Trennung von den Sinnen erfolgt, sprechen wir von einem „Blackout".

Der Schlaf ist eine andere Stufe, in der die sinnliche Wahrnehmung ausgeschaltet wird. Hier bleibt jedoch eine Fähigkeit von Buddhi aktiv. Ich bin mir des Zustandes bewusst, in dem ich mich zur Zeit des Tiefschlafs befinde. Diese Fähigkeit verhindert z. B., dass wir aus dem Bett fallen. Wäre diese Fähigkeit nicht vorhanden, würden wir aus dem Bett fallen und uns verletzen. Diese Fähigkeit ist der Selbsterhaltungstrieb oder die instinktive Fähigkeit von Buddhi, die dafür sorgt, dass es uns gut geht.

Dieses in Buddhi eingebundene Bewusstsein ist etwas extrem Feinstoffliches. Man nennt es im allgemeinen Instinkt. Aber es wird vom wissenden Aspekt des Selbst gesteuert. Du weißt, dass Feuer brennt und wenn du zu nahe herankommst, wirst du ganz automatisch ausweichen. Dies wird als Instinkt bezeichnet. Im Yoga aber ist es ein Aspekt von Buddhi, denn selbst ein Instinkt würde nicht funktionieren, wäre Buddhi untätig. Das ist der zweite Aspekt von Buddhi.

Der dritte Aspekt von Buddhi wird in Pratyahara erfahren, wenn eine willentliche Loslösung von den Sinnen hervorgerufen wird. Der Geist löst sich von den Sinnen und kann auf diese Weise sich selbst und seine eigentliche Natur erkennen. In diesem Zustand ist man sich völlig bewusst, und die Gegenwärtigkeit verliert sich nicht. Im Zustand völliger Gegenwärtigkeit kann sich der Geist von den Sinnen lösen. Dies ist der Erfahrung, wie wir sie in Yoga Nidra

machen, sehr ähnlich. Viele Male wissen wir genau, dass wir nicht schlafen, und doch verpassen wir die Anweisungen. Wir erinnern uns an die Worte des Lehrers: „Dein rechter Daumen", und das nächste, an das wir uns erinnern, ist: „Dein ganzer Körper, dein ganzer Körper, dein ganzer Körper". Trotzdem haben wir in dieser Zeit nicht geschlafen. Wo aber sind wir gewesen? Diese Art der Loslösung der Sinne ist auch eine Erfahrung von Buddhi, denn wir nehmen wahr, obwohl die sinnliche Erfahrung nicht vorhanden ist.

Bewusstheit, die Abwesenheit von Bewusstheit und das Ausdehnen der Bewusstheit sind Stufen, die durch Eigenstimulierung, durch sinnlichen Entzug im Schlaf, in Dhyana oder in Samadhi erfahren werden können. Das Bewusstsein und die Erfahrung des Bewusstseins sind verschieden von der Erfahrung der Sinne und ihrer Verbindung mit dem Geist. Der Unterschied zwischen Geist, Bewusstsein und Bewusstheit ist in jeder Sprache sehr schwer zu fassen, denn diese Begriffe vermischen sich. Die einzelnen Stufen lassen sich nicht richtig erklären, solange man sie nicht erfahren hat. Wir alle schlafen in der Nacht und wir üben Yoga Nidra, aber beide Erfahrungen unterscheiden sich voneinander. Worin liegt der Unterschied? Es ist das gleiche Attribut der Bewusstheit, das allerdings in unterschiedlichen Formen aktiv ist. Während Yoga Nidra nimmt die Gegenwärtigkeit eine bestimmte Form an, während des Schlafs eine andere, und während der Meditation zeigt sich das Gewahrsein wieder in einer anderen Form.

Es gibt einen weiteren Aspekt. Die Zielgerichtetheit des Geistes, bzw. das einpunktige Gewahrsein, würde entsprechend dieser Beschreibung bedeuten, sich einer einzigen Sache bewusst zu sein. Das ist der eigentliche Moment des „Sich-Bewusst-Seins". Aus all den Ablenkungen durch unser Umfeld werden wir uns einer Sache bewusst. Wenn wir uns später von Pratyahara in Dharana und dann in Dhyana begeben, verändert sich auch das, denn der Blick weitet sich. In diesem ausgedehnten Wahrnehmungsfeld ist die Konzentration auf einen Punkt gerichtet. Anfänglich sollte sich jemand im gegebenen Moment nur einer Sache bewusst werden. Im Laufe der Zeit wird es durch die sich weiterentwickelnden menschlichen Fähigkeiten möglich, verschiedene Dinge gleichzeitig bewusst wahrzunehmen.

Ausgedehnte Bewusstheit

In dem Diagramm deutet jede der senkrechten Linien auf ein Erfahrungsfeld, das unverändert bleibt. Die Sicht des V umfasst aber ein größeres Feld. In Hindi gibt es ein Wort, *Savadhan*, was „aufmerksam", „achtsam" bedeutet und ist eine entstellte Form von *Saptavatan*. *Sapta* bedeutet „sieben", das heißt somit, sich sieben Dingen gleichzeitig bewusst zu sein. Wir alle sollten versuchen, diese Fähigkeit des Saptavan, die gleichzeitige Bewusstheit für sieben Dinge zu entwickeln.

Es gibt Momente, in denen der Geist in einen anderen Erfahrungsbereich getragen wird. Es ist eine andere Dimension, in der wir nicht mehr eine Figur auf dem Schachbrett sind, sondern selbst zum Spieler werden. Wir beginnen allmählich, das ganze Schachbrett vor uns zu sehen und wir erkennen, wie alle Figuren bewegt werden. Es ist eine Augenblickserfahrung. Würde uns in diesem Moment eine Frage gestellt, wären wir verloren. Es braucht einige Zeit, bis wir aus diesem Zustand zurückkommen. Es ist ein Zwischenzustand, dem „spacing out" sehr ähnlich, aber es ist nicht das Gleiche, sondern die Ausdehnung der Sehweise. Dieser Zustand, der jederzeit eintreten kann, ist nicht zu beschreiben. Wenn es jetzt in diesem Moment geschehen würde, wärest du nicht in der Lage, mit irgend jemandem zu kommunizieren. Die Begriffe „spaced out" oder „high" sind für diesen Zustand gebräuchlich. In diesem Moment ist es schwer, eine Verbindung zwischen dem äußeren und dem inneren Zustand zu finden. Vielleicht ist das in zwanzig oder dreißig Jahren möglich. In dieser so selten erlebten Art erweiterter Bewusstheit besteht eine einpunktige Konzentration. Diese ist dem Zustand der Jagriti Meditation ähnlich, die keine introvertierte Meditation ist, sondern eine im Zustand von Jagriti, dem äußeren Bewusstsein. Plötzlich ist man sich dann von Punkt A bis G oder H oder I bewusst. Die Konditionierung des Geistes ist allerdings zu dieser Zeit anders, und deshalb kann man nicht so leicht zum Normalzustand zurückkommen.

Im Yoga ist jede Art von Erfahrung im Zustand des Höchsten Bewusstseins, Samadhi oder Turiya, ein Verschmelzen der drei Bewusstseinsebenen. Die Intensität der Bewusstheit ist die ganze Zeit die gleiche. In diesem gleichbleibenden intensiven Gewahrsein

aller drei Bereiche: Jagriti, Swapna und Nidra, gibt es nur eine homogene Erfahrung, nur einen Zustand der Erkenntnis. Deshalb ist das Höchste Bewusstsein, der Zustand von Samadhi, nicht im Geringsten vom Intellekt oder dem analytischen und vergleichenden Geist beeinflusst. Dieser höchste Zustand wird dann erfahren, wenn der Bodhi Aspekt des Selbst erwacht. In *Yoga Drashta* wird dieser Aspekt „der Seher" genannt, es ist der Zeuge, der hinter jeder Handlung und jeder Szene des Lebens steht.

4

Yogische Schlüsselworte

Wer mit dem Studium von Yoga beginnen will, sollte vorher eine Vorstellung von den gängigen Schlüsselwörtern haben. Wichtig ist zu wissen, wie diese Begriffe verwendet werden, denn sie besitzen im Englischen/Deutschen keine Entsprechung. Vor diesem Hintergrund sollten wir versuchen, ihre eigentliche Bedeutung zumindest annähernd zu beschreiben. So ist z. B. die Übersetzung von Viveka als „richtiges Verstehen" oder „Unterscheidungskraft" nur eine ungefähre Definition. Auch die Wörterbücher erwähnen selten die genaue Bedeutung dieser Begriffe. Es ist immerhin besser, eine ungefähre Bedeutung zu kennen und sie dann später in Zusammenhang mit dem zu bringen, was wir erfahren und verstanden haben.

DIE IM VERBORGENEN LIEGENDE DIMENSION

Wir beginnen mit dem allgemeinen Verständnis der Umgebung, in der wir leben. Sie wird in zwei Kategorien eingeteilt, in Maya und Geist.

Maya

Der erste Aspekt ist Maya. Es ist eine Kombination und ein Symptom der beiden Erfahrungen von Schmerz und Freude, denen wir sowohl in unserem äußeren Leben wie auch auf mentaler und emotionaler Ebene begegnen. Die gesamte Lebenserfahrung wird als falsch und unwirklich angenommen, denn die spirituellen Traditionen gehen davon aus, dass sich die Seele außerhalb der Erfahrungen von Schmerz und Freude befindet. Die Seele, die von

Geburt und Tod, Alter und Krankheit nicht berührt wird, gilt als die wahre Natur und wirkliche Identität eines Individuums.

Die gesamte belebte und unbelebte Schöpfung unterliegt der Evolution, der Umwandlung und der Veränderung innerhalb der Gesetze von Geburt und Tod, Alter und Krankheit. Krankheit ist ein unausgewogener Seinszustand. Wenn wir krank werden, liegt in unserem System ein bestimmtes Ungleichgewicht vor. Verfall ist ein Prozess fortschreitender Entwicklung oder Reife, und über diese Vorgänge haben wir keinerlei Kontrolle. Es wäre uns nicht möglich, heute wieder zu fünfjährigen Kindern zu werden. Das ist der Bereich von Maya, der mit „Illusion" übersetzt wird.

Allumfassender Geist

Der zweite Aspekt ist Geist. Die Vorstellung von Geist, wie sie in den Traditionen von Yoga beschrieben wird, ist nicht der Geist, von dem wir normalerweise sprechen, gemeint ist vielmehr ein anderes Bewusstsein. Es ist weder das Wachbewusstsein, das wir kennen, noch das Unterbewusste, das wir manchmal in Träumen erleben, oder das Unbewusste, über das wir spekulieren. In der yogischen Tradition werden die beiden äußeren Prinzipien des Bewusstseins und der Energie als der gesamte Geist bezeichnet.

Eine weitere Unterscheidung des Geistes ist die des klaren oder höheren Geistes und die des unruhigen oder niederen Geistes. Der unruhige Geist ist von Wünschen, Ambitionen und dem Ego geprägt und folgt den Sinneswahrnehmungen. Er wird von Verlangen bestimmt und sucht Befriedigung in der äußeren Welt. Der klare Geist leuchtet nur aus sich heraus und sucht nicht nach äußeren Reizen oder Erfahrungen. Du kennst vielleicht das Sprichwort: „Es gibt nichts Neues unter der Sonne", und dieses Wort bezieht sich im Grunde auf den klaren, reinen Geist. Alle Erfahrungen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft sind im reinen Geist enthalten. Wenn wir mit unserem unruhigen Geist an einen unbekannten Ort kommen, ist das für uns etwas Neues unter der Sonne. Es ist unser unruhiger Geist, der sucht, verlangt und nach neuen Eindrücken und Reizen strebt. Der stille, aus sich selbst leuchtende Geist ist rein, während der umherschweifende, ehrgeizige, suchende Geist unrein ist. Um Transzendenz zu erlangen,

muss man sich vom unreinen zum reinen Geist entwickeln und die Fähigkeiten des reinen Bewusstseins erwecken. Treten diese Fähigkeiten in Erscheinung, ist das gleichbedeutend mit Mukti und Transzendenz.

Die nicht-manifestierten Elemente

Was ist die Ursache oder der Verlauf der Schöpfung? Wie sind wir in diesen Körper gekommen und warum durchlaufen wir all diese verschiedenen Erfahrungsebenen wie Schmerz, Freude und Maya? Die vedischen und tantrischen Traditionen haben uns einen Anhaltspunkt gegeben. Sie sagen, dass am Anfang alles in einem verborgenen, nicht-manifesten Zustand war, und dass hier nur die Erfahrung von Om existierte. Weißt du, warum wir das Om dreimal chanten? Das erste Om verkörpert Allwissen, das zweite Om die Allmacht und das dritte Om die Allgegenwart. Mit dem dreimaligen Chanten von Om erkennen wir die transzendentalen Aspekte des Allwissens, der Allmacht und der Allgegenwart an. Sie werden dem Selbst zugeschrieben.

Die spirituellen Traditionen sprechen nicht von Gott, sie sprechen vom Selbst, da es die drei oben erwähnten Aspekte enthält. Dieses transzendente oder Höhere Selbst, welchen Namen du auch immer ihm gibst, ist als *Brahman* bekannt. Brahman bedeutet „das sich ewig ausweitende Bewusstsein". Das Wort Brahman kommt von der Wurzel *Brinh* und bedeutet „sich unentwegt ausdehnen". Brahman ist daher das sich immer weiter ausdehnende Bewusstsein, das sich immer weiter ausdehnt, ausdehnt, ausdehnt... Deshalb bezeichnet man das Höhere Selbst als Brahman. Es ist das Verborgene, das Nicht-Manifestierte, das auch als Avyakta bezeichnet wird.

Vyakta bedeutet „gesehen" oder „sichtbar", und steht ein „a" davor, bedeutet es: „verborgen". *Avyakta* ist die nicht-offenbarte Dimension, in der sich alles in Samenform befindet. In diesem Samen ist das gesamte Wissen darüber enthalten, wie ein junger Baum entsteht, wie Früchte und Blüten wachsen, wie das Sterben des Baumes vor sich geht, und wie wiederum ein Same entsteht. Wenn ein Same eine gute Mischung von Kompost, Wasser, Luft und Sonne erhält, wird aus dem kleinen Spross ein großer und starker Baum. Genauso ist es mit Brahman, dem sich ewig ausdehnenden

Bewusstsein. Es ist der Same menschlichen Daseins, und aus diesem nicht-manifesten Zustand entwickelten sich die verschiedenen Bewusstseinsaspekte.

Die erste Ebene, in der sich Brahman zum Ausdruck brachte, war *Mahat*, mit der Bedeutung „höchste Intelligenz". Diese höchste Intelligenz ist der Aspekt des Allwissens. Am Anfang gab es drei Ebenen von Mahat: das Allwissen, die Allmacht und die Allgegenwart. Jetzt repräsentiert Mahat die höchste Intelligenz. Diese höchste Intelligenz ist also eine Ausdrucksform einer spezifischen Eigenschaft aus der Kombination der drei Qualitäten in Brahman.

Aus Mahat geht Ahamkara, das Ego, die Individualität hervor. Im Zustand der höchsten Intelligenz kommt sie zum Vorschein, dann nämlich, wenn sich aus der Dreiergruppe die Einheit Wissen herauslöst und in Erscheinung tritt. In dem Augenblick, in dem diese einzelne Einheit in den Vordergrund tritt, wird sie vom Ego, Ahamkara, als „Das bin Ich" erkannt. „Ich bin, der Ich bin". Dieses Ego zeigt sich auf verschiedenen Ebenen der Evolution in unterschiedlicher Weise. Es ist sowohl feinstofflich als auch kausal und ebenso grobstofflich. Drückt es sich im Grobstofflichen aus, wissen wir sehr gut, was das Ego ist. Ist es feinstofflich, so erfahren wir das gleiche Ego in Form von Verlangen, von Wünschen oder in dem Gefühl, etwas erreicht zu haben, „ich habe es geschafft". Im Kausalen zeigt es sich in dem einzigen Gedanken: „ich bin, der ich bin".

Aus diesem Ego treten die Tanmatras hervor, die Essenz der Schöpfung. Die Bedeutung für *Tanmatra* ist „die Beschaffenheit oder Eigenschaft der Elemente". Es ist das Wesen des Feuers, zu brennen, Hitze zu verbreiten, Wärme und Licht zu geben. Das ist das Tanmatra des Feuerelements. Nachdem die Beschaffenheit der jeweiligen Elemente näher bestimmt ist, zeigen sich die Elemente in ihrer grobstofflichen Form. Sie ist das, was wir heute in Form von Materie oder Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther oder Raum wahrnehmen.

Das gleiche Prinzip wird auch durch die wunderschöne yogische Beschreibung der Chakras erklärt. Sahasrara ist nicht-offenkundiges Bewusstsein. Ajna ist Mahat, das Befehlszentrum. Vishuddhi ist das Ätherelement, der Himmel. Anahata ist das Luftelement. Manipura ist das Feuerelement. Swadhisthana ist das Wasserelement.

Muladhara ist das Erdelement. Im Yoga heißt es, dass sich die Kundalini-Energie von Sahasrara zu Muladhara herunterbewegte, wo sie nun im Schlaf liegt. Auf diese Weise hat sich Energie vom Nicht-Offenbarten zum Sichtbaren entwickelt, vom Höchsten zum Erdverbundenen, vom Transzendenten zum Manifesten.

In den Elementen werden die unterschiedlichen Verdichtungen deutlich. Erde ist das Element mit der größten Dichte, Äther oder Raum dagegen hat die geringste Dichte. Energie und Bewusstsein entwickeln sich, indem sie von Sahasrara zu Muladhara absteigen. Wenn wir im Kundalini Yoga den Fluss der Energien umkehren und Kundalini von Muladhara zu Sahasrara aufsteigen lassen, drehen wir im Grunde den ganzen Vorgang um und kehren von der sichtbaren Dimension zur verborgenen Schöpfungsquelle zurück. Kundalini Yoga beschreibt diesen Prozess sowie die Erfahrung der Entfaltung von der sichtbaren zur unsichtbaren Dimension in der Form der Chakras.

DIE SICHTBARE, MANIFESTE DIMENSION

Das sich ständig ausdehnende Bewusstsein zeigt sich zunächst in seinem nicht-offenbarten Aspekt in Form der höchsten Intelligenz, dann im Ego und den Tanmatras. Wir werden nun über den sichtbaren Aspekt des Selbst sprechen und mit Bhuta beginnen. Es gibt fünf *Bhutas*, die sich als offenkundige Elemente mit bestimmten Eigenschaften beschreiben lassen. Das erste Bhuta oder Element ist *Akasha* (Äther oder Raum), das zweite ist *Vayu* (Luft), das dritte ist *Agni* (Feuer), das vierte ist *Apas* (Wasser), das fünfte ist *Prithvi* (Materie). Das sind die Erscheinungsformen der Bhutas, der Elemente. Sie haben eine konkrete und bestimmte Form, eine bestimmte Eigenschaft, eine Wesensart und ein Attribut, woran man sie als Element erkennt und versteht. In Kundalini Yoga ist die Entwicklung der Elemente von Äther zu Materie in Form der Chakras beschrieben.

Die offenkundig gewordenen Elemente

Das Vishuddhi Chakra repräsentiert z. B. das Element Akasha oder den Himmel. Die Weite und Reinheit dieses Elements wird in

Vishuddhi erfahren. Selbst der Name Vishuddhi deutet darauf hin, dass dieses Energiezentrum von Natur aus rein ist, *Shuddha*. Es ist keiner Art von Verfall, Bewegung und Empfinden unterworfen, wie das auf die anderen Chakras zutrifft. Vishuddhi Chakra oder das Element Akasha ist ein Erfahrungsbereich, der Zeit, Raum und Objekt einschließt.

Durch die nun eintretende Verdichtung bildet sich das Luftelement. Obwohl Luft keine bestimmte Form hat, wird sie doch in der Art von Bewegung und Fluss erlebt. Es ist keine sichtbare Form für die Augen, sondern eine fühlbare Bewegung. Luft ist die weiter verdichtete Form des Elementes Akasha. Nach der Luft entsteht das Feuer, das eine erkennbare Form, einen Umriss und eine spezifische Eigenschaft hat. Wir können den Umriss einer Flamme sehen, können die Farben einer Flamme erkennen. Dieses Erkennen ist ein Ausdruck der Sinne, der Sehmöglichkeit. Danach folgt Wasser mit weiterer Verdichtung, gefolgt von Materie, dem letzten Element mit der größten Dichte. Dieser Verlauf ist Ausdruck für Akkumulation und Konzentration von Energie auf verschiedenen Ebenen der Schöpfung, der Erscheinungen und der Erfahrungen. Die Elemente steuern darüber hinaus gewisse andere Aspekte unseres Ausdrucks und unserer Erfahrungswerkzeuge.

Akasha hat die Kontrollfunktion über *Antahkarana*, was als „der erfahrbare und sichtbare Geist" bezeichnet wird. Die folgenden vier Prinzipien, die wir im Yoga kennen, gehören zu Antahkarana: Manas (Verstand, Geist), Buddhi (Intellekt, Vernunft), Chitta (Gedächtnis), und Ahamkara (Ego). Manas ist der rationale Geist, der etwas prüft, sieht und wahrnimmt. Er setzt das feinere Gespür mit der äußeren, offenkundigen und groben Bewusstheit in Beziehung. Buddhi gehört zum Intellekt. Er ist von Natur aus analytisch, kritisch und vergleichend. Die Aufgabe von Buddhi ist es, Verständnis und Wissen zu erlangen.

Chitta ist ein Wort, das sich nicht wörtlich ins Deutsche übersetzen lässt. Es bedeutet „sehen". Chitta ist der Seheraspekt des Bewusstseins. In den *Yoga Sutras* von Patanjali beginnt die Diskussion über Yoga mit Chitta. Wenn Patanjali den Begriff *Chitta Vritti* benutzt, verweist er auf den sehenden und nicht auf den erfahrenden Teil des Bewusstseins. Das Seherprinzip, von welchem

im Yoga die Rede ist, richtet sich auf die Beobachtung von groben, feinen und ursächlichen Ausdrucksformen, sowie auf die Beobachtung der Erfahrung von Bewusstsein und Energie.

Ahamkara, das hier als Teil von Antahkarana genannt wird, unterscheidet sich von dem Begriff Ahamkara, wie er vorher beschrieben wurde. Ahamkara steht hier in Verbindung zum Körper, der an sinnliche und intellektuelle Erfahrungen gebunden ist. Es ist der Same des auftretenden Egos, wie wir es aus unserem Alltagsleben kennen. Wenn uns jemand verletzt oder lobt, dann wird dieses Ego-Prinzip davon berührt. In Momenten der Freude, der Angst, der Unsicherheit oder Liebe wird dieses Ego-Prinzip beeinflusst. Es gibt meinem Gefühl, meinem Verständnis, meiner Erfahrung und meiner Natur eine deutliche Identität. Dieses „mein" in Verbindung zu körperlicher, emotionaler, intellektueller und psychischer Erfahrung wird vom Ego überwacht, motiviert, gelenkt und geführt. Diese vier Aspekte des Bewusstseins werden als Antahkarana bezeichnet, d. h. als Ursache und Identität der inneren Persönlichkeit. Dabei bedeutet *Antah* „innen" und *Karana* bedeutet „Ursache".

Dann kommt *Vayu*, das Luftelement, das Prinzip der Aktivität und Bewegung. Dieses Element ist für die Bewegung der verschiedenen Pranas verantwortlich, Energien, die die fünf Hüllen oder *Koshas* beleben. Annamaya Kosha ist die Hülle der Materie, der physische Körper. Pranamaya Kosha ist die Hülle der Vitalenergie, die das Grobe und das Feine verbindet. Manomaya Kosha ist die Hülle des Geistes, Antahkarana. Vijnanamaya Kosha ist der Körper der höheren Verwirklichung und des Verstehens. Anandamaya Kosha ist der Körper der Glückseligkeit.

Pranamaya Kosha verbindet alle diese Körper miteinander und belebt sie. Diese Hülle zeigt sich in Form körperlicher Kraft, Vitalität und Wärme, in Form von mentaler Motivation und Entschlossenheit, in Form von Sankalpa, in Form von Willenskraft, in Form von elektrischen Strömen im Körper und in Form von Gehirnwellen. Alpha, Beta, Theta und Delta Wellen sind elektrische Ströme im Gehirn. Sie sind der physio-elektrische Aspekt von Prana. All das sind die vielfältigen Ausdrucksformen von Prana. Prana ist ganz einfach Energie, die unterschiedliche Formen annimmt und durch pranische Kanäle fließt. Diese Wege werden *Nadis* genannt und

sind Nerven-Meridiane in den grob- und feinstofflichen Körpern. Prana lässt sich als Lichtstrom erfahren, der sich im Körper bewegt.

Als Nächstes kommt *Agni*, das Feuerelement, das alle *Indriyas*, alle Sinnesorgane steuert. Selbst der Geist, Antahkarana, wird als Sinnesorgan betrachtet. Feuer ist für die Vitalität und Stimulation aller Sinnesorgane verantwortlich. Es gibt fünf Karmendriyas, fünf Jnanendriyas, vier Antahkaranas, fünf Haupt-Pranas und fünf Unter-Pranas, die zusammen vierundzwanzig ergeben. Agni ist Ausdruck für Dynamik, Vitalität und Aktivität. Die Sinnesorgane, zu denen Wahrnehmungs- und Handlungsorgane gehören, sind deshalb die niemals ruhenden Elemente im Körper, denn ihre Aktivität ist nicht auf das Wachsein allein begrenzt. Sie sind auch im Schlaf aktiv und bleiben es sogar noch eine Weile nach dem physischen Tod. Obwohl das Gewahrsein den Körper verlässt, ist Prana auch nach dem Tode noch weiter aktiv.

Ein anschauliches Beispiel ist ein Huhn. Wenn du den Kopf des Huhns abhackst, wird sich der kopflose Körper noch eine Weile im Kreis drehen. Die Erklärung dafür liegt in den Indriyas, die immer aktiv sind, und die so lange in Bewegung bleiben, bis die Batterie leer ist. Die Batterie wird langsam schwächer, hört aber nicht abrupt auf zu funktionieren. Ganz allmählich lässt die Aufladung durch die Pranas, die die Sinnesorgane mit Vitalität erfüllen, nach. Das Gleiche gilt für die Körperwärme, denn nach Eintritt des Todes dauert es eine Zeit, bis die Gelenke steif werden – rigor mortis*. Erst, wenn keine Wärme und Vitalität mehr im Körper ist, wird er steif und hart. Das Feuerelement ist also für die niemals endende Aktivität der verschiedenen Sinnesorgane, der Indriyas und der des Geistes verantwortlich.

Apas, das Wasserelement, steuert die Jnanendriyas. *Jnana* bedeutet „Weisheit" und *Indriya* bedeutet „Organ". Es gibt fünf *Jnanendriyas*: Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut, die für Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen verantwortlich sind. Mit den fünf Sinnesorganen wird die äußere Welt wahrgenommen. Das Sehvermögen ist ein sehr kraftvolles Instrument, um Informationen aus der äußeren Welt aufzunehmen. Die Sehkraft kann sich in Bereiche

* Anm. d. Übers.: Totenstarre (med. -lat. rigor mortis „Leichenstarre")

weit außerhalb des Körpers erstrecken. Sie hat sehr weit gesteckte Grenzen. Wenn du aus dem Fenster schaust, kannst du ziemlich weit sehen. Es gibt aber Jnanendriyas, die auf Erfahrungen innerhalb des Körpers begrenzt sind, wie z. B. das Schmecken. Du kannst nur schmecken, was in deinen Mund gelangt. Was du jedoch mit den Augen kilometerweit entfernt siehst, kannst du nicht schmecken. Somit sind die Jnanendriyas in ihrer Funktion begrenzt. Diese fünf Sinne – Sehen, Schmecken, Riechen, Fühlen und Hören – werden in unserem Körper vom Wasserelement kontrolliert.

Prithvi, das Erdelement steuert die Organe der Handlung, die *Karmendriyas*. *Karma* bedeutet „Handlung". Es gibt fünf Karmendriyas, durch die sich der Körper bewegt, und durch die Handlungen ausgeführt werden. Füße, Hände, Sprache, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane sind die Karmendriyas. Es sind körperliche Organe, die die physische Arbeit des Entleerens, des sich Fortpflanzens, des Gehens, des Tragens und des Austauschens ausführen. Von diesen Organen der Handlung ist eines besonders aktiv, nämlich die Sprache. Das Pendant dazu ist bei den Jnanendriyas das Sehen. Das Organ des Sprechens wird ständig benutzt, um zu kommunizieren und mit Menschen und der Umgebung in Verbindung zu treten.

Die fünf Elemente – Akasha (Äther/Raum), Vayu (Luft), Agni (Feuer), Apas (Wasser), und Prithvi (Materie/Erde) – bezeichnet man als offenbarte Tattwas oder Vyakta. Das bedeutet, dass sie eine bestimmte Funktion haben. Die vorher erwähnten Tattwas waren die nicht-offenbarten – Avyakta. *Vyakta* bedeutet „sichtbar, offenkundig". Sichtbarwerden in yogischer Tradition deutet auf etwas, das einen eindeutigen Zweck hat, eine ganz bestimmte Aufgabe erfüllt und eine bestimmte und eindeutige Identität besitzt. Das ist die Antwort auf die Frage: „Wie setzt sich der Körper zusammen?" Der Körper setzt sich aus den nicht-offenbarten Tattwas – Brahman, Mahat, Buddhi, Chitta, Manas, Ahamkara – und den offenkundigen Tattwas – Akasha, Vayu, Agni, Apas, Prithvi – bis hin zu den fünf Jnanendriyas und den fünf Karmendriyas zusammen. So sieht die yogische Tradition den menschlichen Körper.

Die Erfahrung der fünf Koshas

Annamaya Kosha, der stoffliche Körper, ist die erste Ebene unserer Erfahrung. Der menschliche Körper ist nicht nur eine Zusammensetzung aus Knochen, Blut, Muskeln und Haut. Die ganze menschliche Struktur ist sowohl sichtbar als auch unsichtbar. Körperliche Einflussbereiche reichen weit über die physische Struktur hinaus. Über Annamaya Kosha wirken sie auf die materielle Dimension ein und ermöglichen die Bewegung des Körpers von einem Platz zum anderen, wie das Aufstehen und in ein anderes Zimmer gehen, das Herauskommen und in die Küche gehen, aus der Küche herauskommen und in den Garten gehen. Gefühle von Hunger und Durst gehören zum Erfahrungsbereich von Annamaya Kosha.

Auf unserer augenblicklichen Evolutionsstufe haben wir uns noch nicht über Annamaya Kosha hinausbewegt. Unser ganzes Gewahrsein, unsere ganze Selbsterkenntnis basiert auf den Erfahrungen des physischen Körpers. Wenn ich irgendwo in meinem Körper Schmerzen fühle, geht meine ganze Konzentration und meine Aufmerksamkeit dorthin. Wenn ich mich körperlich gut fühle und alles ausgewogen ist, dann kann ich die Gedanken in jede Richtung, zu jedem Ziel des Lebens lenken. Der Körper wird zum Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit, und von ihm lassen wir uns in den Bann ziehen. Stelle dir nur einmal vor, was es bedarf, um mit dem Gewahrsein über die Körperebene, über das Gespür für den Körper, die physische Dimension hinauszugehen. Verglichen mit den anderen Koshas und Erfahrungen nimmt die Aufmerksamkeit für Annamaya Kosha 75 % unseres Alltagsbewusstseins ein. Manomaya Erfahrungen nehmen 20 % ein.

In *Manomaya Kosha* sind wir uns meistens unserer Bedürfnisse, unserer Schwächen, unserer Wünsche und Ambitionen bewusst, dessen, was ich mag, was ich nicht mag, was ich mir wünsche, was ich mir nicht wünsche. Die Zerstreuung der mentalen Energien lässt uns die Oberflächlichkeit von Manomaya Kosha erkennen. Ich greife extra zu dem Wort Oberflächlichkeit, weil es hier keinen analytischen Ablauf gibt, der die Aktivitäten von Manomaya Kosha lenkt. Deshalb wird im Yoga ein einziger Punkt immer wieder betont: „Sei dir bewusst. Sei aufmerksam, beobachte, verstehe alles mit der richtigen Geisteshaltung. Sei für das Leben offen

und betrachte die Dinge positiv." Diese Betonung, bewusst zu sein und sich zu beobachten, zielt darauf ab, das Erfahrungsspektrum von Manomaya Kosha zu erweitern. So werden wir in die Lage versetzt, geistige Erfahrungen wahrzunehmen und zu stabilisieren und Bedürfnisse, Schwächen, Ambitionen und Wünsche aus der richtigen Perspektive zu sehen.

Auch *Pranamaya Kosha* können wir in unserem Innern nur sehr vage als Energiedimension fühlen. Wie werden wir uns der Energie bewusst? Auf welche Weise bemerken wir die Energie, die alles um uns durchdringt und auch in uns existiert? Normalerweise geschieht das durch das Fühlen. Wenn wir jemanden treffen, der von Natur aus gut ist, registrieren wir wahrscheinlich seine besondere Ausstrahlung. Trotzdem ist es uns kaum möglich, diese Energie, die sich in Form von Prana zum Ausdruck bringt, auch als solche zu erkennen. Von den verbleibenden 5 % unserer bewussten Wahrnehmung sind wir uns Pranamaya Kosha nur mit 2 % bewusst, weil auch die Wahrnehmung von Energie mit der Erfahrung durch den Geist verbunden ist. Dem Geist jedoch ist es schwer möglich, tiefergehende Energieerfahrungen zu machen.

Energie setzt sich aus unterschiedlichen Substanzen zusammen, die sich von denen des Geistes unterscheiden. Geist ist Wahrnehmung, Geist ist Bewusstsein. Die Struktur des Geistes ist anders als die Struktur von Prana. Die äußere Ausdrucksform von Körperenergie lässt sich als Hitze erfahren. Die innere Komponente dieser Bioenergie, Prana, ist in Form von elektrischen Impulsen erfahrbar, die verschiedene Gehirnzentren miteinander verbinden. Die psychische Form der Energie drückt sich in Form von Strom, Bewegung und Fluss in den verschiedenen Nadis aus.

Wenn Pranamaya Kosha erwacht, wird gelegentlich ein Teil des Körpers sehr heiß, während ein anderer kalt bleibt. Manchmal entsteht ein Zittern im Körper, das von innen kommt und nichts mit der äußeren Umgebung zu tun hat. Viele der Yoga Übungen wie Pranayama oder Prana Vidya oder andere Techniken zielen darauf ab, allmählich ein feineres Gespür für Prana und seine Funktion in Annamaya Kosha und Manomaya Kosha aufzubauen, ehe Prana in Pranamaya Kosha selbst wahrgenommen wird.

Dann folgt *Vijnanamaya Kosha*. *Vijnana* kann als „intuitive geistige Fähigkeit" beschrieben werden. Sie bezieht sich auf eine geistige Ebene, die sowohl nach außen als auch nach innen bewusst ist. Dieses spontane und intuitive Gewahrsein des Selbst ist Vijnanamaya Kosha und macht ungefähr 2 % unseres Bewusstseins aus. Selbst hier zweifeln wir oft daran, ob die Intuition, die wir gerade hatten, wahr oder falsch ist, weil dieser Eindruck von Vijnanamaya durch Manomaya gefiltert und erkannt wird. Wir fragen uns, ob die Instruktionen, die wir erhalten haben, von Gott oder vom Teufel kommen, und was wir nun damit machen sollen. Sollen wir tun, was uns unser Verstand sagt, oder sollen wir ein weiteres Mal darüber nachdenken und abwarten, was passiert? Sollen wir die Sache angehen oder sollen wir uns zurückhalten? Geistesblitze treten selten auf und werden in tiefer Meditation erfahrbar, wenn die rationalen Grenzen und die intellektuellen Konzepte überschritten sind, und wenn im Innern eine intensive Selbstbewusstheit vorhanden ist. Diese Intuition muss erweckt werden, weil sie die andere Hälfte unserer Persönlichkeit, die verborgene Seite unseres Bewusstseins, Weisheit, Verstehen und Wissen darstellt. Der eigentliche Sinn der Meditation liegt also darin, sich in die verborgene, feinstoffliche Bewusstseinsdimension zu begeben.

Zum Schluss kommt *Anandamaya Kosha*, die Erfahrung der Glückseligkeit. Diese Glückserfahrung ist nicht die gleiche, wie wir sie in der Meditation erleben. Wird sie erfahren, so ist sie nicht in Worte zu fassen, denn es erfolgt eine Verschmelzung des individuellen Bewusstseins mit dem kosmischen Bewusstsein. Das Gefühl ist so intensiv und so kraftvoll, dass der ganze Körper, das ganze Sein von dieser Erfahrung aufgeladen werden. Der ganze Körper und das Sein durchlaufen eine Transformation. Jedes atomare Teilchen des Körpers ist voller Vitalität, Freude und Glück, und das wird auch physisch erlebt. Wenn du jemanden berührst, der sich in Anandamaya befindet, so wirst du einen Energiestrom fühlen, und dein eigenes Bewusstsein wird sich verändern.

Du hast vielleicht schon Legenden über Heilige oder hoch entwickelte Menschen gehört, die eine für jeden fühlbare Ausstrahlung haben. Es kann passieren, dass jemand, der sich völlig niedergeschlagen fühlt, wieder lächeln kann, nachdem er für nur eine

Minute einem solchen Menschen nahe war. Er sieht die Welt in neuem Licht, und all seine Probleme lösen sich in Luft auf. Das ist die Stufe eines Siddhas. *Siddha* bedeutet „ein vollkommenes Wesen". Ein vollkommener Mensch kann nicht mehr in die Unvollkommenheit zurückfallen, weil eine Veränderung in all den anderen Erfahrungsdimensionen stattgefunden hat, in Vijnanamaya, Pranamaya, Manomaya und Annamaya Kosha.

Die Vollkommenheit von Körper und Geist

In der yogischen Tradition wird das menschliche Wesen als eine Komposition aus diesen fünf Erfahrungsebenen betrachtet. Da Körper und Geist eine lebenswichtige Rolle im Erwachen des Bewusstseins spielen, müssen wir am Anfang mehr Übungen einbeziehen, die körperlich oder mental wirken. Deshalb gibt es so viele Techniken für Asana, Pranayama, Pratyahara und Dharana. Wenn wir erst einmal unsere feineren Aspekte in uns wahrnehmen, ist es nicht länger nötig, diese Übungen für Körper und Geist auszuführen.

In der Grundschule müssen wir wirklich hart arbeiten, das aber, was wir hier gelernt haben, hilft uns auf den nächsten Stufen. Das gleiche Prinzip gilt für die Techniken, die es uns möglich machen, dass sich das Bewusstsein aus Körper und Geist herausentwickelt. Anfangs musst du auch hier viele schwierige Umstände durchleben und mit dem Körper experimentieren, um zu wissen, was es heißt, in einem ausgewogenen und harmonischen Körperzustand zu sein. Viele Versuche und auch Fehler gehören dazu. Wir versuchen und es funktioniert, wir versuchen wieder, und es funktioniert nicht. Dann müssen wir etwas anderes probieren. Wir müssen die richtige Kombination finden, um diese Harmonie, dieses Gleichgewicht in uns herzustellen.

Deshalb werden die Übungen von Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Shatkarma, usw. immer wieder besonders hervorgehoben, um Körper und Geist zu reinigen, um uns zu zentrieren, sowie die Leistung von Körper und Geist zu verbessern. Im Hinblick auf die körperliche und geistige Gesundheit sind gewisse Regeln einzuhalten. Hat man jedoch einmal die Grenze körperlicher und mentaler Erfahrungen überschritten, erfolgt alles ganz natürlich

und spontan. Als Kinder hatten wir unsere Schwierigkeiten damit, die arithmetischen Tabellen zu verstehen, und wir mussten sie auswendig lernen. Erst mussten wir uns das einprägen, und wenn uns heute jemand auffordert etwas zu errechnen, können wir das auf Anhieb. Wir brauchen uns nicht mehr an die Tabellen zu erinnern. Das Einprägen gilt als Anfangsübung, später handeln wir ganz spontan. Heutzutage tragen die Leute ihre Taschenrechner mit sich und kennen nicht einmal die Zweiertabelle. In der gleichen Weise ist die Vervollkommnung von Körper und Geist in der Anfangszeit von Yoga mit Anstrengung verbunden, aber später zeigt sie sich spontan.

5

Aspekte yogischer Disziplin

1. Yama	**9. Karma**	**15. Tarka**
2. Niyama	**10. Jnana**	**16. Tyaga**
3. Asana	**11. Hatha**	**17. Mouna**
4. Pranayama	**12. Raja**	**18. Desha**
5. Pratyahara	**13. Mantra**	**19. Kala**
6. Dharana	**14. Laya**	**20. Bandha**
7. Dhyana		**21. Dehasamya**
8. Samadhi		**22. Drishtisamya**
Ashtanga Yoga (Achtstufiger Weg)	Yogische Systeme	Weitere yogische Disziplinen

Es gibt Bereiche von Yoga, die nicht sehr bekannt sind. Viele von ihnen können wir erst verstehen und erfahren, wenn wir auf dem yogischen Weg weitergehen. Einige der yogischen Begriffe wurden in den verschiedenen Schriften der Veden und Upanishaden, sowie in den tantrischen Traditionen dargelegt. Es gibt acht Punkte, die für das vedische Gedankengut, die Upanishaden und für die tantrischen Traditionen gleichermaßen gültig sind; man nennt sie *Ashtanga Yoga*, oder auch den achtstufigen Weg (von Punkt 1 bis 8).

Dieser achtstufige Weg gehört nicht allein zu einer speziellen Yoga Form, wie Raja Yoga oder Hatha Yoga. Es ist ein allgemeingültiges Wissen, das in den Yoga Formen in Verbindung mit den Übungen, die wir lernen, angewandt wird. Pratyahara gehört zu Raja Yoga, zu Kriya Yoga, zu Kundalini Yoga, es gehört auch zu Mantra, Laya, Nada und jeder anderen Yoga Form. Dharana gehört zu jedem

Yoga. Auch die Yamas und Niyamas gehören zu jedem Yoga. Asana und Pranayama können ebenfalls zusammen mit anderen Yoga Formen geübt werden.

Es wird häufig angenommen, dass allein der achtstufige Yoga Weg die Aspekte von Raja Yoga enthält, weil die meisten zeitgenössischen Kommentare den Prozess von Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi mit Raja Yoga verbinden. Traditionsgemäß gehört jedoch der achtstufige Yoga Weg zu allen Yoga Formen und ist nicht nur einem bestimmten System zuzuordnen.

Der achtstufige Weg ist allgemein bekannt, weil er immer wieder erwähnt wurde. Die ursprünglichen Traditionen beinhalten jedoch 22 Stufen, die zu Yoga gehören. Dazu zählen die Yoga Wege von 9 bis 14, und das sind: Karma Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga und Laya Yoga. Auch sie zählen zu den Aspekten der yogischen Disziplin. Das Gleiche gilt für die von 15 bis 22 erwähnten Disziplinen.

In diesem Kapitel sollen die yogischen Disziplinen von 15 bis 22 diskutiert werden. Sie sind kaum oder gar nicht bekannt, sind aber wichtige Bestandteile unserer Yoga Übung. Die folgenden Kapitel diskutieren die sechs Yoga Wege, die in den verschiedenen Upanishaden als die für das Erlangen spiritueller Achtsamkeit notwendigen erwähnt werden. Danach werden wir uns dem bekannten achtstufigen Weg der Yamas und Niyamas bis zu Samadhi widmen. Sie alle zusammen (von Punkt 1 bis 22) bilden die Yoga Angas, also Teile oder Aspekte von Yoga.

WENIG BEKANNTE ASPEKTE

Tarka: Wissen

Mit Tarka wollen wir beginnen. *Tarka* bedeutet „Diskussion", „Analyse". Es ist ein Prozess, in dem wir die von uns geübten Techniken und deren Hintergrund verstehen lernen. Tarka wird als wichtiger Teil der yogischen Disziplin betrachtet, denn er befähigt unseren Geist, den durch unsere Übungen eingeleiteten Entwicklungsprozess zu erkennen. Ein anderer Name für Tarka ist auch *Satsang*, „Klarheit" über die Techniken und Prinzipien, die wir üben.

Tarka – Diskussion, Klärung und Analyse – wird genutzt, um die Verbindung zu erkennen, die zwischen Körper, Geist, Emotionen, Intellekt, Verhalten, Handlungen und den von uns gewählten Übungen entsteht. Auf welche Weise beeinflusst und erweckt ein Asana das pranische System unseres Körpers? Die Erklärung dieser Theorie und dieses Prinzips ist Tarka. Wenn wir es in der richtigen Perspektive verstanden haben, wenn wir es richtig analysiert haben, dann ist das die Verwirklichung von Tarka.

Tyaga: Loslösung

Der zweite Aspekt ist *Tyaga*. Wörtlich bedeutet es „Entsagung", „Loslösung" des Geistes von den Objekten, die für sinnliche Befriedigung sorgen. Es handelt sich nicht um jene Vorstellung von Zurücklassen, welche wir gewöhnlich mit uns herumtragen. Hier geht es vielmehr um die allmähliche Loslösung des Geistes von den Objekten der sinnlichen Erfahrungswelt, d. h. wir lösen uns von dem, das uns wieder zur Dimension der Materie zurückziehen könnte, und das ist das Verlangen.

Viele Menschen glauben, dass Entsagung ein wichtiger Aspekt des spirituellen Lebens ist, und eine solche Vorstellung verbindet sich meistens mit dem Aufgeben von Zuhause, Familie, Name, Wohlstand, Position, Status, usw. In gewisser Weise ist dieses Konzept richtig. Der Same des Wunsches muss jedoch zuerst aus dem Geist entfernt werden, bevor diese Art der Entsagung fruchtbar sein kann. Den Samen eines Wunsches zurückzulassen oder sich davon zu distanzieren, ist eigentliches Tyaga, eigentliche Entsagung. Das Zuhause, die Familie oder die Freunde aufzugeben, wird nicht als Entsagung betrachtet, sondern vielmehr als Zeichen eines Entsagungsehrgeizes gedeutet.

Beginnen wir damit, uns von den Objekten zu distanzieren, die Leid und Freude verursachen, dann sollten wir die Reaktionen und Veränderungen beobachten, die innerhalb unserer Persönlichkeit entstehen. Daraus entsteht allmählich geistige Ausgeglichenheit, Harmonie und Gleichgewicht. Lösen wir uns von etwas, das Schmerz erzeugt, so stellt sich Glück und Zufriedenheit ein. Diese Zufriedenheit oder Befriedigung ist Ergebnis oder Symptom dafür, etwas zurückgelassen zu haben, das auf geistiger Ebene eine

Reaktion hinterlässt. Lassen wir etwas Positives zurück, etwas, das uns beglückt, dann erleben wir die Reaktion des Verhaftetseins und haben deshalb das Gefühl, dass uns etwas genommen wurde.

Meistens beobachten wir die äußere Aktion und nicht die innere Erfahrung oder die inneren Reaktionen. Wenn wir etwas weggeben, an dem wir sehr hängen, dann verursacht diese Anhänglichkeit so lange Gefühle von Verlust, Depression, Angst oder Frustration, bis wir schließlich aus der Situation herauskommen. Geben wir etwas weg, an dem wir nicht hängen, und das wir nicht brauchen, so fühlen wir uns eine Zeit lang gut, bis wir dann auch aus dieser Phase herausgewachsen sind.

Entsagung ist eigentlich kein äußerer Akt, sondern vielmehr ein Prozess der Selbstbeobachtung. Im Yoga ist wohlbekannt, dass Menschen nicht in der Lage sind, alles auf einmal mit klarer Sicht und ausgewogener Einstellung zurückzulassen, denn innerlich ist der Mensch schwach. Menschen, die die Willenskraft und Fähigkeit haben, etwas loszulassen ohne zurückzuschauen, gibt es nicht oft. Man nennt sie die Mutigen, die fähig sind, dem Pfad zu folgen, den selbst die Engel fürchten. Solche Menschen finden wir nur selten.

Wir können unser Zuhause für einige Zeit verlassen, uns in die Berge begeben, ein intensives spirituelles Training auf uns nehmen und Disziplinen einhalten. Aber während unser Körper sich in den Bergen aufhält, geht unser Geist tagtäglich nach Hause und denkt darüber nach, was da wohl geschieht. Welche Art der Entsagung ist nun vollkommen? Ist es die äußere Entsagung, oder ist es die innere? Wir wissen um unsere menschlichen Schwächen und auch darum, dass wir unsere inneren Bedürfnisse nicht kennen oder uns ihrer nicht bewusst sind. Die Tradition sagt uns nun, dass wir ganz allmählich beginnen sollen, uns zu lösen, um innere, geistige Entsagung zu kultivieren. Ist das Verlangen nach Komfort, Luxus, Vergnügen und Zufriedenheit erschöpft, zeigt sich die Entsagung in der Ausstrahlung. Somit ist Tyaga der zweite wichtige Aspekt, der nicht nur die geistige Distanzierung vom Materiellen berührt, sondern auch in der Dimension der Samskaras und Karmas aufräumt.

Mouna: Schweigen

Als Nächstes kommt *Mouna*, das Schweigen. Durch Mouna ist es möglich, die Natur des Geistes zu erfassen und zu erleben. Schweigen ist Ausdruck für den Zustand der inneren Harmonie und Einheit. Sprache oder Vokalisieren ist eine physische Aktivität, die unsere Wahrnehmung und Sinne nach außen lenkt. Indem wir den physischen Vorgang des Sprechens unterbrechen, ziehen wir dieses wichtige Sinnesfeld nach innen, das normalerweise benutzt wird, um uns in der materiellen Welt auszudrücken, und das unseren Geist davon abhält, sich des Selbst bewusst zu sein. Das ist einer der Aspekte von Mouna.

Auf einer anderen Ebene erkennen wir durch Mouna, dass wir unsere herum springende Zunge im äußeren Leben nicht unter Kontrolle haben. Wie können wir dann unseren nie stillstehenden Geist kontrollieren? Es ist etwas Äußeres, über das wir Kontrolle haben sollten, um es dann loslassen zu können. Wenn wir das nicht können, dann finden wir alle möglichen Notwendigkeiten, doch sprechen zu müssen, wie z. B. „Oh, das war dringend, ich musste darüber reden", usw. Der Geist kann viele solcher Entschuldigungen finden, um immer weiter zu plappern. Ein schwatzender Geist kennt keinen Frieden.

Mouna als harmonisches inneres Schweigen erfüllt einen doppelten Zweck. Einmal beherrschen wir eines der Indriyas oder das Organ der Sprache und die nach außen gerichtete geistige Tätigkeit. Zum anderen trägt es dazu bei, die mentalen und emotionalen Unruhestifter zu beruhigen und somit keine Energien mehr zu vergeuden. Mouna verhilft zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit, indem es das pranische, das emotionale und das intellektuelle Feld ausbalanciert.

Desha: Der Platz

Als vierter Aspekt gilt *Desha*, der Platz oder Ort. Der Platz ist deshalb wichtig, weil die äußere Umgebung mit der spirituellen Suche im Einklang sein muss. Das gilt für Aspiranten oder Sadhakas, die entschlossen sind, ihre Spiritualität zu verwirklichen. Wenn die äußere Umgebung in Unordnung ist und die Energien in alle Richtungen fließen, dann werden unsere Gedanken und Handlungen davon

beeinflusst. Deshalb ist es wichtig, einen geeigneten Platz zu finden, der gewährleistet, dass die äußere Umgebung dem spirituellen Wachstum förderlich ist.

Yogische Schriften wie die *Hatha Yoga Pradipika* und *Gherand Samhita* sprechen auch davon, dass der Platz für das Sadhana nicht tief im Wald oder im Dschungel sein sollte, sondern irgendwo in einer Stadt oder einem Dorf. Alles muss leicht erreichbar sein, sodass man nicht zu viele Gedanken an Nahrungsbeschaffung, an Unterkunft und Sicherheit verschwenden muss. Ein geeignetes, günstiges Klima ist wichtig, nicht zu kalt und nicht zu heiß, sodass wir uns nicht wegen klimatischer Veränderungen und Extreme sorgen müssen und uns körperlich und gedanklich wohlfühlen.

Dieses Konzept eines geeigneten Sadhana-Platzes entstand vor 5.000 Jahren, als der Planet noch nicht so überfüllt war, und es noch keine Industrialisierung gab. Aus Sicht der damaligen sozialen Situation wurde der geeignete Platz beschrieben. Einen derart geeigneten Platz für das Sadhana zu finden, wird allerdings in der Zukunft nicht mehr so einfach sein, wenn die ganze Welt eine große Stadt sein wird. Wo sollen wir dann hingehen? Vielleicht auf einen anderen Stern? Vor diesem Hintergrund ist der geeignete Platz von Veränderungen der Zeit abhängig. Wenn du dich in deinem Leben dazu entscheidest, einem Pfad zu folgen, bis du ihn kennst und dich auf ihm vervollkommnet und verwirklicht hast, dann kannst du am besten selbst beurteilen, welcher Platz richtig für dich ist.

Der richtige Platz für ein Sadhana ist der, wo die Natur genügend Schatten, natürliche Nahrung, Früchte und Wasser spendet. Die geistige Schwingung dieser Umgebung sollte fördernd sein und nicht deinem Sadhana entgegenwirken oder schaden. Zwei Beispiele solch günstiger Voraussetzungen sind uns bekannt: Ganga Darshan und Deoghar, wo Paramahamsa Satyananda sein Sadhana ausführte.

Im Jahr 1989, als Paramahamsa Satyananda seine Pilgerreise zu den *Tirthasthanas* (Heilige Orte) in Indien beendet hatte, ging er nach Trayambakeshwar, um die Zeit der Chaturmas (Monsun) in der Nähe seines Ishta, Lord Mrityunjaya, zu verbringen. Während dieser Zeit dachte er oft über zukünftige Möglichkeiten nach, die ihm vielleicht einen geeigneten Platz zur Fortsetzung seines

Sadhanas bieten könnten. Viele Plätze wurden ihm angeboten. Bevor ihm seine Richtung nicht klar war, wollte er sich jedoch nicht entscheiden. Am 8. September wachte er um Mitternacht auf und fand sich in ein seltsames Licht eingehüllt. Er hörte deutlich die Aufforderung: „Geh zu meinem Grab, dem *Smashan Bhumi*."

Gerade an diesem Morgen kam eine Swami zu seinem Kutir (Hütte eines Yogi). Seine erste Anweisung an sie war, diesen Platz für ihn zu suchen. Er erklärte ihr, was er für eine Vision gehabt habe und beschrieb, in welcher Gegend und Topografie dieser Platz zu finden sei. Nicht einmal drei Stunden nach ihrer Ankunft verließ ihn die Swami, um auf Suche nach dem Ort seiner Beschreibung zu gehen. Sie reiste nach Deoghar, der Stadt der Götter, die seit undenklichen Zeiten als Lord Shivas Smashan Bhumi betrachtet wird. Am nächsten Morgen ging die Swami zuallererst nach Baidyanath Dham, einem Shivatempel aus dem Altertum, in dem einer der zwölf Jyotir Lingams steht. Als sie zum Tempel kam, sprach sie ein Pandit an: „Warum bist du hierhergekommen?" Sie antwortete ihm: „Ich bin hier, weil ich ein Stück Land suche, wo mein Guru sein Sadhana machen kann." Der Pandit sagte ihr: „Ich kenne einen solchen Platz. Komm und schau ihn dir selbst an."

Als sie dorthin kamen, war die Swami überrascht. Es war genau der Platz, den Paramahamsaji aus 2000 km Entfernung beschrieben hatte. Er ist niemals vorher in seinem Leben dort gewesen. Es wurde ein Treffen mit dem Besitzer vereinbart. Er begrüßte sie mit den Worten: „Warum bist du ausgerechnet zu mir gekommen? Woher wusstest du von diesem Stück Land? Erst heute Morgen habe ich mich entschlossen, es zu verkaufen." Dieses Stück Land, das der Besitzer erst seit jenem Morgen zu verkaufen beabsichtigte, hatte Paramahamsaji zwei Tage zuvor gesehen. Der Besitzer versicherte ihr, dass er keinen Gewinn von dem Verkauf haben wolle und es ihr daher zu einem sehr niedrigen Preis verkaufe. Wir kauften also das Land, und am 12. September kam Paramahamsaji zu diesem Platz. Es war der Jahrestag seiner Einweihung in Sannyasa.

Von Anfang an hatten wir keinerlei Probleme mit diesem Land. Alles wuchs, was wir pflanzten. Paramahamsaji sagte, dass in jedem Baum eine bestimmte Gottheit oder auch Devata oder ein Baumgeist wohne, und dass sie ihn in seinem Sadhana unterstützten.

Auf dem Grundstück gibt es einen Brunnen mit reinem, kristallklarem Wasser, obwohl der Wasserspiegel nur 5 Meter unter der Erde liegt. Nun, solche Dinge passieren, und es ist wirklich unglaublich, wie und warum sie geschehen. Wenn die richtige Zeit kommt, dann ruft der richtige Ort den Menschen. Der Mensch befindet sich dann vollkommen im Einklang mit der Schwingung dieses Platzes.

Das Gleiche geschah mit Ganga Darshan. Paramahamsaji hatte viele Visionen von unserem Jyoti Mandir. Damals war dort eine erhöhte, freie Fläche. Als er darauf meditierte, hatte er verschiedene Visionen. Er erfuhr, dass Swami Sivananda seinen Körper verließ. Hier sah er schon damals, vor zwanzig Jahren, das siebenstöckige Haupthaus und die Entwicklung des Ashrams. Schließlich entwickelten sich die Dinge so, dass Ganga Darshan hier gebaut wurde. Ich bin sicher, dass andere Menschen ähnliche Erlebnisse in ihrem Leben, mit ihren Häusern und Grundstücken hatten. An manchen Orten muss man so hart kämpfen, und an anderen Orten geschieht einfach alles, als wäre eine göttliche Fügung im Spiel.

Das ist das Konzept von Desha, dem Finden des richtigen Platzes, der dem spirituellen Wachstum und dem Sadhana dienlich ist. Natürlich müssen wir manchmal nach diesem Ort suchen. Es ist deshalb ratsam, zuerst einmal in einem Ashram zu leben, bis du dein eigenes Sadhana gefestigt hast und der richtige Ort gefunden wird. Ob das nun einen Monat, ein Jahr oder ein ganzes Leben dauert, spielt keine Rolle. Erst, wenn du einen bestimmten Punkt der Evolution erreicht hast, wird sich dir der richtige Platz zeigen und nicht vorher.

Kala: Zeit

Nun zu *Kala*, der Zeit. In der Tradition heißt es, dass man die Zeit aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten muss. Nimm dir Zeit für dich selbst. Niemand anderes sollte in diese deine Zeit eingreifen. Im Verlauf von 24 Stunden solltest du dir ein oder zwei Stunden ausschließlich für dein persönliches Sadhana und dein inneres Wachstum nehmen. Solange du dir nicht die Zeit für dich selbst nimmst, wirst du dich nicht richtig konzentrieren können.

Eine häufig gestellte Frage lautet: „Was soll ich machen, wenn ich keine Zeit zum Üben habe?“ Normalerweise antworte ich darauf:

„Warum sorgst du dich darum? Wenn du keine Zeit zum Üben hast, warum fragst du dann überhaupt?" Man nimmt sich Zeit zum Ausruhen, man nimmt sich Zeit zum Essen, man nimmt sich Zeit für Unterhaltungen. Warum wird es dann plötzlich schwierig, sich Zeit für das Sadhana zu nehmen? Diese Zeit muss sich unseren Lebensumständen entsprechend einplanen lassen.

Wenn ich unterwegs bin, fragen mich die Menschen oft: „Was soll ich machen? Ich habe wirklich keine Zeit." Und ich sage ihnen: „Stelle deinen Wecker auf Mitternacht. Wenn er läutet, setze dich sofort auf, mache fünfzehn Minuten dein Sadhana, lege dich zurück und schlafe weiter." Viele befolgten meinen Rat. Sie schreiben mir, dass es die schönste Zeit innerhalb von 24 Stunden für sie geworden sei.

Einmal sagte jemand: „Ich möchte ja üben, aber meine Frau lässt mich nicht." So schlug ich vor, dass sie die Ohren mit Ohropax verschließe. Irgendwie hat er seine Frau dazu gebracht, das zu tun. Vor einigen Tagen erhielten wir einen Brief von ihm, in dem er die Erfahrungen seines Sadhanas beschreibt. Am Ende des Briefes schrieb er: „Meine Frau benutzt noch immer Ohropax." Die Zeit musst du dir schaffen, und es muss Zeit nur für dich sein. Wenn du Fortschritte machen willst, musst du dir eine bestimmte Zeit nehmen, um Yoga zu üben.

Bandha: Psychischer Verschluss

Der nächste Aspekt betrifft *Bandha*. Es gibt nur sehr wenige Schriften, in denen Bandhas getrennt von dem Bereich Asanas, Pranayamas und Pratyahara erwähnt werden. Selbst im Ashtanga Yoga, dem achtstufigen Yoga Weg, werden zwar Asanas und Pranayamas erwähnt, Bandhas aber nicht. Bandhas haben eine andere und ganz eindeutige Aufgabe. Sie blockieren den Energiefluss, um ihn an einem Punkt, in einem psychischen Zentrum, zu konzentrieren. Die Literatur, die sich mit Kundalini Yoga oder pranischem Erwachen beschäftigt, bindet den Aspekt der Bandhas als eine eigenständige Übung neben Asanas und Pranayamas mit ein.

Hier wird gesagt, dass es neben dem Erwachen und Kanalisieren der pranischen Energie möglich ist, den Fluss der Chitta Vrittis zu blockieren. Die Übungen dienen dazu, den Prana Fluss umzulenken,

um die Erfahrungen des Geistes zu beeinflussen und zu verändern. Das ist sehr einleuchtend, denn der Geist ist eine Verbindung von Bewusstsein und Energie. In den Übungen von Pratyahara und Dharana versuchen wir, den Bewusstseinshorizont zu erweitern, um uns der verschiedenen, dort stattfindenden Aktivitäten bewusst zu werden. Diese Energie wird nicht so wahrgenommen wie Gedanken. Zwar sind auch Gedanken Energie, die Hauptgedankenstruktur wird jedoch vom Bewusstsein beherrscht. Verlangen, Liebe und Mitgefühl, Hass und Zorn sind Energieformen. Das Bewusstsein aber kontrolliert sie.

Der andere Aspekt des Geistes, der Energieaspekt, wird von Prana beherrscht. Wenn die Pranas ausbalanciert und kanalisiert sind, so ist auch der Geist ruhig und im Gleichgewicht. Angesichts dessen wurde die Übung der Bandhas unabhängig von den anderen vorgeschrieben. Bandha ist genauso wichtig, wie Asana und Pranayama, denn während Pranayama Prana erweckt, wird Prana durch Bandha konzentriert. Bandha beendet die Zerstreuung und Vergeudung von Prana und kanalisiert die pranischen Kräfte, um Kundalini zu erwecken.

Dehasamya: Körperstille

Es folgt *Dehasamya*, der Ausdruck für Körperstille. Die mit Dehasamya beschriebene Körperstille ist anders als die Stille, die man während der Übung von Asana erlebt. Patanjali beschreibt in den *Yoga Sutras* Asana als eine Haltung, in der man sich während der Ausführung sicher und angenehm fühlt. Wenn du den Schulterstand oder den Kopfstand übst, sollte der Körper in der Endhaltung bequem, fest und unbeweglich sein. Ausgewogenheit des Körpers ordnete Patanjali der Ausführung von Asanas zu. Unabhängig davon, d. h. auch wenn wir nicht gerade Asanas üben, sollte man sich im Körper wohlfühlen und er sollte standfest sein. Das ist die Idee von Dehasamya.

Dehasamya entwickelt die Achtsamkeit für unsere körperliche Haltung unter verschiedenen Bedingungen. Viele Menschen sitzen lange auf einem Stuhl und haben Probleme im unteren Rücken oder im Schulterbereich. In Dehasamya ist die Körperbewusstheit immer vorhanden, ganz egal, ob du im Garten, in der Fabrik oder

im Büro arbeitest, was auch immer du tust. Die Körperstruktur wird von Kopf bis Fuß ausgewogen. Hierdurch wirst du aufmerksam auf Anforderungen, wie z. B. die Körperhaltung und kannst Fehler korrigieren, die durch eine schlechte Haltung entstehen. Damit lässt sich Ruhe, Gleichgewicht und Wohlsein in allen normalen Tätigkeiten als yogische Disziplin entwickeln.

Drishtisamya: Die Ruhe der Einsicht

Als Nächstes folgt *Drishtisamya*. *Drishti* bedeutet „Einsicht" oder „Vision", und *Samya* bedeutet „Ruhe". Alle Bereiche einer Einsicht sind hier einbezogen. Sehkraft ist eine Aktivität der Augen und außerdem eine Aktivität der geistigen Aufnahmekraft. Einsicht ist auch Gegenwärtigkeit. Eine zunehmende Bewusstwerdung bedeutet, dass ein weites Vorstellungsvermögen entwickelt wird. Ebenso bedeutet Einsicht aber auch Ablenkung und Zerstreuung der Sinne und des Geistes. Die Sinne und den Geist auf einen Punkt zu konzentrieren, das ist Drishtisamya. Ob wir arbeiten, lesen, uns an irgendetwas im Leben erfreuen, in irgendeiner Weise aktiv sind, immer muss der Geist ohne Ablenkung, fest und zielgerichtet sein.

Im 15. Jahrhundert ging ein Meister mit seinen Jüngern zu einem Wettkampf im Bogenschießen. Die Jünger stachelten ihren Meister an, sich am Wettkampf zu beteiligen. Jeder Teilnehmer erhielt drei Pfeile, von denen einer ins Schwarze treffen musste. Es war eine ziemlich große Entfernung, und jeder bemühte sich sehr. Der Meister beobachtete, wie sie alle versuchten, ins Schwarze zu treffen. Einige waren nervös, andere allzu selbstsicher, und in diesem Zustand der Nervosität und der übertriebenen Selbstsicherheit versuchten sie, das Ziel zu treffen.

Als der Meister an die Reihe kam, nahm er einen Pfeil, stellte sich mit einem Anflug von Selbstsicherheit aufrecht hin, richtete seinen Hut, überprüfte seine Hosen, glättete sein Hemd, nahm den Bogen, ließ ihn zwei-dreimal schwirren und schoss ihn dann mit voller Kraft ab. Der Pfeil schoss weit übers Ziel. Seine Jünger kicherten: „Unser Meister kann nicht einmal einen Pfeil ins Schwarze schießen." Doch einer der Jünger fragte ihn: „Warum hast du auf diese Weise geschossen? Du hättest es besser machen können. Wir wissen, dass du dein Ziel immer triffst." Der Meister sagte: „Ja, ich habe mich

jedoch in jemanden hineinversetzt, der allzu selbstsicher ist. Schaut zu, was als Nächstes passiert."

Wieder griff er nach dem Bogen und nahm den zweiten Pfeil. Er war äußerst vorsichtig und gab den Pfeil nur zögernd frei. Noch während er schoss, prüfte er die Windrichtung. Dieses Mal erreichte der Pfeil nicht einmal die Hälfte der Entfernung und fiel zu Boden. Wieder wurde hinter ihm gekichert. Er drehte sich zu seinen Jüngern und sagte: „Eben habe ich mich in jemanden hineinversetzt, der nervös ist und kein Selbstvertrauen hat, der sich um jede Einzelheit Gedanken macht, bevor er eine Handlung ausführt. Da er kein Selbstvertrauen hat, wird er niemals ins Ziel treffen. Der Pfeil geht nicht weit genug."

Nun nahm er den dritten Pfeil, schoss und traf genau ins Schwarze. Er nahm seinen Preis, eine große Strohpuppe, entgegen und wollte gehen. Die Menschenmenge wartete auf eine Erklärung von ihm und jemand sagte: „Geh nicht fort. Sage uns erst, in wen du dich dieses Mal hineinversetzt hast." Er drehte sich um, lächelte einen Moment und sagte: „Das war ich." Das nennt man Drishtisamya: Vollkommenheit in der Handlung, im Geist und in der Voraussicht.

DIE SECHS YOGA WEGE

Es wurden einige Aspekte yogischer Disziplin erwähnt, wie sie in den Upanishaden beschrieben werden. Unabhängig davon wurden in den Schriften sechs Yoga Wege erwähnt. Es sind: Karma Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga und Laya Yoga.

- *Karma Yoga* – Yoga der Handlung
- *Jnana Yoga* – Yoga des Wissens und der Weisheit
- *Hatha Yoga* – Yoga, durch den körperliche und geistige Reinheit, Shuddhi, erlangt wird
- *Raja Yoga* – Yoga, durch den psychische Wahrnehmung und Fähigkeiten erweckt werden
- *Mantra Yoga* – Yoga, durch den der Geist mithilfe von Klangschwingungen frei wird
- *Laya Yoga* – Yoga der bewussten Auflösung von Individualität

Warum wurden diese sechs Yoga Wege in der Tradition der Upanishaden beschrieben? Zuerst einmal sollten wir bedenken, dass diese Tradition ihre Grundlage darin hat, ein Gewahrwerden des Göttlichen ohne Dualität zu entwickeln. Sie sagt, dass der Fluss seine Identität verlieren muss, um Teil des Meeres zu werden. Um Teil des Meeres zu werden, muss der Wassertropfen seine Identität verlieren. Um göttliches Bewusstsein zu erlangen, muss das individuelle Bewusstsein seine Identität verlieren. Das ist *Advaita*, die Erfahrung ohne Dualität, die Erfahrung der Einheit.

Advaita wurde praktisch von jedem verwirklichten Meister zum Ausdruck gebracht, der auf diesem Planeten lebte. Christus sagte: „Ich und der Vater sind eins"*. Sri Krishna sagte: „Ich bin, was ich bin". So haben alle erleuchteten Wesen empfunden. Ein Tropfen wird zum Meer, und im Prozess der Einswerdung mit unserer höheren Natur erleben wir viele Facetten unseres Selbst, die nicht nur auf körperliche und sinnliche Erfahrungen begrenzt sind. Sie stehen zudem mit unseren Samskaras und Karmas in Beziehung, d. h. mit der verborgenen Seite unseres Seins und mit den Elementen, die Körper und Geist beherrschen. Alle Erfahrungsbereiche vom Grobstofflichen bis zum Transzendenten werden berührt.

Diese verschiedenen Yoga Wege wurden empfohlen, um unterschiedliche Erkenntnisse zu erlangen, und um das Bild zu vervollkommnen. Karma Yoga ist der Yoga, durch den wir lernen, unsere Handlungen in dieser Welt, unsere Karmas und ihren Einfluss auf unsere Persönlichkeit, bewusst wahrzunehmen. Jnana Yoga bedeutet, die Interaktion in der Welt der Dinge zu bemerken und gleichzeitig ein Wissen für unbekannte Dimensionen zu erwerben. Hatha Yoga ist ein Weg, die Tattwas, die Elemente des Körpers und des Geistes zu reinigen. Raja Yoga wird geübt, um die Gegenwärtigkeit der Psyche zu erkennen. Mantra Yoga zerschneidet die Fesseln der Unwissenheit. Laya Yoga schließlich erlaubt unserem Bewusstsein, sich in die höhere Identität aufzulösen.

Paramahamsa Satyananda wurde einmal gefragt: „Ist es möglich, in einem Leben Verwirklichung zu erlangen?" Seine Antwort war: „Nein, das ist nicht möglich." Der Fragende fuhr fort: „Willst du

* Anm. d. Übers.: Johannes 10,30

damit sagen, dass all unsere Anstrengungen umsonst sind, Yoga oder Techniken anderer spiritueller Traditionen zu üben oder den Vorschriften unserer Religion zu folgen?" Er sagte: „Nein, sie sind nicht umsonst. Aber du musst folgendes begreifen: Eine transzendente Wirklichkeit kann nicht von einem nicht transzendenten Geist und einer nicht integrierten Person verstanden werden."

Um diese Wirklichkeit zu begreifen, musst du zuerst das nicht transzendente Selbst in ein transzendentes Wesen umwandeln. Das Ziel spiritueller Übungen ist es, das begrenzte Ich in ein transzendentes Wesen zu verwandeln. Es ist nicht ihr Ziel, zur Verwirklichung zu verhelfen. Wenn dein ganzes Sein erst einmal transzendent geworden ist, werden auch Geist, Gehirn, Körper und Sinne transzendent, die transzendente Allgegenwart wird sich dann mit dir vereinen. Die Übungen machen es möglich, transzendent zu werden.

Als Nächstes werden wir die verschiedenen Yoga Wege einzeln betrachten: Karma Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga und Laya Yoga.

6

Karma Yoga

Karma Yoga ist der erste Yoga, der in den Upanishaden beschrieben wird. Um den Zustand der Vollkommenheit im Yoga zu verstehen, nimmt Karma Yoga in der Beschreibung den ersten Platz ein. Karma Yoga ist einer der wichtigsten Wege (Anga) yogischer Disziplin, die in der vedischen Tradition beschrieben werden. Die wörtliche Übersetzung für Karma ist „Handlung", die jeder in dieser Welt ausführt, bewusst oder unbewusst. Wenn das Wort Yoga zu dem Wort Karma hinzukommt, dann bedeutet das, dass jede Handlung, die mit meditativer Achtsamkeit ausgeführt wird, zu Karma Yoga wird. Karma Yoga ist im Grunde der Yoga der dynamischen Meditation.

Der Begriff Karma

Karma kann vieles bedeuten. Jeder Aspekt der Schöpfung wird vom Gesetz des Karma bestimmt. Karma ist das Grundmuster der Individualität eines einzelnen mit seinem ganzen Denken und Wissen, das man im Leben erfährt. Es ist aber auch eine Handlung, die vom Intellekt, vom Verstand und den Sinnen ausgeführt wird, um sich der Früchte der materiellen Welt zu erfreuen. Als Analogie dazu wird die Seele mit einem Baby verglichen, das auf dem Spielplatz des Lebens spielt. Die Spielsachen, mit denen es spielt, sind die Karmas, d. h. Gedanken, Wünsche, Ambitionen, Lebensumstände, Rollen und anderes. Das Baby spielt mit allem, was auf dem Spielplatz der Welt zu finden ist, und Karma scheint zu einem wichtigen Bestandteil seiner Natur zu werden, weil Karma auch Handlungen der verborgenen Dimension des Lebens einschließt.

Aus philosophischer Sicht ist Karma der Ur-Same des Wunsches. Die Gestaltung von Yoga, wie sie sich entwickelt hat, sagt, dass dieser Ur-Same Schicksal, Gedanken, Handlung und Verhalten eines Individuums lenkt. Es ist schwer, den Zusammenhang zwischen dem Ur-Samen eines Wunsches und abstraktem Karma zu verstehen, weil es in Verbindung zur verborgenen Natur, dem Ego-Prinzip und Antahkarana gesehen werden muss. Bevor wir also versuchen, die ganze Dimension des Begriffs Karma zu verstehen, widmen wir uns zuerst der physischen Ebene. Die verschiedenen Bereiche der physischen Dimension, in der wir Karma erfahren, müssen bekannt werden.

Ein Bereich von Karma besteht aus Handlungen, die von den Sinnen ausgehen. Die Sinne umfassen die Organe der Wahrnehmung, die Jnanendriyas, und die Organe der Handlung, die Karmendriyas. Füße, Hände und Kopf bewegen sich, und diese Bewegung von Körperteilen ist Handlung, die von den Karmendriyas ausgeführt wird. Die Wahrnehmungsorgane machen es möglich, dass wir die äußere Welt verstehen, und diese Handlung führen die Jnanendriyas aus: die Augen sehen, die Ohren hören, die Zunge schmeckt. Diese Erscheinungsformen von Karma sind körperlicher Natur.

Die Sinne sind zudem in ihrer Natur geistig. Sie wurden als die verschiedenen Aktivitäten des Geistes beschrieben, die uns auf unseren Körper und auch auf dessen Verbindung mit der Welt der Dinge und mit dem Sinnlichen aufmerksam machen. Diese verschiedenen Aspekte von Handlung wurden Karma genannt. Karma wird ausgeführt durch die Sinne, die körperlich und geistig sind; durch den Geist, in einem analytischen Prozess; durch die Vernunft, in einem vergleichenden Prozess; durch Samskara, d. h. Eindrücke, die von früheren Erlebnissen tief im Bewusstsein getragen werden und durch Karma selbst, dem innewohnenden Ur-Samen der Wünsche. Karma in dieser Verbindung beeinflusst unsere Denk- und Verhaltensmuster.

Der Verlauf der Transformation

Wir funktionieren auf diesen verschiedenen Ebenen gleichzeitig, aber ohne Gewahrsein, Wissen und Verstehen. Werden Handlungen sowohl innerlich als auch äußerlich bewusst ausgeführt, dann entwickelt sich daraus eine meditative Gegenwärtigkeit. Karma

Yoga kann als psychologischer Bereich von Yoga eingestuft werden, weil wir uns im Verlauf dieser dynamischen Meditation der feinstofflichen Strukturen unserer Persönlichkeit bewusst werden. Diese dynamische Meditationsform bringt latente geistige Bereiche und neue Dimensionen der Gegenwärtigkeit ins Blickfeld.

Eine Raupe z. B. lebt am Boden und kann nicht fliegen. Wenn aus der Raupe ein Schmetterling wird, verlässt er den Boden und fängt an zu fliegen. Menschen sind wie Raupen, denn sie leben fortwährend am Boden. Der Körper bedeutet auch für die Raupe eine Fessel. Wenn die Zeit reif ist, durchläuft die Raupe eine Umwandlung. Zuerst baut sie einen Kokon um sich herum, danach durchläuft sie eine traumatische Zeit, die eigentliche Transformation, um dann als wunderschöner Schmetterling in Erscheinung zu treten. Genau das ist das Prinzip von Karma Yoga.

Die Raupe ist Symbol für die individuelle Identität, die *Jiva* genannt wird. Die individuelle Identität ist der Grund für Einschränkung und Fessel durch Karma. Um von Karma freizuwerden, um das eigene Karma abzutragen, um ein Schmetterling zu werden, muss man sich auf sich selbst, auf die eigene Persönlichkeit besinnen. Dieses sich Zurückziehen kann mit dem Zustand verglichen werden, den die Raupe im Kokon erfährt. Innerhalb des Kokons kann sie ihren Körper und ihre Fähigkeiten verändern, sodass sie beim Verlassen des Kokons fliegen kann und nicht mehr kriechen muss.

Unser gegenwärtiger Zustand ist stark eingeschränkt. Er gleicht dem Zustand, in dem sich die Raupe befindet, bevor sie zum Schmetterling wird. Durch die Übung von Karma Yoga durchlaufen wir eine Transformation. Mit Ausdauer beim Üben und Verständnis für unseren augenblicklichen Zustand werden wir schließlich den alten Körper ablegen und einen neuen annehmen, der uns dazu verhilft, Freiheit zu erlangen und zu fliegen. Das Ziel von Karma Yoga liegt darin, die Handlungen zu harmonisieren und sich mit dem höheren Selbst zu vereinen. Wenn man Karma Yoga als Meditation betrachtet, dann führt dieser Yoga zu wachsender Bewusstheit, konzentrierter Handlung und geistiger Zentriertheit. Das Verschwenden von Energien und Bewusstsein wird durch die Übung von Karma Yoga unter Kontrolle gebracht, und so kommt es dann schließlich zu einem Zustand der Reinheit und Transzendenz.

EBENEN VON KARMA YOGA

Karma Yoga bedeutet, eine Handlung mit meditativer Achtsamkeit im Hier und Jetzt auszuführen. Nicht nur die Handlung muss bewusst ausgeführt werden, sondern hier geht es auch um die innere Einstellung gegenüber der Handlung. Physisches Karma wird von jedem ausgeführt. Die körperlichen Handlungen, die physischen Karmas, werden vom Wunsch nach Befriedigung oder Gewinn angetrieben, während das Ziel von Karma Yoga darin besteht „zu geben, zu geben, zu geben" und nicht „zu nehmen, zu nehmen, zu nehmen". Die innere Einstellung und die Bewusstheit für eine äußere Handlung verändert die Zielsetzung einer Handlung, und damit weitet sich der Blickwinkel. Während eine Handlung auf körperlicher Ebene ausgeführt wird, muss die Wahrnehmung so vollkommen sein, dass es zu einer meditativen Gegenwärtigkeit kommt.

Wenn wir uns Aktivitäten widmen, um Persönlichkeit, Geist und Emotionen zu nähren und zu pflegen, dann müssen wir uns auch all dessen bewusst sein. Man muss erkennen, ob es selbstsüchtige oder selbstlose Handlungen sind. 99,9 % unserer Handlungen sind selbstbezogen. Man nennt diese Art von Handlung *Sakama Karma*. Wunsch bezogene, vom Ego angetriebene Handlungen werden zu selbstsüchtigen Handlungen. Wollen wir selbstlose Handlungen erleben, setzen wir zuerst die intellektuelle Fähigkeit des Analysierens von Situationen und Erfahrungen ein, um uns schließlich im Zentrum, an einem einzigen Punkt zu stabilisieren, der nicht vom Ego angetrieben wird.

Du schreibst z. B. deine Gedanken auf ein Papier und lässt es auf dem Tisch liegen. Du magst vielleicht schon ein hoch entwickeltes Wesen sein, das mit Karma Yoga, Meditation, Viveka, Vairagya und vielem mehr vertraut ist. Wenn nun aber jemand den Raum betritt und sagt: „Welcher Idiot hat denn das geschrieben?", wie wirst du dich in dem Moment fühlen? Du wirst schockiert und wütend sein, weil dein Stolz verletzt wurde. Das wird selbst jemandem passieren, der seine Bewusstheit weit entwickelt hat. Nun stelle dir vor, es passiert jemandem, der kein Karma Yoga macht. Ein solcher Mensch wird sofort zurückschlagen: „Was glaubst du, wer dieser

Idiot ist? Dieser Idiot bin nämlich ich!" An dieser Stelle werden Egos aufeinanderprallen. Wegen eines kleinen Zwischenfalls, nämlich deiner geschriebenen Gedanken und eines Kommentars von einer anderen Person, wird Stolz die Oberhand gewinnen. Es ist also nicht die oberflächliche, sondern die subtile Reaktion, die in Karma Yoga wichtig ist und beobachtet werden muss. Durch Beobachten der subtilen Reaktionen wird es uns vielleicht möglich, selbstsüchtige Handlungen in selbstlose Handlungen, in den selbstlosen Ausdruck unseres Seins umzuwandeln.

Interaktion: Die Ebene des Sprechens

Interaktion mit anderen Menschen ist das geeignete Übungsfeld für Karma Yoga, für selbstloses Tun. Interaktion betrifft das Karma des Sprechens. Wenn wir uns mit anderen Menschen austauschen, sind wir uns unserer Persönlichkeit sehr genau bewusst, wir wissen, wo wir stehen und welche Art Bild wir herausstellen wollen. Um diesem Idealbild gerecht zu werden, müssen vielleicht bestimmte Veränderungen vorgenommen werden, und das betrifft sowohl Denken als auch Verhalten und Reaktionen. Wenn ich z. B. den Eindruck einer netten Person machen will, dann werde ich versuchen, nett zu sein, werde meinen Ärger auch dann herunterschlucken, wenn mich jemand als schlecht, gemein oder falsch bezeichnet. In diesem Moment wird mein ganzes Bemühen darin liegen, nett zu sein und weniger darin, meine eigenen Reaktionen zu beobachten. Welche Wirkung haben Worte und Gefühle anderer auf mich? Wie weit bin ich in der Lage, Worte und Gefühle einem anderen nahezubringen, ohne ihn zu verletzen? Das eigentliche Übungsfeld für Karma Yoga liegt hier, in der Interaktion unterschiedlicher Persönlichkeiten.

Selbst im Familienleben wird diese Interaktion oft sehr schwierig. Nimm z. B. die Interaktion zwischen Mann und Frau. Anfangs denken sie, sie seien aus Liebe zusammengekommen, und dann, nach dem ersten Zusammenprall, baut sich Distanz und Abneigung auf. Die Distanz wird immer größer, und nach einigen Jahren hat sich die Liebe, die sie am Hochzeitstag noch füreinander empfunden hatten, in tiefste Abneigung und Zwiespalt verkehrt und endet in Scheidung. Auch das ist ein Beispiel für selbstsüchtiges Verhalten.

Ist es uns möglich, unser Verhalten und unsere Ausdruckskraft auszubalancieren, und sind wir in der Lage, dem Partner und der Familie gegenüber Gelassenheit zum Ausdruck zu bringen, dann lassen sich solche Trennungen vermeiden.

Paramahamsaji wurde einmal gefragt: „Warum gibt es heute so viele Scheidungen in der Welt?" Er antwortete darauf: „Der Grund ist der, dass Familien nicht mehr das gleiche Lebensziel haben." Wenn Familien nicht mehr das gleiche Ziel im Leben teilen, dann ist eine Trennung unvermeidlich. Er möchte nicht aus seiner Nische herauskommen und sie nicht aus ihrer, und deshalb muss es so passieren. Beide beharren auf ihrem Standpunkt, denn er hat sein Ziel und sie hat ihres. Durch den Prozess von Karma Yoga lässt sich die Einsicht gewinnen, wie die individuellen Ausdrucksformen und Bedürfnisse harmonisiert werden können.

Anregung: Ebene des Geistes

Motivation und Anregung stehen in Verbindung zur mentalen Ebene des Karma. Wenn es an Anregung fehlt, fängt die Langeweile an. Es ist deshalb ein weiteres Ziel von Karma Yoga, Langeweile zu überwinden. Das ist wirklich eine harte Arbeit, denn der Geist sucht seiner Natur nach immer Anregung, und wenn diese nachlässt, geht der Sinn schon wieder auf Suche nach einer neuen Stimulierung. Nach einiger Zeit wird jede Arbeit gleichförmig, wird zur Routine, tagein tagaus machen wir dasselbe. Durch eine sich immer wiederholende Handlung und durch fehlende Anregung empfinden wir Langeweile.

Der Wunsch nach Anregung lässt sich optimal durch Selbstbeobachtung bestätigen. Oft wird die Anregung zum motivierenden Faktor unserer Kreativität und unserer positiven Eigenschaften. Wenn keine Anregung vorhanden ist, dann neigen wir dazu, die Kreativität zu verlieren, unser Geist stagniert und verliert seine positive Einstellung. Yoga beschreibt diese Unzulänglichkeit des Geistes als einen Zustand des Nichthandelns im Zustand des Handelns. Während man eine Handlung ausführt, gelangt man in einen Zustand des Nichthandelns, und in diesem Zustand taucht die Langeweile auf. In der *Bhagavad Gita* wird gesagt, dass derjenige

ein Yogi ist, der ein Gleichgewicht zwischen Handeln und Nichthandeln aufrechterhalten kann.

Was aber ist der Zustand des Nichthandelns, und was ist der Zustand des Handelns in Bezug auf unser eigenes Leben? Bevor wir uns dieser Frage zuwenden, müssen wir die Grundprinzipien von Karma Yoga kennenlernen. Durch fehlende anregende Eindrücke entsteht Langeweile, und die positive geistige Einstellung schwindet. Das ist ein Zustand mentaler Unzulänglichkeit, denn es herrscht keine geistige Ausgeglichenheit mehr. Gedanken gehen in eine Richtung, Wünsche in eine andere, unsere Schwächen tragen uns wiederum in eine andere Richtung, und das Ergebnis ist eine Spaltung der Persönlichkeit. Um die geistige Unzulänglichkeit aufzulösen, muss die innere Zerstreutheit zunächst verstanden und dann beendet werden. Das sind die Grundgedanken von Karma Yoga.

Soziale Konditionierung: Ebene des Intellekts

Die traditionellen Schriften sprechen von Karma, das durch das Sprechen, den Verstand und den Intellekt ausgetragen wird. Sprechen ist das Werkzeug der Interaktion. Geist und Verstand geben Motivation und Anregung. Nun zum Intellekt. Es handelt sich um intellektuelles Karma Yoga, wenn ich versuche, zu ergründen und zu überlegen, ob eine bestimmte Denkweise mit meinem Verständnis der Lebenssituation übereinstimmt. Intellektuelles Verstehen steht in Beziehung zu Glauben, Ideen und Vorstellungen. Wir haben sie von unserer Kultur, der Gesellschaft, in der wir leben und von unserem religiösen Hintergrund aufgenommen. Der Begriff „intellektuelles Karma Yoga" basiert auf der Art und Weise, wie wir eine neue Idee mit einer Idee vergleichen, die bereits in uns ruht, und wie wir dann diese Idee entweder annehmen oder ablehnen. Annahme oder Ablehnung einer Idee wird durch unseren Glauben und durch unsere Vorlieben oder Abneigungen bestimmter Ideen, Gedanken oder Situationen gelenkt.

Das folgende Beispiel gibt uns eine Vorstellung davon, wie wir kulturelle Prägung oder soziale Konditionierung in uns tragen. Ein Inder geht in Italien in ein Restaurant und lässt sich Spaghetti servieren. Würde er hier mit den Fingern essen, anstatt Gabel und Löffel zu benutzen, drehte sich jeder im Restaurant nach ihm um.

Genauso wäre es, wenn ein Ausländer in einem indischen Dorf Messer und Gabel aus seiner Tasche nähme, um Chapatis zu essen. Auch hier würden die Menschen ihn anstarren, weil sie gewohnt sind, mit den Fingern zu essen. Weil man die andere soziale oder kulturelle Konditionierung nicht versteht, also etwas Unbekanntes geschieht, wird wahrscheinlich eine anfängliche Ablehnung aufsteigen. Auf körperlicher Ebene beeinflusst diese intellektuelle Reaktion unsere Gedanken und unseren Gesichtsausdruck. Das ist eine Form des intellektuellen Karma Yoga.

Einprägungen: Die Ebene der Samskaras

Der nächste Aspekt von Karma Yoga entsteht auf der Ebene von Samskara. Samskara ist etwas sehr Seltsames. Es ist die Bibliothek innerhalb eines DNS Moleküls, das alles enthält, was wir aufgenommen haben. Ein DNS Molekül enthält die Gesamtinformation aller Bibliotheken der Welt zusammengenommen. Samskara ist diese Bibliothek, und hierin finden wir Einprägungen aus unendlich vielen Büchern, die wir in uns tragen, und die wir seit Jahrmillionen angesammelt haben. Wenn diese Samskaras an die Oberfläche des Geistes kommen, sind sie sehr mächtig. Sie können sich in einem Verlangen nach Essen, dem Wunsch nach Schlaf oder in Form von Kopfschmerz zeigen. Man nennt sie Einprägungen.

Die Überlieferung sagt, dass es viele Möglichkeiten gibt, sich der Samskaras bewusst zu werden. Eine davon ist, die Samskaras mit dem darin enthaltenen Aspekt von Schmerz oder Vergnügen noch einmal zu durchleben. Eine andere Möglichkeit ist es, Samskaras durch die Übung von Karma Yoga zu entfernen. Während wir mit konzentrierter Aufmerksamkeit Karma Yoga ausüben, werden durch den von uns innerlich angestrebten Prozess der Reinigung tief verwurzelte Samskaras an die Oberfläche unseres Bewusstseins kommen. Das wird in Form von Neigung und Abneigung, in Form von Ideen oder Bildern geschehen. Sehen wir die Dinge in einem anderen Licht und werden empfänglicher und kreativer, dann handelt es sich auch hier um eine Form von Samskara.

Es lässt sich nicht so leicht erklären, wie Samskaras sich zeigen, wenn sie reif werden und wie sie unser Verhalten und unser Tun beeinflussen. Die Übung von Karma Yoga trägt dazu bei, Samskaras

zu erkennen und ihren negativen und störenden Einfluss von der geistigen Ebene zu entfernen, wenn sie reif werden. Die Übung führt in einen Zustand der inneren Reinheit, der Harmonie und Ausgeglichenheit. Die gleiche Technik wird angewandt, um Karmas zu reinigen, denn Karmas sind die Wurzeln des Verlangens.

Verwirklichung durch Erfahrung

Karma Yoga ist eine sehr wirkungsvolle und wertvolle Yoga Form, um das Selbst in seiner Ganzheit zu erleben. Wenn Karma Yoga durch andere Yoga Formen ergänzt wird, und wenn sich eine Achtsamkeit für das Tun entwickelt, dann entsteht durch gleichzeitiges Üben anderer Yoga Formen spontane Reinigung. Als unser Ashram noch ganz jung war, kam ein Gast und sah, wie alle sehr hart arbeiteten. Er sagte zu Paramahamsaji: „Du vermittelst deinen Schülern nichts über Sadhana oder die Schriften. Was erreichen sie durch dieses Karma Yoga?" Paramahamsaji antwortete darauf: „Was meine Schüler durch Karma Yoga gewinnen, nämlich den Zustand der Reinigung und Harmonie, das kann sonst niemand erreichen, auch nicht, wenn er 20 Leben lang Sadhana übt und studiert."

Diese Maxime ist auch heute noch gültig. Er war in dieser Hinsicht sehr strikt. Er sagte: „Reinigung muss von innen her auf allen Ebenen stattfinden." Obwohl wir nicht genau verstehen können, wie die Reinigung innen beginnt, ist es doch sehr einfach. Wenn wir während unseres Sadhana ein schlechtes Erlebnis haben, dann macht uns unser Sadhana keine Freude mehr. Wenn wir ein schlechtes Erlebnis mit einem Menschen hatten, versuchen wir ihm aus dem Wege zu gehen. Gleichzeitig versuchen wir aber, rein zu sein und alles zu akzeptieren. Das widerspricht sich. Einerseits sagen wir: „Jeder ist gleich", und andererseits sagen wir: „Ich gehe XY oder meinem Sadhana lieber aus dem Weg". Das ist eine äußerst konfliktbeladene Denkungsart. Dass jeder gleich ist, ist eine Erkenntnis des Intellekts, der es jedoch meistens an eigener Erfahrung mangelt. Paramahamsaji sagt uns, dass Karma Yoga zu Erkenntnis aus Erfahrung führt und somit eine Sprosse ist, um spirituelle Achtsamkeit zu entwickeln und zu erreichen.

DIE EINSTELLUNG DER HANDLUNG GEGENÜBER

In Karma Yoga sind es nicht die Handlungen selbst, die als wichtig angesehen werden, sondern es ist die innere Einstellung, mit der die Handlungen ausgeführt werden. Handlungen geschehen auch ohne unser Wissen, und sie werden auch weiterhin unser Leben lenken, ob wir es wollen oder nicht. Handlungen sind daher ein fortwährender Prozess, der sich einer rein willentlichen oder rationalen Kontrolle entzieht. Es ist die Einstellung dem Handeln und der Arbeit gegenüber, die überaus wichtig wird. Die Achtsamkeit beim Handeln und bei der Arbeit ist bedeutungsvoll und nicht die Arbeit als solche. Die veränderte Einstellung ist es, die schließlich zu einer inneren Veränderung führt, vergleichbar dem Messer, das in der Hand eines Mörders Leben nimmt, während es in der Hand eines Arztes Leben rettet.

Das Werkzeug ist in diesem Falle dasselbe, ein Messer ist ein Messer, entscheidend ist jedoch die Einstellung und die Art, das Messer zu gebrauchen. Dasselbe Messer kann entweder Leben nehmen oder retten, und das hängt von der Einstellung desjenigen ab, der das Messer führt. Die richtige innere Einstellung bedeutet hier eine positive, offene, optimistische Einstellung dem Leben und den Handlungen gegenüber zu gewinnen. Diese positive Handlung und Einstellung, die wir in unserem Leben entwickeln wollen, sollte von dem Streben nach Verwirklichung motiviert sein. Eine solche Einstellung führt uns zu meditativer Erfahrung.

Karma Yoga ist mit Sicherheit keine philanthropische oder wohltätige Arbeit. Viele Menschen vergleichen Karma Yoga mit Wohltätigkeit. Wenn ich Bedürftigen Nahrung und Unterkunft zur Verfügung stelle, ist das wohl eine Form von Karma Yoga. Dies kann jedoch auch Sakam Karma Yoga sein, eine Handlung, die mit dem Wunsch nach Gewinn, Verdienst oder Ansehen ausgeführt wird. Diese Art der Wohltätigkeit wird den Übenden nicht in einen meditativen Zustand führen. Sie wird zu einer äußeren Handlung, die aus sozialen Gesichtspunkten heraus ausgeführt wird. Derart praktizierte Sozialarbeit kann und soll nicht als *Nishkam Karma Yoga*, d. h. als bedingungslose, altruistische Handlung betrachtet werden.

Der ganze Sinn von Karma Yoga liegt einzig darin, uns in einen meditativen Zustand des Gewahrseins zu führen. In diesem Zustand können wir beobachten, was geschieht, und wie die Aktionen und Interaktionen unsere Ausdrucksweise und Persönlichkeit beeinflussen, begrenzen und einschränken. Diese Veränderungen müssen auch einen Bezug zu anderen Formen des Yoga erhalten. Karma Yoga mit anderen Yoga Formen wie Jnana Yoga, Bhakti Yoga oder Hatha Yoga zu verbinden, ist deshalb so wichtig, weil Karma Yoga nur auf diese Weise zu einem kraftvollen Werkzeug wird.

Handeln und Nichthandeln

Will man tiefere Erfahrungen machen, ist es hilfreich, Selbstlosigkeit zu pflegen. Eine veränderte Sicht und Einstellung dem Leben gegenüber wird dazu beitragen, selbstlos zu werden. Deshalb wird gesagt, dass es zu einer ständigen Übung werden muss, eine Handlung ganz intensiv auszuführen, um in dem Moment selbstlos zu werden, sobald es unsere augenblicklichen Umstände zulassen. In dieser Selbstlosigkeit tauchen Gedanken wie „Ich mache", „Ich erreiche" oder „Ich tue etwas" nicht auf. Das ist auch die Grundhaltung der *Bhagavad Gita*. In der *Gita* werden zwei Yoga Formen erklärt, nämlich der Yoga des Handelns und der Yoga des Nichthandelns. Diese beiden Begriffe scheinen sich gegenseitig auszuschließen. Wie kann man zur gleichen Zeit handeln und nicht handeln?

Handeln und Nichthandeln hängt von unserer Einstellung ab. Es gibt Schulen, die von spirituell Suchenden fordern, kein Karma auszuführen, weil Karma sie fessele. Es gibt andere Schulen, die betonen, dass durch Karma Mukti oder Befreiung erlangt werden könne. Jemand, der keine Vorstellung von Karma hat, wird dadurch leicht verwirrt. Was soll er nun machen? Einerseits heißt es, er solle keinerlei Handlung ausführen, denn nur so werde er frei oder käme dem Zustand der Verwirklichung näher. Andererseits heißt es, durch Handlung lässt sich Freiheit erlangen. Zudem muss man im Alltagsleben alle möglichen Handlungen verrichten und man wird sich fragen: „Wie kann ich durch Handeln Verwirklichung erlangen?" Diese Verwirrung entsteht durch Fehlen einer spirituellen Erziehung.

Niemals im Leben können wir wirklich inaktiv sein. Wir können zwar äußerlich nichts tun, aber innerlich sind wir trotzdem aktiv. Ist es möglich, den Geist, die Gedanken, die Emotionen und Wünsche zum Stillstand zu bringen? Nicht einmal im Zustand der Verwirklichung ist dies möglich. Selbst Gott, den wir als allwissend, allgegenwärtig und allmächtig betrachten, lässt sich ohne Handeln, ohne Gedanken, ohne Emotionen oder Wünsche schwer vorstellen. Wie soll uns dann das Beenden jeglicher körperlicher Aktivität dabei helfen, den Yoga des Nichthandelns auszuführen?

Selbstloses Handeln

Menschen mit höherer Bewusstheit können aus Erfahrung sagen, dass es sehr wohl möglich ist, inaktiv zu sein. Es gelingt dann, wenn sich die Identifizierung mit dem „Ich" durch Karma Yoga auflöst. „Ich" als Körper und Geist, „Ich" als Individuum, bin nicht der Handelnde, bin nicht derjenige, der sich am Karma oder am Ergebnis der Handlung erfreut, meine Rolle ist die des Schauspielers. Ein Schauspieler betritt die Bühne und spielt seine Rolle vom Anfang bis zum Ende, aber während er seine Rolle spielt und sich auch mit dieser Rolle identifiziert, bleibt er doch ein gänzlich anderes Individuum. Die Einstellung eines Schauspielers auf der Bühne ist so geartet, dass er immer noch John Smith ist, obwohl er in einem Shakespeare Drama seine Rolle spielt. Das „Ich" wird seine Macht über unsere Persönlichkeit in dem Moment verlieren, da diese Bewusstheit in unser Leben tritt. In diesem Moment bin ich engagiert, ich gehe ganz in einer weltlichen Handlung auf. Doch gleichzeitig weiß ich, dass ich nicht der Handelnde bin, dass es nicht meiner Natur entspricht, äußerlich zu handeln, sondern bewusst und aufmerksam zu sein. Das ist der Augenblick, in dem eine Handlung selbstlos wird. Sie wird sich verändern, weil der Gedanke, dass ich eine Handlung ausführe, nicht mehr existieren wird.

Auf welche Weise verändert sie sich? Handlungen, die mit einem Pflichtgefühl ausgeführt werden, bewahren uns vor dem Ausbruch unausgewogener Kräfte und Launen. Momentan ist die Art, wie wir uns nach außen hin ausdrücken, nicht harmonisch, unser Denken ist nicht harmonisch, wie können es dann unsere Handlungen sein? Wir sind immer noch positiven und negativen Einflüssen

ausgeliefert. Selbst Menschen, die über viele Jahre yogische Disziplinen üben, beherrschen nicht immer diese Kunst. Der Hang zur Ich-Bezogenheit scheint sich wirklich überall aufzudrängen.

Die Analogie des Wagens und seinem Lenker

Einer selbstlosen Handlung muss man sich allmählich nähern, sie lässt sich nicht auf die Schnelle erreichen oder verstehen. Man muss dafür aufmerksam werden, und das ist die Botschaft der *Bhagavad Gita*. Wer handelt? Ist es der Körper, der Geist oder das Selbst? In der *Gita* lautet die Antwort, dass das Selbst der eigentlich Handelnde ist.

Zum besseren Verständnis können wir die Analogie vom Wagen und seinem Lenker zu Hilfe nehmen. Wer ist es, der den Wagen fährt? Ein Wagen ist nichts weiter als eine Karosserie mit Gängen und einem Motor. Der Geist ist mit dem Zündschlüssel vergleichbar. Ist er eingeschaltet, so lässt sich der Wagen bewegen. Die erste, von den Zündkerzen ausgehende Zündung lässt den Motor anspringen und bringt den Wagen in Bewegung. Das Selbst, d. h. der im Wagen sitzende Fahrer, hat die Zündung, die Bremsen, die Kupplung, das Licht und alles Andere unter Kontrolle. In Wirklichkeit jedoch ist der Fahrer vom Wagen, von den Gängen, von der Karosserie und auch von der Bewegung, die im ganzen System stattfindet, getrennt. Er weiß im Grunde nicht, was im Motor alles passiert. Er beobachtet nur durch die Windschutzscheibe. Der Fahrer braucht nicht zu kontrollieren, wie der Gang von einem in den anderen wechselt, und ob die Zylinder nachfolgend zünden oder nicht. Er muss nur alles überwachen und das Armaturenbrett beobachten, um zu wissen, ob der Wagen richtig funktioniert. So ist es auch mit dem Selbst, das alle unsere Handlungen überwacht. Die Gita weist nachdrücklich darauf hin, dass man das innere Selbst erfahren muss. Man muss sich nicht mit der tatsächlich stattfindenden Bewegung des Wagens identifizieren. Die Bewegung des Wagens ist unerheblich. Wichtig ist allein der im Wagen sitzende Fahrer. Für eine lange Reise und um das Ziel zu erreichen, ist es natürlich auch wichtig, den Wagen fahrtüchtig zu halten.

Wer also führt die Handlung aus? Es ist der Fahrer. Wer aber ist dieser Fahrer? Der Fahrer ist das Selbst. Wie kann ein individueller Geist sich dieses Fahrers oder des Selbst bewusst werden? Wenn

man den Weg einschlägt, den die verschiedenen Stufen von Karma Yoga beschreiben, ist das möglich.

DIE MERKMALE VON KARMA YOGA

Leistungsfähigkeit

Das erste Attribut von Karma Yoga ist Tüchtigkeit. Körperlich oder geistig ausgeführte Handlungen geschehen spontan, und sie sollten in ihrer Ausführung einwandfrei sein. Diese Tüchtigkeit setzt volle Konzentration und Gewahrsein des Selbst, des Geistes, voraus. Sind Konzentration und Achtsamkeit nicht vorhanden, wird das Resultat nicht einwandfrei sein. Du kannst dich selbst fragen, wie man tüchtig wird. Um leistungsfähig zu sein, braucht man keine besonderen Fertigkeiten zu beherrschen, nur Mut zur Tat ist nötig. Wichtig ist allein die Bewusstheit, die Konzentration und die Einpunktigkeit, man darf nicht zerstreut sein. Um tüchtig zu werden, musst du in der Lage sein, das ganze Geschehen oder die Situation beobachten zu können.

Gelassenheit

Die nächste Eigenschaft ist Gelassenheit und Gleichmut. Innerlich gelassen zu sein bedeutet, dass dich weder Erfolg noch Misserfolg aus der Ruhe bringen. Wenn dich Erfolg oder Misserfolg aus dem Gleichgewicht bringen, dann schwingst du wie ein Pendel von der einen Seite zur anderen, d. h. von einer positiven und optimistischen Lebenshaltung im Erfolg zur negativen und pessimistischen im Misserfolg. Dieser Wechsel der Gemütsverfassung von Erfolg zu Misserfolg und umgekehrt ist sehr aufreibend und störend. Laut Yoga sind unkontrollierte Gemütsschwankungen sehr gefährlich.

Ein Wechsel der Gemütsverfassung erzeugt meistens einen plötzlichen Energieausbruch und Tatendrang, oder aber man verkriecht sich in die innere Höhle. Warum nur muss man sich in diese selbst geschaffene Höhle zurückziehen und dabei beteuern „Ich versuche, Karma Yoga auszuüben, aber es ist einfach zu schwer". Um ein mentales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ist das Praktizieren anderer Yoga Formen und das Aufgeben des Wunsches nach Anerkennung, nach Ergebnissen und Leistung notwendig. Man muss

sich von selbstgefälligen Erwartungen lösen, denn sie stärken das Ego und schwächen das Selbstbewusstsein. Wichtige Aspekte von Karma Yoga sind Gelassenheit und Gleichmut.

Frei von Erwartung

Der nächste Aspekt gilt den Handlungen, die unter keinen Umständen verweigert werden sollen. In der *Bhagavad Gita* wird das hervorragend ausgedrückt: „Für verkörperte Wesen ist es unmöglich, dem Tun zu entsagen, aber es ist möglich, sich von den Früchten der Handlung zu lösen." Nun, der Begriff „verkörpert" vermittelt uns sehr viel über den Hintergrund von Karma Yoga, denn er schließt Körper, Sinne, Geist, Intellekt, Ego, einfach alles ein. Deshalb denke niemals, du könntest dem Tun entsagen. Du kannst dich jedoch freimachen von der Erwartung auf Ergebnisse, die aus deinen Handlungen entstehen.

Selbstlosigkeit

Das nächste Attribut ist die Selbstlosigkeit. „Wer frei von egoistischen Gefühlen ist, wer sich von Gefühlen nicht hin- und hertreiben lässt, wandelt auf dem Pfad der Rechtschaffenheit und der gerechten Handlung." Auch das ist ein wunderschöner Gedanke aus der *Bhagavad Gita*. Selbstlosigkeit und das Freisein von jeglichen Fesseln des Ego führen uns auf den Pfad der Rechtschaffenheit, und dieser Pfad ist ohne Sünde. Die yogische Definition von Sünde ist „Disharmonie". Ein unausgewogener Seinszustand, der uns abhält, unsere wahre Natur und Richtung zu erkennen und unsere Achtsamkeit für das Rechte zu verlieren, wird im Yoga als Sünde betrachtet. In der *Gita* heißt es, dass man durch Selbstlosigkeit den rechten Pfad gehen und den sündhaften Pfad der Disharmonie vermeiden kann. Selbstlosigkeit bedeutet auch, dass man einfach, ernsthaft und wunschlos sein muss. Zwei wichtige Eigenschaften sind notwendig, damit Selbstlosigkeit wachsen kann: erstens Ziel, Richtung und die übernommene Verpflichtung ernsthaft auszuführen und zweitens die Einfachheit im Tun und Denken zu bewahren.

Loslösung von einschränkenden Wünschen

Die Entsagung ist der nächste Schritt. Ein wahrhaft Entsagender ist jener, der sich selbst unter Kontrolle hat und von Verlangen frei ist. Ein wahrhaft Entsagender erlangt Erleuchtung. Sich selbst unter Kontrolle zu haben, ist der erste wichtige Schritt, frei von Wünschen zu sein, ist der Zweite. Beides sind abstrakte Begriffe, die mit dem schon vorher besprochenen Aspekt von Karma, dem Samen des Verlangens, in Zusammenhang stehen.

Es ist bekannt, dass der motivierende Faktor am Beginn unserer Reise ein Wunsch ist. „Ich möchte", das ist die Form unseres Wunsches. Wir müssen wissen, welche Wünsche uns einschränken und zurückhalten und welche Wünsche uns Auftrieb geben. Das wird möglich, wenn wir Karma Yoga mit Raja Yoga verbinden und dem Weg von Pratyahara, Dharana und Dhyana folgen.

Der Versuch, eine negative Einstellung in eine positive umzuwandeln, durchzieht Karma Yoga gleich einem roten Faden. Hat sich die Wesensstruktur zu einer positiven Haltung entwickelt, dann werden die sattwischen Eigenschaften uns sogar über den Bereich der positiven Natur hinaustragen. Es ist, als gebrauche man einen Dorn, um wiederum einen anderen Dorn aus dem Körper zu entfernen. Auch die positive Natur ist von Natur aus einschränkend. Sie ist etwas einfacher zu handhaben als die negative Natur, dennoch wirkt sie begrenzend.

Es ist leicht, sich mit positiven Wesenszügen zu beschäftigen. Es ist hingegen äußerst schwierig, sich mit der negativen Natur auseinanderzusetzen. Während des ganzen Verlaufs von Karma Yoga versuchen wir, Negatives in Positives umzuwandeln. Ist einmal alles positiv geworden, so werden die Gunas die Arbeit übernehmen. Letztlich wird es das Guna sein, die uns innewohnende Natur, die uns aus der Dualität von positiv und negativ in den Zustand der Transzendenz trägt.

Pflichterfüllung oder Dharma

Mit dem letzten Attribut von Karma Yoga gilt es, die alltägliche Handlung als eine Pflicht anzunehmen. Dies ist die Maxime von Pflichterfüllung: „Tu deine Pflicht, denn Handeln ist besser als Nichthandeln." Wenn eine Handlung im Sinne von Pflicht ausgeführt wird,

entsteht ein tiefes Erlebnis von Bhakti, Hingabe, Glaube, Vertrauen. Der Glaube an eine höhere Natur, eine uns führende höhere Wirklichkeit entsteht. Diese Pflichterfüllung ergibt sich konsequent aus unserem individuellen, sozialen, globalen und universellen Dharma.

Derjenige, der das Erkennen von Dharma als innere Verpflichtung, als Aufgabe oder als Verantwortung anderen gegenüber entwickelt, stärkt in sich den gebenden oder helfenden Aspekt. Oft sprechen Menschen darüber und glauben auch daran, anderen zu helfen. Das, was nach außen wie Helfen aussieht, gibt aber anderen nicht unbedingt das gleiche Gefühl. Oft ist der Wunsch, anderen zu helfen, auch noch von anderen Gedanken begleitet, z. B. von Wünschen nach Gewinn oder Profit. Anderen helfend zur Seite zu stehen, ist an sich schon ein Dharma, wir sollten deshalb die Vorstellung von irgendeinem persönlichen Gewinn loslassen.

Anfangs ist die Übung von Karma Yoga schwer, denn es gelingt nicht so einfach, die vielen Attribute von Karma Yoga – Tüchtigkeit, Loslösung, Gleichmut, Selbstlosigkeit und Pflichterfüllung – in einer einzigen Handlung zu vereinen. Der Sinn von Karma Yoga liegt darin, diese Vorstellungen in einem Gedanken, einer Handlung, einem Augenblick miteinander zu verbinden. Wenn all die verschiedenen Attribute vereint sind, dann können wir mit Stolz behaupten, dass wir Karma Yoga machen.

LEBE KARMISCH

Je achtsamer jemand für die Veränderungen im Verhalten, in der Ausführung und der Lebenseinstellung wird, umso selbstloser entwickelt er sich. Überdies zeigt sich in einem solchen Menschen eine universale Lebenseinstellung. Von Jesus stammt der unmissverständliche Ausspruch: „Was du säst, das wirst du ernten." Diese Aussage verweist eindeutig auf Karma Yoga. Wir versuchen, den Samen für ein Handeln zu legen, das uns einer umfassenderen Lebenseinstellung näher bringt. Das Gesetz von Karma trifft sowohl auf feinstoffliche Dimensionen als auch auf wissenschaftliche Ebenen zu.

So wird von der Wissenschaft die Tatsache akzeptiert, dass jede Handlung ein Ergebnis nach sich zieht, das nicht notwendigerweise

das Gleiche enthält wie die Ursprungshandlung. Die Reaktion kann subtil sein, sie kann sich in einer anderen Form oder einem unterschiedlichen Erlebnis zum Ausdruck bringen. Das Klatschen zweier Hände erzeugt einen Klang, so wie zwei Dinge, die sich berühren, einen Klang, einen Funken oder irgendeine Reaktion hervorrufen. Jede Handlung wird ein anderes Ergebnis zur Folge haben. Die Reaktionen sind den ursprünglichen Handlungen nicht immer ähnlich, sondern drücken sich meist anders aus.

Demzufolge heißt es auch, dass unser Denken und unsere Erfahrungen sowohl auf körperlicher wie auf feinstofflicher Ebene unterschiedliche Arten von Karma im Leben erzeugen. Darüber hinaus erzeugt es verschiedene Reaktionen in unserer Persönlichkeit, die nicht unbedingt sofort wahrgenommen werden. Ein Kindheitserlebnis zeigt sich später im Leben vielleicht als Angst, Komplex, Hemmung oder Unterdrückung. Was wir heute erleben, wird sich später im Leben in anderer Form zum Ausdruck bringen. Die Reaktionen sind immer verschieden. Diese Reaktionen können sich auf der negativen, einschränkenden oder aber auf der positiven, offenen Seite befinden. Führen wir eine Handlung oder Karma bewusst aus, so versuchen wir erst einmal zu sehen, wie die Handlung ausgeführt wird. Haben wir unser Gewahrsein weiterentwickelt, dann können wir sehen, welche Reaktionen ein bestimmter Karma-Typus nach sich zieht. In diesem Augenblick wird Karma Yoga ein meditativer Ablauf und ist nicht mehr ein rein physischer Vorgang.

Gunas oder Eigenschaften

Um diesen meditativen Verlauf in Karma Yoga zu erreichen, muss man sich der *Gunas* bewusst werden. Diese sind Eigenschaften oder Wesenheiten der wahrnehmbaren Welt. Diese Eigenschaften werden in drei Kategorien unterteilt: *Tamas* ist ein Zustand der Trägheit oder Ignoranz, *Rajas* ist ein Zustand der Dynamik und Aktivität, in den das Ego voll einbezogen ist, und *Sattwa* drückt sich durch Einfachheit und Gleichmut in der Ausübung einer Handlung aus. Im Handeln schlicht und einfach zu sein, ist das sattwische Karma, das wir zu stärken versuchen. Unsere Entwicklung im Leben beginnt mit einer Geisteshaltung, die von einem tamasischen Muster

geprägt ist. Tamasische Handlungen sind von Natur aus täuschend. Sie werden zur Selbstbefriedigung ausgeführt und fügen anderen oft Schaden zu. Es sind Handlungen mit wenig Einsicht und einer begrenzten Sichtweise. Man bezeichnet sie als tamasisch, und sie unterliegen dem Zustand der Unwissenheit, Avidya.

Auf einer höheren Ebene folgt die Art der Handlung, die als rajasisch bezeichnet wird. Diese Handlungen werden ausgeführt, um einen persönlichen Wunsch mit Ego, Anstrengung, Antrieb, Motivation und Erwartung zu einem befriedigenden Ergebnis zu führen. Die meisten Menschen der Welt arbeiten auf dieser rajasischen Ebene von Karma. Es sollte das Hauptanliegen einer positiven, Ashram-ähnlichen Umgebung sein, einen Schritt über die rajasische Natur hinauszugehen. Dort wird Karma ohne jegliche Abneigung, Hass oder ungute Gefühle ausgeführt, und die Karmas, bzw. Handlungen fließen von einer zur nächsten Stufe ineinander. Diese Art Karmas stärken die ganze Gruppe, denn sie tragen nicht zur Befriedigung oder Erfüllung von Ambitionen eines Einzelnen bei.

Man bezeichnet solche Handlungen als sattwisch, die ohne jede Erwartung, ohne Hass oder mentale Zerstreuung verrichtet werden. Sie fließen von Harmonie zu Hingabe und Mitgefühl und führen zu einer völlig integrierten Persönlichkeit. Es geht in unserem Leben darum, nach diesem sattwischen Karma zu streben und es stark werden zu lassen. Wenn wir erst einmal in der Lage sind, nach diesem Weg zu streben, dann werden Gegenwärtigkeit und Verwirklichung nicht mehr fern sein.

Karmisch zu leben ist die entscheidende Aussage von Yoga. Versuche nicht, den Karmas auszuweichen oder auf sie zu bauen, sondern lebe karmisch! Fließe mit völliger Achtsamkeit und Losgelöstheit mit dem Karma, das dir in deinem Leben entgegenkommt. Es ist nicht nur ein yogisches Gebot, karmisch zu leben, auch Traditionen wie Tao, Zen, Buddhismus, Hinduismus oder das Christentum kennen das Gebot, mit dem Leben zu fließen.

Meistens geschieht jedoch das Gegenteil, statt Fließen herrscht Kampf. Wenn jemand in seinem Leben kämpft, dann sind seine Karmas mit Sicherheit nicht sattwisch, sondern rajasisch. Solange es einen mentalen Kampf in Gedanken und Glauben gibt, stehen

wir unter rajasischem Einfluss. Im Augenblick des Kampfes agieren wir mit dem Ego, das sich unseren Ideen und Vorstellungen und damit auch unseren Handlungen entgegenstellt.

Völlige Hingabe

Ist das Ego einmal nicht mehr da, gewinnt eine andere Vorstellung oder ein neues Gefühl die Oberhand: „Ich bin nicht der Handelnde, Gott macht alles." Es gibt eine Aussage: „Ich und der Vater sind eins, aber der Vater ist größer als ich." Diese Aussage gibt es auch in Sanskrit: „Na Ham Karta, Hari Karta, Hari Karta Hi Kevalam." Dies ist eine wunderschöne Vorstellung. Zuerst sagen wir: „Ich und der Vater sind eins", was bedeutet, dass es keine Trennung zwischen den beiden gibt. „Ich" als Individuum existiere nicht; ich bin mit dem göttlichen Bewusstsein eins geworden. Aber der Satz fährt fort: „Doch der Vater ist größer als ich, er ist es, der handelt."

Hier gibt es keine Spur von Ego mehr. Na Ham Karta – „Ich bin nicht der Handelnde", Hari Karta – „Das höchste Bewusstsein ist der Handelnde". „Es ist Er allein, der durch mich handelt." Dies ist eine Aussage über die völlige Hingabe aller Karmas: „Dein Wille geschehe." Wenn diese völlige Hingabe auf der Ebene der Karmas geschehen kann, wenn keine Identifizierung mit dem Ego, dem kleinen Selbst, den Sinnen und auch kein Streben nach Gewinn mehr vorhanden ist, dann kann die Reinheit des Geistes, der Handlung, der Sprache und der Gedanken erlebt werden. Dieser Zustand der Reinheit trägt uns schließlich in unbekannte Dimensionen.

So lautet die Philosophie des vollendeten Karma Yoga: die Handlungen werden angenehm. Normalerweise ist der Gedanke an Arbeit nicht unbedingt angenehm. Wird Arbeit aber zur Freude, wird sie leicht, und widmet man sich ihr vollkommen, dann nimmt man die auftauchenden Schwierigkeiten nicht mehr wahr. Es ist entscheidend, die Schwierigkeiten in unserer Einstellung, unseren Gedanken und Handlungen zu überwinden. Die vedischen, tantrischen und yogischen Traditionen hoben das ganz deutlich hervor. Hier wird betont, dass man nicht vor dem Leben, sondern in das Leben fliehen sollte. Das ist Karma Yoga!

7

Jnana Yoga

Der zweite Bereich von Yoga ist Jnana. In den Upanishaden wird *Jnana* als der Weg beschrieben, den meditativen Zustand und intuitive Fähigkeiten zu erlangen. Genau das ist *Jnana Yoga*. Dieser Name ist etwas verwirrend, weil die wörtliche Bedeutung für *Jnana* „Wissen" und „Weisheit" ist, und damit wäre dies der Yoga des Wissens und der Weisheit. Benutzen wir das Wort Yoga, so meinen wir damit einen meditativen Bewusstseinsprozess. Dieser bringt uns unserer inneren Natur näher und lässt intuitive Fähigkeiten lebendig werden. Intuitives oder erleuchtetes Wissen zu erlangen, gilt als das Endergebnis von Jnana Yoga.

Intensive Selbsterforschung

Die Verwirrung entsteht, wenn man Jnana Yoga als die Yoga Form oder den Weg betrachtet, intellektuelle Fähigkeiten zu erwecken. Es ist nicht Jnana Yoga, wenn man den Intellekt oder die mentale Analyse einsetzt, um verschiedene Lebenssituationen zu überdenken oder nagenden Fragen auf den Grund zu gehen und eine Antwort zu finden. Das ist etwas, das zu unserem ganz normalen Alltag gehört. Wenn uns eine bestimmte Frage quält, dann versuchen wir, selbst eine Antwort zu finden, mit jemandem zu sprechen oder uns durch Bücher Rat zu holen. Die üblichen Wege, eine Antwort auf eine Frage zu finden, sind nicht Teil von Jnana Yoga.

Welche Art von Wissen, Verstehen oder Erfahrung erwirbst du, wenn du meditativ bewusst bist? Kann es intellektuelles Wissen sein, das sich während der meditativen Achtsamkeit zeigt? Darüber sollte man nachdenken! Könnte dieses Wissen auf frühere

mentale Eindrücke oder Konditionierungen begrenzt sein? Nein, denn diese meditative Bewusstheit bündelt und kanalisiert die zerstreuten Energien des Geistes derart, dass man im Zustand der Konzentration noch sehr viel konzentrierter und entspannter ist. In dieser konzentrierten und doch gleichzeitig entspannten Geistesverfassung erscheinen intuitive Geistesblitze, die uns ein anderes Verstehen oder eine andere Wirklichkeit erfahren lassen. Sie lassen sich mit der normalen, rationalen Geistesverfassung oder den angesammelten mentalen Erfahrungen nicht vereinbaren.

Durch Jnana Yoga werden wir somit auch nicht zu Bücherwürmern. Es ist keine Yoga Form, in der wir durch Gedankenakrobatik versuchen, eine intellektuelle oder rationale Antwort auf bestimmte Fragen zu erhalten. Vielmehr ist es der Yoga der Meditation, eine Geisteshaltung, in der wir uns selbst hinterfragen und uns unserer intuitiven Fähigkeiten bewusst werden. Diese intuitiven Fähigkeiten heben die Grenzen eines konditionierten Geistes auf und bringen uns somit unserer eigenen Quelle näher. Jnana Yoga kann deshalb auch als Teil von Dhyana oder Meditation betrachtet werden.

Nicht-Akzeptieren und Nicht-Glauben

Der Ausgangspunkt von Jnana Yoga ist, nichts zu glauben und nichts zu akzeptieren, weil das, was wir glauben, oftmals falsch und ohne Fakten ist. Natürlich müssen wir auch unseren gesunden Menschenverstand einsetzen. Angenommen ich sage: „Glaube nichts und akzeptiere nichts", und du bist bereit, das zu befolgen, dann können wir dadurch beide in große Schwierigkeiten kommen. Stelle dir nur vor, wir sehen eine Schlange, und ich fordere dich auf, sie nicht zu berühren, weil sie giftig ist, du aber erwiderst, dass du nichts glaubst oder akzeptierst, was dann? Wenn die Schlange zubeißt, musst du Qualen erleiden. Stelle dir vor, jemand erzählt dir, dass das, was du isst, durch einen langen, wulstigen Darm wandert. Weil du aber nicht glaubst, dass du so etwas in dir hast, schneidest du dich selbst auf, um es herauszufinden.

Es gibt bestimmte Situationen, in denen du deine eigene Urteilskraft und deinen gesunden Menschenverstand benutzen musst. Dann erkennst du klar, dass ein anderer Mensch diese Erfahrung schon gemacht hat, dass es eine wissenschaftlich untermauerte

Begründung gibt, du selbst jedoch keine eigene Erfahrung damit hast. Gibt es genügend Beweise dafür, dass diese Dinge wirklich geschehen, so müssen sie als Tatsachen akzeptiert und hingenommen werden. Das gilt in diesem Moment als richtig. Die Haltung des Nicht-Akzeptierens und Nicht-Glaubens ist nicht auf unseren Alltag zu beziehen. Sie gilt für eine Dimension, in der Ideen abstrakt, unklar und spekulativ werden. Diese müssen nachgeprüft werden, und das ist das Ziel von Jnana Yoga.

Man sollte im Auge behalten, dass Jnana Yoga darauf abzielt, spekulatives Wissen aufzulösen und dann Erfahrungswissen zu sammeln, das dem eigenen Verstehen und der eigenen Erfahrung entspringt. Auf diese Weise wird der Geist frei von vorgefassten Ideen, Dogmen und Glauben. Vorgegebenes erzeugt in abstrakter Weise bestimmte Erwartungen im Leben und vermittelt uns kein Verständnis im Hinblick auf unsere Stärken und Schwächen, unsere Bedürfnisse und Qualitäten. Hätten wir die Gelegenheit, so würde jeder nach dem Mond greifen wollen, jeder würde gern neues entdecken. Ganz sicher ist das unser aller Wunsch. Haben wir aber jemals überlegt, ob wir körperlich und geistig für eine solche Entdeckungsreise kompetent genug sind? Aus diesem Grunde müssen in Jnana Yoga alle vorgefassten Meinungen und Vorstellungen aufgehoben werden. Es muss sich eine neue Vorstellung entwickeln, die auf Fakten hinsichtlich von Körper, Geist und Seele beruht.

Selbstanalyse

Für diesen Weg ist Selbsterkenntnis erforderlich, und deshalb beginnt der Prozess von Jnana Yoga mit Selbstanalyse. Die Art der Selbstanalyse ist nicht unerreichbar, abstrakt oder abstrus, sondern ganz eindeutig. Sogar die Pratyahara und Dharana Übungen können als Teil von Jnana Yoga klassifiziert werden, weil wir uns durch diese Übungen selbst analysieren. Was geschieht auf der Ebene unserer Gedanken? Wie werden wir durch unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle hin und her getrieben? Sind wir in der Lage, sie willentlich zu stoppen oder herbeizuholen? Diese Art der Selbstanalyse in Bezug auf körperliche, mentale, emotionale und intellektuelle Aspekte kann als Teil der Jnana Yoga Techniken bezeichnet werden. Wir können auf dem Pfad von Jnana Yoga nicht fortschreiten, ohne

die grundlegenden Prinzipien unserer Persönlichkeit verstanden zu haben. Deshalb müssen wir Wissen über uns selbst erlangen.

Wenn wir mit der grundlegenden Struktur von Jnana Yoga beginnen, müssen wir uns zuerst unserer Bedürfnisse bewusst werden. Welche Anforderungen stellen mein Körper, mein Geist, meine Emotionen? Welches sind meine gesellschaftlichen und familiären Bedürfnisse? Wir brauchen ein klares Bild dieser Bedürfnisse. Abgesehen von dem Aspekt der Ambitionen drückt sich in unserer Persönlichkeit alles aus, was wir wirklich brauchen. Danach müssen wir beobachten und analysieren, welche Stärken und Qualitäten wir haben, wie diese uns helfen können, unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Ansprüche zu erfüllen. Dieses geerdete Verständnis unserer Persönlichkeit wird die geistige Zerstreuung klären. Grund dieser Zerstreuung ist der Einfluss und der Andrang von tausend und abertausend anderen Ideen, die mit unserem Leben gar nichts zu tun haben.

Um also die verschiedenen Lebensaspekte in Einklang zu bringen, empfehlen die Yoga Upanishaden Jnana Yoga. In dieser Weise müssen wir unser Leben ausrichten und wissen, was unser Leben ist. Wir müssen eine klare Vorstellung von der Richtung unseres Lebens haben. Dann erst können wir unsere spirituelle Reise beginnen.

Wissen aus Erfahrung

Wir sollten nicht vergessen, dass Jnana Yogis keine Gelehrten sind. Im Yoga gibt es ein schönes Sprichwort dazu: „Gelehrte gewinnen jeden Tag, und Jnana Yogis verlieren." Gelehrte vermehren ein Wissen, das nicht auf Erfahrung beruht. Es gibt Gelehrte, die Literatur und Schriften bändeweise auswendig kennen, und es fällt ihnen leicht, auf diesen oder jenen Text zu verweisen. Wenn sich das aber nicht in ihrem Leben, ihren Handlungen, ihrem Glauben, ihren Gedanken und Interaktionen niederschlägt, welchen Sinn hat dieses nicht erfahrene Wissen dann? Jnana Yogis lösen sich mit jedem Tag etwas mehr von dieser Art des Wissens, weil sie keinen Sinn darin sehen, etwas zu lernen, das sie in ihrem eigenen Leben nicht anwenden können. Wenn man es nicht anwenden kann, warum sollte man es dann besitzen? Wenn es etwas ist, das sie in ihrem

Leben erfahren können, dann werden sie alles daransetzen, dieses Erfahrungswissen zu erlangen.

Das ist die yogische Sichtweise bezüglich Jnana Yoga. Es ist vielleicht der wichtigste Aspekt von Jnana Yoga, sich von etwas zu lösen, etwas zu verlieren. Dies aber steht der Bedeutung des Wortes Jnana entgegen. Wenn wir von „Jnana" sprechen, meinen wir damit im Allgemeinen ein Wissen, das erlangt werden muss. Das Konzept von Jnana jedoch erweist sich im Yoga als das genaue Gegenteil. Du verlierst, weil das ganze yogische Fundament allein auf erfahrungsbezogenem Jnana und Verstehen basiert. Hat der Prozess der Analyse mit den Bedürfnissen von Körper und Geist einmal begonnen, wird er langsam spirituell.

Wer bin ich?

Eine der häufigsten spirituellen Fragen ist: „Wer bin ich?" Man wird nicht sofort eine Antwort darauf geben können. Du kannst nicht sagen: „Ich bin John Smith", denn John Smith ist ein Etikett, ein Name, der dich von deinem Nachbarn unterscheidet, der Fred Smith heißt. John Smith ist ein Name, der bei der Post bekannt ist, mit dem du Schecks unterzeichnest und deine Korrespondenz führst. Unser Name ist ein gesellschaftliches Etikett, das wir tragen. Die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?", findet sich nicht auf physischer Ebene oder mit gesellschaftlichen Begriffen. Wir müssen auf einer anderen Ebene nachforschen. Ich bin vielen Menschen begegnet, die sich als Jnana Yogis betrachten. Sie sagen: „Swamiji, ich frage mich jeden Tag fünf Minuten vor dem Frühstück: ‚Wer bin ich?' Dann gehe ich zur Arbeit." Diese Art Fragen lassen sich jedoch nicht für fünf Minuten vor dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen stellen.

Ramana Maharshi war ein großer Jnana Yogi, vielleicht einer der wenigen Jnana Yogis, der sich bewusst war, ein Jnana Yogi zu sein. Sein ganzes Streben lag darin, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Tag und Nacht, wach oder schlafend, war sein ganzes Sein von dieser Frage durchdrungen. Die Intensität dieser Frage ließ ihn regelrecht vibrieren. Es war, als stünde er an einem Abgrund. In dem Moment, da er sein Körperbewusstsein verlor und in die Tiefe stürzte, war er erleuchtet.

Genau das wird von Don Juan (Castañeda) erzählt, der über das Kliff in die Leere sprang. Das ist eine sehr interessante Theorie, denn wenn du über einem Abgrund stehst, hast du schließlich noch einen Halt, eine Identität, eine Vorstellung. Ich bin der oder die und stehe am Abgrund. Wenn ich aber in die Leere springe, was hält mich dann? Nichts! Diese Leere kennt man als Shunya, es bedeutet: „Nichts", „Null". Bevor man nicht zu diesem „Nichts" wird, kann man „Spirit" nicht verstehen. Man findet keine Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?" Es gehört zur letzten Stufe von Jnana Yoga, von der aus man den Sprung in die Leere wagen muss.

Erwecken der Intuition

Auf der Zwischenstufe von Jnana Yoga entstehen Geistesblitze. Sie können in wissenschaftlicher Arbeit, im künstlerischen Schaffen oder beim Komponieren erfahren werden. Einstein, da Vinci, Michelangelo, Beethoven u. a. hatten diese Erlebnismomente. Wie aber geschieht das? Ist der Geist von einer Sache völlig besessen und auf einen Punkt konzentriert, dann kommen tiefere Kräfte unserer Persönlichkeit ins Spiel.

Wenn dich etwas ganz durcheinanderbringt oder sehr beunruhigt, dann bist du dir in dem Moment des Problems oder des Fehlers mit voller Intensität bewusst. In diesem Moment gibt es nicht die übliche Zerstreuung. Durch diese starke Intensität werden die tieferen Kräfte deiner Persönlichkeit wirksam. Die Intensität ist so stark, dass du ganz davon besessen bist. Eine derartige Leidenschaft bezieht sich hier auf Menschen, die sie in ihrer positiven Form erlebt haben. Wenn jedoch die gleiche Leidenschaft mit unserem zerstreuten Geisteszustand erfahren wird, dann führt sie zu großer Spannung.

Obwohl Einstein, da Vinci oder Michelangelo von Jnana Yoga wahrscheinlich nichts wussten, können wir sie doch heute dieser Kategorie zuordnen. Sie gingen über die existierenden Grenzen von vorbestimmtem und vorgefasstem Wissen und Ideen hinaus, griffen etwas auf und brachten es zurück. So ist es Einstein ergangen. Er bewegte sich über vorgefasstes Wissen und Vorstellungen hinaus. Er begriff etwas von seiner intuitiven Dimension, brachte es zurück und verbrachte sein Leben damit, es in Worte zu fassen. Es ist

schwierig, sein Leben damit zu verbringen, etwas mit der Vernunft zu begründen. Diese Geistesblitze aber gibt es.

Der Geist ist wie eine Antenne, ein Radio, das eingestellt wird. Beim Einstellen trifft man auf einen Sender, der etwas in einer seltsamen Sprache übermittelt. Wir nehmen es auf und denken darüber nach. Was habe ich da eben gehört? Meistens sind wir nicht in der Lage, denselben Sender noch einmal anzupeilen, weil die Wellenverbindung zu schwach ist oder die Übertragung aufhört und wir nicht wissen, wann die nächste Übertragung sein wird. Alles Mögliche kann passieren. Diese feinen Frequenzen einzustellen, ist die Zwischenstufe von Jnana Yoga.

Der fragende Geist

Wir haben jetzt drei Aspekte besprochen. Der erste Aspekt ist die praktische Selbstanalyse. Die Zwischenstufe ist das Einstellen auf eine bestimmte Frequenz oder Schwingung. Der dritte Aspekt ist der Sprung über den Abgrund in die Leere, und der ist wichtig für die letzte Antwort. Eines muss jedoch beachtet werden: Wenn du den Weg des Jnana Yoga gehen willst und du anfängst, darüber nachzudenken, welche Fragen du dir stellen sollst, dann bist du nicht bereit für Jnana Yoga. Die Frage wird im richtigen Moment zu einem Verlangen, und das geschieht weder intellektuell noch mental oder rational. In diesem Verlangen und der Intensität des Fühlens wird die Frage von selbst Teil deines Seins. Sie ist nicht etwas, über das man einfach nachdenken kann. Das ganze Wesen ist daran beteiligt, wissen zu wollen, nicht nur der Verstand oder Intellekt. Diese Intensität wird niemals eintreten, solange dem Geist Angst, Unruhe und Zerstreuung innewohnen.

Aus diesem Grunde kann Jnana Yoga erst dann geübt werden, wenn schon eine bestimmte Stufe und Festigkeit in der Meditation erreicht worden ist. In diesem meditativen Zustand wird der Geist eingestimmt und aufgeladen. Oftmals hilft der Guru oder Lehrer seinem Schüler, diese Geisteshaltung zu entwickeln. Wenn wir aber hier von Guru sprechen, müssen wir in anderen Begriffen denken. Ein Guru kann seinen Schüler so führen, dass er wiederholt unterschiedliche Stufen direkt oder indirekt erfährt. Dann erlebt der Schüler ganz unerwartet Stufen, die als nicht spirituell

betrachtet werden, oder die überhaupt nicht in das Lebensmuster passen, dem er bisher gefolgt ist.

An diesem Punkt beginnt das Fragen in Form von intellektueller Analyse, gefolgt von emotionaler Analyse. Was habe ich verloren? Was habe ich gewonnen? Dann analysiert man die eigenen Unsicherheiten. Soll ich damit fortfahren oder nicht? Niemand hat mir gesagt, dass in drei Jahren so etwas geschehen wird. Eine negative Geisteshaltung bringt den Aspiranten von der Suche ab.

Wenn wir von einer Beziehung zwischen Guru und Schüler sprechen, in der der Guru versucht, für seinen Schüler den Zustand von Jnana herbeizuführen, dann wird das eine sehr komplizierte Angelegenheit. Sicher ist jedoch, dass ein Guru in der Lage ist, bei seinem Schüler eine Veränderung in Denken, Benehmen und Verhalten herzustellen, sodass die geistige Intensität mehr und mehr erwacht. Diese geistige Intensität muss im positiven und nicht im negativen Sinne verstanden werden.

Kombination von Übungen

Jnana Yoga ist mit Sicherheit kein Weg für jeden. Er muss entsprechend eigener Neigungen und eigener Natur mit anderen Yoga Wegen kombiniert werden. Dynamische Menschen können Jnana Yoga mit Karma Yoga kombinieren. Menschen mit starken Emotionen können Jnana Yoga üben, indem sie auch Bhakti Yoga hinzufügen. Menschen, die ein starkes psychisches Potenzial haben, können Jnana Yoga zusammen mit Raja Yoga üben. Nur Menschen mit unerschütterlichem Willen können sich ausschließlich Jnana Yoga widmen. Im Grunde genommen ist Jnana Yoga eine Ergänzung zur Meditation, Dhyana. Fließen diese beiden zusammen, so wandelt sich dies früher oder später in Samadhi, denn Samadhi ist Erfahrungswissen des höchsten Geistes. In Dhyana gibt es nur noch die absolute Identifikation und Fusion mit dem Geist, und Jnana bedeutet, sich dieser Fusion bewusst zu sein. Jnana zusammen mit Dhyana führen in die Erfahrung von Samadhi.

8

Hatha Yoga

Hatha Yoga wird in den Yoga Upanishaden als eine Methode beschrieben, körperliche und geistige Reinigung und Ausgewogenheit zu erlangen. Hatha Yoga ist der wohl allgemein bekannteste Yoga, doch trotz der häufigen Anwendung des Begriffs wird seine Bedeutung völlig missverstanden. Im Allgemeinen wird Hatha als „Kraft" übersetzt, in der yogischen Literatur hingegen ist das Wort Hatha aus zwei Mantras, *Ham* und *Tham*, zusammengesetzt. Diese Mantras entsprechen jeweils den Nadis Ida und Pingala. So gesehen ist Hatha Yoga der Yoga, durch den diese beiden Kräfte ins Gleichgewicht gebracht werden. *Ida Nadi*, einer der Hauptwege für Prana im Körper, repräsentiert den passiven Aspekt von Prana. Er zeigt sich als geistige Kraft, Chit Shakti, und wird als solche erfahren. *Pingala Nadi* steht in Beziehung zur Sonnen- oder Vitalenergie, zur dynamischen Kraft von Prana, die sich auf körperlicher Ebene als Prana Shakti ausdrückt. Gemäß dieser Beschreibung ist Hatha Yoga der Yoga, der die Pranas im Körper lenkt.

Was ist Prana?

Um Hatha Yoga zu verstehen, müssen wir erst einmal begreifen, was Prana ist. Dann erst können wir uns näher mit der doppelten Erscheinungsform von Prana beschäftigen. Wir glauben, dass Prana mit dem Atem verbunden ist und dass wir sterben, wenn wir zu atmen aufhören. Yoga aber sagt, *Prana* ist die allem innewohnende Vitalkraft. Sie durchströmt jede materielle Erfahrung auf der Ebene der Elemente, vom Himmel oder Äther bis hinunter zur festen

Materie. Jedes Element wird als pranische Kraft in unterschiedlicher Form und Zusammensetzung erfahren.

Materie ist die dichteste Form pranischer Energie, in der die pranischen Atome komprimiert wurden. Diese komprimierte pranische Energie wird als ein festes Objekt wahrgenommen, egal ob das feste Objekt ein belebter Körper ist oder ein unbelebter wie z. B. ein Fels oder ein Stück Metall. Die unterschiedliche Verdichtung von Energie ist Ausdruck der pranischen Kraft in den verschiedenen Elementen. Diese Urkraft ist für Wachstum, Reifung und Zerfall einer einzelnen Lebensform in der sichtbaren Dimension verantwortlich. Prana ist nicht mit dem Geist, dem Gehirn oder mit körperlicher Aktivität verbunden, vielmehr wird ihm in der yogischen Literatur neben dem Bewusstsein eine eigene Identität zugeschrieben. Den transzendenten, verborgenen Aspekt von Prana nennt man *Maha Prana*. Die aus dieser Urkraft entspringenden Formen heißen Unter-Pranas.

Maha Prana ist mit der verborgenen Natur von Shakti/Prakriti verbunden. Durch die Verschmelzung von Maha Prana mit Shakti entsteht ein anderer Aspekt von Prana, und das ist die sich nach außen zeigende Lebenskraft. Die manifeste Lebenskraft oder *Vyakta Prana* ist verantwortlich für die Beherrschung der elementaren, ursächlichen und feinstofflichen Ebenen der Schöpfung. Vyakta Prana wird weiter in zwei Kategorien eingeteilt. Eine ist Ida, die Mondkraft, die die feinstoffliche Ebene *(Sukshma)* steuert. Die andere ist Pingala, die Sonnenkraft, die die grobstoffliche Ebene *(Sthula)* steuert. Ida als manifeste feinstoffliche Dimension steht für die Erfahrungen des umfassenden Geistes. Die grobstoffliche Dimension oder Pingala repräsentiert die Erscheinungsform der physischen und materiellen Welt der Dinge. Von Pingala entspringen die fünf Unter-Pranas oder *Upa-Pranas*. Sie kontrollieren die physischen Attribute der Schöpfung und befinden sich in verschiedenen Teilen des Körpers. Sie heißen: Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana.

Die Elemente, der Geist und der Körper haben jeweils ihre ganz eigene Struktur. Die Theorie des Hatha Yoga beginnt mit der Frage, auf welche Weise das Erwachen von Prana dazu beiträgt, die jeweilige Struktur zusammenzuhalten. Hatha Yoga sorgt für Gleichgewicht und Erwachen der grobstofflichen und feinstofflichen

pranischen Schwingungen, denn das Wort Hatha setzt sich wie oben erwähnt aus zwei Mantras zusammen, die der Ida und Pingala Kraft entsprechen. *Ha* oder *Ham* ist der Klang von Pingala Nadi, und *Tham* oder *Ksham* ist jener von Ida Nadi. Das entspricht auch der Symbolik des Ajna Chakra, das diese Klangschwingungen in seinen zwei Blütenblättern trägt. *Ha* steht für die pranische Kraft und *Tha* für die geistige Kraft der einen Urkraft, die die Schöpfung lenkt. Im Verlauf des Prozesses von Hatha Yoga wird Reinigung und Übereinstimmung auf körperlicher wie auch auf geistiger Ebene erreicht.

TRADITIONELLE GLIEDERUNG

Die Übungen von Hatha Yoga wurden ursprünglich in sechs Gruppen eingeteilt: Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Kapalbhati und Trataka. Das sind die sechs traditionellen Shatkarmas von Hatha Yoga. *Shat* heißt „sechs" und *Karma* heißt „Handlung". Diese Einteilung von Hatha Yoga ist systematisch, und die Übungsfolge ist sehr genau festgelegt.

Zuerst erfolgt die körperliche Reinigung, die aus drei Übungen besteht. Eine Gruppe von Übungen beschäftigt sich mit dem oberen Teil des Körpers, dem Kopf. Diese Übung ist Neti. Die nächste Reinigungsübung, Dhauti, betrifft den Bereich von der Kehle bis zum Magen. Die dritte Übung beginnt mit dem Dünn- und Dickdarm und ist eine Reinigungstechnik für die Ausscheidung. Sie ist bekannt als Basti.

Diese drei Aspekte von Hatha Yoga sind körperlicher Natur. Das Ziel ist es, körperliche Gifte und Verunreinigungen auszuscheiden, die sich infolge von Ernährungsgewohnheiten ansammeln. Wenn die Gifte ausgeschieden sind, kommt der Körper in einen Zustand der Reinheit, und das trägt dazu bei, dass die inneren Organe und Systeme hinsichtlich ihrer Funktion und Leistung optimal arbeiten. Yogische Schriften erwähnen, dass Krankheiten durch Ungleichgewicht und Missbrauch der Vitalenergie im Körper entstehen. Um diesen Zustand von Ungleichgewicht zu vermeiden, wurden die Übungen der ersten drei Aspekte von Hatha Yoga empfohlen.

Neti

Neti ist die erste Technik und bedeutet einfach Nasenreinigung. Ursprünglich war Neti nicht als eine Übung zur Nasenreinigung gedacht. Sie galt als eine Technik, um Zentren zu erwecken, die mit dem Ajna Chakra in Verbindung stehen. Wenn die Sinushöhlen blockiert sind, kann man die Spannung und den Druck in der Umgebung von Stirn und Augen spüren. Blockierte Höhlen können tränende und gerötete Augen und verstopfte Ohren zur Folge haben. Yogis hielten diesen Teil des Kopfes für sehr empfindlich und sagten, dass die Reinigung des allgemeinen Nasenbereichs, der die Augen und Ohren beeinflusst, an erster Stelle steht. Dies erreicht man durch Reinigung der Nasenpassage mit Wasser oder einem Katheter.

Im Allgemeinen sind zwei Formen von Neti bekannt: bei Jala Neti wird warmes Salzwasser zur Reinigung der Nasenpassage benutzt, bei Sutra Neti ein Katheter. Die Art, wie wir heute Neti mit Wasser durchführen, wurde so von Paramahamsa Satyananda eingeführt, um den Vorgang zu erleichtern. Bei der ursprünglichen Form von Neti trank man einfach ein Glas kaltes Wasser durch die Nase und stieß es durch den Mund wieder aus. Das war eine weitverbreitete Übung in indischen Dörfern und nannte sich *Usha Pan*. Jeden Morgen nach dem Zähneputzen tranken die Älteren der Familie ein Glas Wasser durch ihre Nasen. Das Neti Lota kam viel später, als Paramahamsa Satyananda die yogischen Übungen für uns Menschen im Westen zugänglicher, annehmbarer und leichter machte.

Mit dem passenden Gefäß ist Neti ein sehr einfacher Vorgang. Man führt die Tülle in ein Nasenloch, und das Wasser fließt durch das andere hinaus. Jala Neti ist die erste Übung, die durchgeführt werden muss, um die Nasenlöcher zu reinigen. Später wird die Gleitfähigkeit der Flüssigkeit, die zum Reinigen der Nasenlöcher benutzt wird, erhöht. Zum Beispiel praktizieren einige Hatha Yogis Neti mit Öl, Ghee, Milch und sogar Joghurt. Jede Übung hat ihre besonderen Vorteile. Wenn Öl benutzt wird, ist die Wirkung eine andere als bei Wasser. Wenn Amaroli benutzt wird, ist die Wirkung eine andere als bei Milch. Man sagt, dass das Ajna Chakra aktiviert werden kann, wenn einmal die Höhlen durchgängig sind und die optimale Funktion der Seh- und Hörnerven erreicht ist.

Dhauti

Auf Neti folgt *Dhauti*, das „waschen", „sanftes Waschen" bedeutet. Es gibt viele Arten von Dhauti, und jede hat einen besonderen Zweck und Hintergrund. Dhauti kann man mit Luft, Wasser, Stoff oder einem Stock durchführen. Es gibt in dieser Übungsgruppe Danta Dhauti zur Reinigung der Zähne, Jihwa Dhauti zur Reinigung der Zunge und Karna Dhauti zur Reinigung der Ohren. Es gibt Dhautis zur Reinigung von fast allem. Diese Übungen gab es schon lange vor der Erfindung solcher Dinge wie Zahnbürsten.

Bei Vaman Dhauti, der Reinigung des Magens durch freiwilliges Erbrechen, gibt es zwei Methoden, bei denen warmes Salzwasser benutzt wird: Kunjal Kriya und Vyaghra Kriya. Kunjal wird mit leerem Magen durchgeführt, um überschüssige Säure und Schleim zu entfernen. Vyaghra wird mit vollem Magen durchgeführt, um ihn von unverdauten oder giftigen Nahrungsmitteln zu befreien, bevor diese in den unteren Verdauungstrakt gelangen.

Wenn man statt Wasser Stoff verwendet, nennt sich das Vastra Dhauti. Der Stoff wird geschluckt, für kurze Zeit im Magen behalten und dann vorsichtig durch den Mund herausgezogen. Der Stoff bringt allen Schleim mit hinaus und reinigt den ganzen Trakt. Das ist eine sehr wirkungsvolle Therapie für alle Atemwegserkrankungen, besonders für Bronchialasthma. Kunjal ist leichter durchzuführen, da Wasser leichter geschluckt werden kann. Stoff zu schlucken, kann eine Mundsperre verursachen, wodurch der Stoff ausgestoßen wird. Allerdings ist bei Atemwegserkrankungen vermehrt Schleim im Hals, und dadurch gleitet der Stoff leichter hinunter.

Das sind die allgemein bekannten Dhauti Formen. Eine weniger bekannte Form ist Danda Dhauti. Dabei wird ein hölzerner Stock benutzt. Bei Vatsara Dhauti wird der Magen durch Trinken oder Schlucken von Luft gereinigt. Die Luft wird für einige Zeit im Magen behalten und dann langsam durch Rülpsen ausgestoßen. Dadurch können viele Magenkrankheiten behoben werden.*

---

* Anm. d. Übers.: Diese Übung ist auch als *Bhujangini Mudra* bekannt.

Basti

Basti ist ein Vorgang zur Reinigung der Därme, einschließlich des Enddarms. Nach der yogischen Theorie haben Krankheiten ihren Ursprung im Darm und nicht im Magen. Die Nahrung, die wir essen, gelangt durch den Magen zur Absorption in den Dünn- und Dickdarm. Auf dem Weg durch den Darm bleiben einige der verdauten Nahrungspartikel in den Darmfalten stecken. Wenn diese Nahrungsreste zu zerfallen beginnen, scheiden sie Säuren aus und riechen faul. Der Zerfall dieser Nahrungspartikel im Darm erzeugt Gifte, die Krankheiten hervorrufen können. Daher ist besonders darauf zu achten, den Darm von zersetzten Nahrungspartikeln zu reinigen. Die Absorption von frischer Nahrung sollte so verlaufen, dass sie nicht mit aufgestauten Giften im System zu kämpfen hat.

Zu diesem Zweck erfanden Yogis zwei wichtige Methoden zur Reinigung der Därme und zur Gesunderhaltung des Körpers. Eine Methode ist das natürliche Klistier Basti, das mit Wasser oder Luft durchgeführt werden kann. Dabei wird Wasser oder Luft mithilfe der Ringmuskulatur des Anus aufgesogen. Das Wasser oder die Luft werden für eine kurze Zeit innen gehalten. Es entsteht eine entgegengesetzte Kraft oder ein Vakuum, wodurch Wasser oder Luft wieder hinausströmen können. Diese Übung ist wirkungsvoll zur Reinigung des Dickdarms, besonders wenn der Stuhl trocken und hart wird. Die Übung kann im Sitzen in einer Wanne mit Wasser oder hüft- bzw. halstief in einem Fluss oder Teich ausgeführt werden. Sie sollte aber nicht in einem Schwimmbad, das eine Menge Chlor enthält, gemacht werden. Unter unreinen Bedingungen ausgeführt, kann die Übung Schaden anrichten.

Bei der anderen Methode, Shankhaprakshalana*, werden gleichzeitig Dünn- und Dickdarm gereinigt. Shankhaprakshalana wird als die moderne Methode von Basti angesehen, weil sie für alle annehmbar und durchführbar ist. Voraussetzung ist allerdings, dass man die Regeln während und nach der Übung bezüglich Klima und Ernährung genau einhält. Es gibt zwei Varianten von dieser Übung.

---

* Anm. d. Übers.: In den Büchern *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*; *Yoga and Kriya* wie auch in der *Hatha Yoga Pradipika* wird Shankprakshalana zu Dhauti gezählt. Es heißt auch *Varisar Dhauti*.

Laghu Shankhaprakshalana ist die kurze Form. Dabei werden sechs Gläser warmes Salzwasser getrunken und immer nach zwei Gläsern in einer bestimmten Abfolge fünf Asanas durchgeführt. Auf diese Weise wird der Darminhalt gelockert und das Wasser kann durchfließen. Bei der zweiten Variante, Purna Shankhaprakshalana, werden 16 oder mehr Gläser Wasser getrunken. Das Salzwasser durchspült das ganze System mithilfe des erzeugten Drucks und wäscht die angesammelten Teilchen gründlich aus den Därmen. Zudem wird die ganze Schleimschicht des Darmes entfernt. Dadurch wird das Verdauungssystem sehr empfindlich, und auch die mentale Empfindsamkeit nimmt zu.

Die Wirkungen von Shankhaprakshalana und Basti sind folgende: Anregung des Nervensystems, Verbesserung der Verdauungsfunktion, Ausscheidung von Giften aus dem ganzen System und Sensibilisierung der Nadis, welche die Chakras untereinander verbinden. Durch die körperliche Reinigung kann sich Pranamaya Kosha neu ordnen und den Prana Fluss im Körper neu aufbauen. Die erhöhte Empfindsamkeit von Geist und Energie beruht auf der Wirkung, die die Übung auf den pranischen Körper hat. Viele Menschen sind daher nach Shankhaprakshalana körperlich müde, und dennoch verspüren sie viel Energie. Der ganze Körper ist ohne Schwere.

Nauli

Nachdem der Darm gereinigt und seine optimale Gesundheit durch die Praxis von Basti gewährleistet wurde, ist das nächste Shatkarma *Nauli*, die Drehung der Bauchmuskeln. Nauli ist ein Kriya, und Kriyas gehören zu den Bandhas. Bandhas sind Kontraktionshaltungen des Körpers wie der Kinnverschluss, der Bauchverschluss und der Dammverschluss. Kriyas sind Kontraktionen, die mit Bewegung einhergehen und sowohl zu vorbereitenden als auch zu fortgeschrittenen Techniken von Bandha gehören. Ein Beispiel ist die sehr einfache Übung Agnisar Kriya. Die Lungen werden geleert und der Atem wird nach dem Ausatmen angehalten, während man den Magen so oft wie möglich einzieht und weitet. Danach atmet man tief ein und entspannt sich. Die schnelle Kontraktion der unteren Bauchmuskeln stärkt das Zwerchfell und die untere

Magenregion und bereitet den Körper auf die Übung Uddiyana Bandha vor.

Agnisar ist ein vorbereitendes Kriya für Uddiyana Bandha, und Nauli ist eine fortgeschrittene Version von Uddiyana Bandha. Dabei werden die Bauchmuskeln im Zentrum des Unterleibs zusammengezogen und sind dann von außen als vertikaler Strang sichtbar. Danach lässt man diese Muskeln von einer Seite zur anderen kreisen. Durch diese Bewegung von Muskeln und Bändern senden die Nerven Impulse verschiedenster Art an die Chakras. Nauli für sich wirkt sehr stark auf den physischen Körper und eignet sich besonders dazu, das Manipura Chakra zu erwecken. Die Übungsreihe beginnt mit Agnisar, dann folgt Uddiyana und schließlich Nauli.

Nauli ist eine Kombination von Bandha und Kriya, um das pranische Zentrum des Körpers, Manipura Chakra, anzuregen. Der Buddhismus betrachtet das Manipura Chakra für den Ausgangspunkt und den Sitz der Kundalini Energie. Yoga sagt, die Energie befindet sich im Muladhara Chakra. Wenn jedoch Kundalini erwacht, besteht immer die Möglichkeit, dass sie zum Muladhara Chakra zurückkehrt und dort im schlafenden Zustand verweilt, ehe sie Manipura erreicht. Wenn Kundalini aber einmal Manipura überschritten hat, kann sie nicht wieder absteigen, sondern muss die Reise nach oben fortsetzen.

So gesehen ist Manipura ein bedeutungsvolles Chakra. Nach der Hatha Yoga Tradition ist Manipura der Sitz der Sonne im Körper, die Quelle für Vitalität und Energie, der Speicher für Prana. Prana wird in Muladhara erzeugt und in Manipura gespeichert, wird also nicht dort gespeichert, wo er erzeugt wird. Gespeichert wird die Energie in Manipura Chakra. Nauli dient dazu, Manipura Chakra von Unreinheiten zu säubern und Verstopfungen auf den Wegen der pranischen Kraft zu beseitigen.

Wir bewegen uns also vom physischen zum pranischen und danach zum mentalen Körper, zur Dimension des Bewusstseins. Durch die Übungen Kapalbhati und Trataka wird die Dimension des Bewusstseins erfahrbar und offenkundig.

Kapalbhati

So wie die pranischen Nadis gereinigt werden müssen, muss auch die geistige Achtsamkeit von den Fesseln, die sie an die Welt der Sinne und Objekte bindet, befreit werden. Daher ist die fünfte Übung von Hatha Yoga die Pranayama Technik *Kapalbhati*. Es ist nicht die gleiche Form von Kapalbhati, die normalerweise geübt wird. Es ist ein anderes Kapalbhati und verfolgt das Ziel, die pranische Energie des Körpers zu erhöhen, sie in Ajna Chakra zu zentrieren und zu konzentrieren. Von hier aus kann sie umgelenkt werden, um andere psychische Zentren zu erwecken. Die Technik wird auch als Teil von Prana Vidya gelehrt.

Im Allgemeinen wird diese Methode von Kapalbhati heute Yoga Schülern weder gelehrt noch von ihnen geübt. Diese Technik ist nur wenigen bekannt. Der Name ist der gleiche, trotzdem ist die hier erwähnte Übung nicht die Bauchatmung, die normalerweise bei den Pranayama Übungen ausgeführt wird. Bei dieser Übung von Kapalbhati wird auf die gleiche Weise geatmet, es kommen aber bestimmte Mudras und Bandhas hinzu. Kapalbhati dient dazu, die zerstreuten mentalen Energien zu bündeln und den Geist und die Bewusstheit von mentalen Giften zu befreien. Die Übung beeinflusst die ersten drei Koshas. Sie beginnt als eine Annamaya Übung mit körperlichen Bewegungen, dem Atemvorgang, den Bandhas und den Mudras. Das Ziel ist jedoch, die gedanklichen Vorgänge zur Ruhe zu bringen, und Manomaya Kosha und die pranische Energie in Pranamaya Kosha zu wecken.

Während der Ausübung dieser Technik und auch während der Wahrnehmung der Körperbewegung, muss man sich des Atemrhythmus, *Swara*, bewusst werden. *Swara Yoga* ist ein Aspekt von Yoga. Es ist das Wissen über den Atemzyklus in den Nasenlöchern, wie dieser Atemzyklus die rechte und linke Hirnhemisphäre und damit die Funktion und die Leistung des Körpers beeinflusst. Im Allgemeinen wird in der yogischen Tradition davon gesprochen, dass der Atemfluss alle 90 Minuten von einem Nasenloch zum anderen wechselt. Nach außen hin scheint es der Atem zu sein, der wechselt. Yoga hingegen sagt, dass der Wechsel im Prana Fluss von Ida und Pingala stattfindet. Der Wechsel im Fluss von Ida zu Pingala wird äußerlich durch den Atem erfahren.

Es gibt Augenblicke, in denen Körper, Geist und Prana zur gleichen Zeit ihren Höhepunkt erreichen, so wie bei den Biorhythmen, die wir aus unseren Geburtsdaten errechnen. Nach yogischer Vorstellung gibt es Biorhythmen von Körper, Geist und Prana. Wenn diese drei Wellen einen bestimmten Punkt erreichen, befinden sich die verschiedenen Koshas in Harmonie. Diese Harmonie wird als Klarheit des Geistes, der Gedanken und des Ausdrucks empfunden. Sie hat gesteigerte nervliche, emotionale und geistige Energien, gute Gesundheit, körperliche Fitness und geistige Entspanntheit zur Folge.

Im Ablauf unseres täglichen Lebens verändern sich unsere Biorhythmen. Wenn wir diese Rhythmen kennen, werden wir uns während der Übung von Kapalbhati des pranischen und geistigen Zustands zutiefst bewusst. Kapalbhati hilft, den geistigen Zustand zu kontrollieren. Es beeinflusst die körperliche Ebene, indem es Erfahrungen, Input und Output des Nervensystems und des Gehirns, sowie die Beschleunigung des Stoffwechsels verändert. Im Kontext von Hatha Yoga wird Kapalbhati geübt, um geistige Konzentration zu erreichen. Damit wir die Übung von Kapalbhati besser verstehen, können wir sie mit dem Zustand von Pratyahara vergleichen. In Pratyahara versuchen wir, die Gedanken von den äußeren Zerstreuungen wegzuleiten und auf einen Punkt zu lenken. Danach versuchen wir, in der Übung von Dharana die Konzentration zu verstärken. Wie in Pratyahara versuchen wir mit Kapalbhati, die Zerstreuung von Annamaya, Manomaya und Pranamaya Kosha zu vermindern. Das Ziel von Kapalbhati ist es, Ajna Chakra zu erwecken.

Trataka

Wenn Ajna erwacht ist, werden die schlafenden Bereiche unseres Geistes angeregt. Durch das Wecken der ruhenden Bereiche unseres Geistes verschwindet die Unterscheidung in der Wahrnehmung dessen, was bewusst, was unterbewusst und was unbewusst ist. Diese Veränderung findet auf der Ebene von Ajna Chakra statt. Sowohl die Erleuchtung als auch das geistige Erwachen findet auf dieser Ebene statt. Das Erwachen muss gelenkt werden, und das geschieht

durch die Übung *Trataka*. Trataka ist die sechste Übung von Hatha Yoga. Es ist ein Weg, um Geist und Bewusstsein zu zentrieren.

Man kann also sagen, dass die ersten drei Übungen, Neti, Dhauti, Basti auf körperlicher Ebene die Wege für feinere Energien freimachen. Nauli als vierte Übung regt die Quelle der Energie an und bringt den ganzen pranischen Körper ins Gleichgewicht. Die fünfte Übung, Kapalbhati, reinigt den Geist sowie den psychischen und pranischen Körper. Unreinheiten und die Anhäufung von Samskaras und Eindrücken, die den Geist überladen, werden beseitigt. Die letzte Übung, Trataka, gehört zu Dharana. Die Gedanken werden auf einen Punkt oder ein Objekt gelenkt.

Nachdem wir die unkontrollierten und ziellosen körperlichen, mentalen und pranischen Bewegungen beruhigt haben, gehen wir mit der Übung von Trataka in einen Zustand der Konzentration. *Trataka* heißt „sehen", „auf etwas schauen". Die visuelle Wahrnehmung ist das machtvollste Indriya oder Sinnesorgan in dieser Welt der Erscheinungen. Das Sehvermögen dehnt sich über alle anderen physischen Dimensionen hinweg aus. Man kann wahrnehmen, was viele Meilen entfernt passiert, ohne dort anwesend zu sein. In der Übung Trataka steht das Sehvermögen im Mittelpunkt. Die visuellen Ablenkungen, die unsere Konzentration und Wahrnehmung beeinflussen, sollen minimiert werden. Das kann durch Trataka, das beständige Schauen, geschehen.

Die Hatha Yoga Schriften beschreiben viele Formen von Trataka. Die einfachste und gebräuchlichste Variante ist es, eine Kerzenflamme zu fixieren. Bei anderen Arten werden verschiedene Objekte zur Konzentration benutzt wie Yantras, Chakras oder Mandalas. Auch können verschiedene Objekte aus der Natur verwendet werden wie die Sonne, der Mond, ein Stern, eine Blume, ein Blatt oder ein Punkt. Durch das Üben von Trataka kann man die Fähigkeit entwickeln, die Gedanken jederzeit zu konzentrieren. Das ist für die fortgeschrittenen Übungen im Yoga notwendig.

Hinter Trataka verbirgt sich eine tiefe Bedeutung. Die *Yoga Sutras* von Patanjali erklären, dass selbst im höchsten Zustand der Meditation oder Samadhi bestimmte Eindrücke, Ideen oder Erfahrungen in unserem Bewusstsein verbleiben. Solche Ideen oder Eindrücke können auch im Zustand von Samadhi noch einmal erlebt werden

und stören die geistige Konzentration. Diese tiefen Eindrücke oder Ideen, die selbst in Samadhi nicht verschwinden, heißen *Pratyaya*.

Wenn der Geist nicht gelernt hat, sich zu konzentrieren und wir Konzentration nur oberflächlich geübt haben, ist die Anziehung dieser Pratyayas im Zustand tiefer Meditation sehr mächtig, denn es gibt in anderen Bereichen des Geistes keinen Ausgleich. Die Fähigkeit, die man durch Trataka erworben hat, ist in so einem Augenblick sehr nützlich. Wird die visuelle Ablenkung abgebrochen, so erfahren wir eine ruhende, geistige Verfassung, die mit der eines stillen Sees vergleichbar ist. Die verschiedenen Trataka-Formen, wie die Konzentration auf den Mond, einen Stern, eine Kerzenflamme, einen Kristall, tragen auch dazu bei, die pranischen Energien zu konzentrieren und zu lenken. Wenn die pranischen Energien kanalisiert sind, wird die ganze mentale Struktur beeinflusst. Der Geist wird stabil und ausgeglichen und fängt an, effektiver zu arbeiten.

Abgesehen vom Konzentrieren des Geistes muss man während Trataka wahrnehmen, was in Gedanken von Augenblick zu Augenblick geschieht. Gedankliche Konzentration ist ein äußerlicher Akt, den wir durchzuführen versuchen. Wir zwingen uns, aufrecht und still zu sitzen, zu starren, bis die Augen zu tränen beginnen. Dann schließen wir die Augen und versuchen, das Bild festzuhalten. Das ist eine Konzentrationsleistung, aber zusätzlich sind wir auf jeder Ebene zentriert. Diese Bewusstheit macht es möglich, den Punkt der Konzentration zu halten und zu beobachten, was innerhalb der Gedanken passiert. Ein solches Ergebnis wünschen wir uns letztlich in Trataka.

Einbeziehen von Asanas

Einige Yogis haben auch bestimmte Asanas in diese Gruppe der Hatha Yoga Übungen aufgenommen. Es sind alles fortgeschrittene Asanas. Sie haben ein bestimmtes Ziel, z. B. ein Chakra oder ein pranisches Feld zu erwecken oder anzuregen. Ein Beispiel für ein Asana, das in die Hatha Yoga Schriften aufgenommen wurde, ist Mayurasana, der Pfau. Wenn wir Mayurasana üben, drücken wir mit den Ellenbogen auf den Magen. Dadurch werden Nerven angeregt, die zum Erwachen von Manipura Chakra beitragen. Der Gleichgewichtszustand, den wir durch die Übung von Mayurasana

herstellen, trägt dazu bei, dass wir den Geist auf das körperliche Gleichgewicht konzentrieren können.

Einige Yogis haben also bestimmte Haltungen in Hatha Yoga aufgenommen, um geistige und körperliche Stabilität herbeizuführen. Daher meinen wahrscheinlich viele Menschen, Hatha Yoga sei das Üben fortgeschrittener Asanas. Doch diese Asanas wurden erst viel später von Lehrern hinzugefügt. Sie gingen wohl davon aus, dass angesichts der Veränderungen in der Welt die ursprünglichen Übungen von Hatha Yoga für die meisten Menschen zu intensiv und zu schwierig wären. Wenn wir uns nicht zuerst auf sie vorbereiten, können sie durch das Hervorrufen von Introvertiertheit die mentale und bewusste Wahrnehmung verändern.

Das ist der traditionelle Aufbau von Hatha Yoga, wie er in den Yoga Upanishaden beschrieben ist.

REGELN VON HATHA YOGA

Das traditionelle System von Hatha Yoga enthält einige Regeln, die verstanden und befolgt werden müssen. In den Hatha Yoga Schriften steht, dass allein durch das Üben der beschriebenen Techniken Reinheit nicht erreicht werden kann, wenn die Umgebung und die Gewohnheiten unrein bleiben. Hatha Yoga kennt viele Regeln für Lebensbedingungen, für den Ort und das Umfeld des Übungsplatzes. Wie sollte es um das Haus herum aussehen, wie im Haus? Welche Haltung sollen wir einnehmen, um die Erfahrung von Hatha Yoga in unserem Leben zu vervollkommnen? Auch Regeln zum Essen gibt es. Es ist für einen Aspiranten wichtig, auf diese Regeln zu achten, wenn er Fortschritte in Hatha Yoga erzielen will.

Shaucha: Reinlichkeit

Eine Regel von Hatha Yoga und auch von Ashtanga Yoga ist *Shaucha*, die Reinheit des Körpers. Es ist ein Niyama oder eine Disziplin. Sauberkeit und Klarheit des Körpers, der Umgebung, in der wir leben, des Ortes, an dem wir leben, ist für einen ruhigen Geist notwendig. Man kann nicht in einer überladenen Umgebung oder in einem vollgestopften Haus leben und dann erwarten, dass man sich dabei geistig wohlfühlt, ruhig und entspannt ist. Versuche, alles

so sauber wie möglich herzurichten und dein Haus in Ordnung zu halten. Wirf nicht alles da- und dorthin, räume alles an seinen Platz. Diese äußere Disziplin führt zu innerer Disziplin. Die Vorstellung von äußerer Reinlichkeit macht uns aufmerksam für die innere Reinheit, bezogen auf Gedanken, Verhalten und Gefühle. Reinlichkeit ist also eine der Regeln aus Niyama.

Natürliche Umgebung

Wichtig ist ein geeigneter Ort, an dem die Umgebung noch rein ist, wo die Luft, die du atmest und das Wasser, das du trinkst, rein und unverschmutzt sind. Auch der Lärmpegel sollte sich in Grenzen halten. Versuche, so weit wie möglich in einer natürlichen Umgebung ohne jegliche Verschmutzung zu leben. Diese natürliche Umgebung sollte alle Bedürfnisse des Lebens hinsichtlich Wasser und Nahrung erfüllen. Wohne lieber auf einem einfachen Hof, wo du dein eigenes organisches Gemüse ziehen kannst, statt von Dosennahrung oder einem Supermarkt abhängig zu sein. Du solltest reichlich klares Quellwasser haben.

In der *Hatha Yoga Pradipika*, einer Abhandlung über Hatha Yoga, werden diese Dinge beschrieben. Dort steht, dass das Haus eines Hatha Yogi an einem Fluss mit reichlich klarem Wasser liegen sollte. So wird es auch in den Abhandlungen über Hatha Yoga der *Gherand Samhita* und *Goraksha Samhita* beschrieben. Alle Bücher über Hatha Yoga enthalten derartige Hinweise und wollen die Menschen dazu anregen, ein natürliches Leben frei von Verschmutzung und Zerstreuung zu führen. Die Umgebung sollte mit dazu beitragen, reinen Geistes zu bleiben. Wenn man in der Natur lebt, wo keine störenden Geräusche die Aufmerksamkeit ablenken, kann man leicht einen meditativen Zustand erreichen.

Regeln zur Ernährung

Richtige Nahrung ist rein, einfach und möglichst natürlich, und trägt wesentlich zu den Fortschritten in Hatha Yoga bei. Wenn man reine Nahrung zu sich nimmt, wird das System immer wieder neu belebt und entspricht so dem Lehrsatz „Nähre die Erde und die Erde wird dich nähren". Nähre den Körper, sodass der Körper dich ernährt, aber überlade ihn nicht. Ernähre den Körper regelmäßig

und diszipliniert mit reiner Nahrung. Yoga hat sehr genaue Vorstellungen über unsere Essgewohnheiten und wie diese unser Verdauungssystem beeinflussen. In unserem Alltag gehen wir oft in die Küche und essen über den Tag verstreut eine Kleinigkeit, sei es ein Stück Kuchen, einen Keks, etwas Süßes oder etwas anderes.

Immer, wenn wir Nahrung aufnehmen, und sei es nur ein Reiskorn, muss sie verdaut werden. Unglücklicherweise misst unser Magen nicht die Menge an Nahrung, die wir aufnehmen. Er schüttet immer die gleiche Menge Verdauungssaft aus, egal ob wir eine Kleinigkeit oder eine große Mahlzeit essen. Wenn du ein- oder zweimal am Tag eine volle Mahlzeit zu dir nimmst, fließt der Verdauungssaft auch nur ein- oder zweimal, und das Verdauungssystem erhält seine Stärke und Vitalität. Aber wenn du 20-mal am Tag eine Kleinigkeit isst, was ein kontinuierliches Ausschütten von Enzymen erfordert, dann wird der Magen überlastet und überarbeitet sich, und das verdauungsfördernde Prana wird aufgebraucht. Dieser Missbrauch des Verdauungssystems schlägt sich erst später in Verdauungs- oder anderen Krankheiten nieder.

Yoga sagt, man solle mit Nahrung gut durchdacht und diszipliniert umgehen. Wenn du fünfmal, dreimal oder einmal am Tag isst, dann versuche, das ein Leben lang so zu halten. Missbrauche dein Verdauungssystem nicht durch unregelmäßige Essgewohnheiten und Überladen des Magens. Das ist das Prinzip von Hatha Yoga. Hatha Yoga ist eine Wissenschaft zur Pflege und Gesunderhaltung unseres Körpers, um Energie, Kundalini und Prana zu erwecken.

Die Lebensbedingungen und Essgewohnheiten müssen daher durch die folgenden Regeln gut gegliedert werden. In einer angenehmen Umgebung, frei von Zerstreuung, die die Aufmerksamkeit ablenkt, können dein Geist und deine Energie positiv und aufbauend wachsen. Wenn du deine Ernährung regelst und feste Mahlzeiten einrichtest, können die Pranas gereinigt werden, und Körper und Geist werden stabiler. Wenn man körperliche Harmonie und Ausgeglichenheit erreicht hat, kommt Energie in Bewegung, die Körperenergie erwacht. Dieses Erwachen kann man auf der Ebene der Chakras und Pranas spüren.

SPÄTERE ERGÄNZUNGEN ZU HATHA YOGA

Die ursprünglichen Übungen von Hatha Yoga sind, wie zuvor erwähnt, die Shatkarmas, die Gruppe der sechs Reinigungstechniken. Abgesehen davon gab es viele Autoren und Denker, die den Blick auf Hatha Yoga erweiterten, indem sie einige andere Aspekte einbauten und daraus ein eigenständiges Yoga System machten. Diese Gelehrten und Yogis waren der Ansicht, dass jede Art von Yogapraxis Teil von Hatha Yoga werden sollte, wenn sie mit der Reinigung des Geistes, mit der Programmierung unserer geistigen Einstellung und unserem Verhalten, mit dem Erwecken der Chakras und der schlafenden Kundalini-Energie zu tun hatte.

Tatsächlich gibt es einige Upanishaden, die viele der Raja Yoga Techniken in Hatha Yoga eingebaut haben. Eine Upanishad beschreibt sogar einige Yamas und Niyamas als Teil von Hatha Yoga. Darin werden das Niyama *Mitahara* erwähnt, das heißt eine ausgeglichene Ernährung, und das Yama *Ahimsa*, die Abwesenheit von Gewalt. Dieser Text beschreibt auch als Teil von Hatha Yoga vier Asanas, die zur meditativen Gruppe gehören: Siddhasana (vollendeter Sitz), Padmasana (Lotussitz), Bhadrasana (sanfte Haltung) und Simhasana (Löwe).

Zusätzlich zu diesen drei Teilen von Yama, Niyama und Asana hat dieser Text auch Übungen zu Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi – die Stufen des Raja Yoga von Yama bis Samadhi – eingebaut. Die Shatkriyas machen die neunte Gruppe der Hatha Yoga Übungen aus, die Bandhas die zehnte, und die Mudras die elfte Gruppe. Amaroli gilt auch als Teil von Hatha Yoga, und auch das Schriftwissen wurde schließlich hinzugefügt. Das war das breite Spektrum von Hatha Yoga in vielen yogischen Schriften. Wir können sagen, dass abgesehen von den Shatkarmas alle späteren Teile hinzugefügt wurden, um aus Hatha Yoga einen vollständigen, eigenständigen Yoga Weg zu machen. Wir wollen jetzt diese einzelnen Aspekte getrennt betrachten.

Mitahara: ausgeglichene Ernährung

Sowohl die ayurvedische als auch die Hatha Yoga Theorie stellen fest, dass wir Nahrung in bestimmter Menge und in einem bestimmten Verhältnis zu uns nehmen müssen. Damit wird eine gute Verdauung sicher, und die Verdauungsorgane werden angeregt, Proteine und Mineralien, die in unserer Nahrung enthalten sind, zu zerlegen. Entsprechend unserer Magengröße sollen 50 % mit festen Stoffen gefüllt sein, 25 % mit Flüssigkeit und 25 % leer bleiben. Dieser Regel sollen Yogis folgen. Es ist das Ziel, wonach ein Yoga Übender zu streben hat. Daraus ergibt sich, dass der Magen nicht überladen werden darf, damit noch genügend Raum für den Verdauungsvorgang bleibt. Folgt man dieser Regel, ist die Verdauung gut und Probleme wie Verstopfung, Blähungen, Säure oder Durchfall werden vermieden.

Diese Regel fungiert wie ein Kontrollorgan über den Geist. Wir müssen unsere Gier in Schach halten. Abgesehen vom körperlichen Gewinn gibt es den Aspekt der Selbstbeobachtung und der geistigen Kontrolle. Wir müssen den Wunsch nach Essen mehr und mehr kontrollieren. Von einem bestimmten Punkt an, dann, wenn die zugeführte Nahrung die körperlichen Bedürfnisse erfüllt hat, dient alles Zusätzliche nur der Gaumenfreude. Wenn es etwas Gutes ist, wollen wir mehr. Wir wollen dieses Gefühl der Befriedigung: „Ja, ich habe mein Essen wirklich genossen. Selbst wenn ich morgen an Verstopfung oder Durchfall leide, werde ich schon damit fertig werden. Aber heute habe ich mein Essen genossen." Diese Einstellung sollten wir überwinden. Richtige Essgewohnheiten erhöhen auch das Durchhaltevermögen und die Vitalität und tragen dazu bei, Gifte aus dem Körper zu entfernen und einen Reinheitszustand möglich zu machen.

Ahimsa: Gewaltlosigkeit

In Hatha Yoga soll das Yama, die Disziplin von Ahimsa befolgt werden. Der Begriff Ahimsa ist nicht der des „Nichtverletzens", das ist nur die Definition aus dem Wörterbuch. Die yogische Vorstellung von Ahimsa ist es, die Gewalt aus dem Inneren zu entfernen, sodass Gewalt weder im Handeln, im Verhalten, im Reden noch in Gedanken auftauchen kann. Einfach zu sagen „Ich befolge Ahimsa,

ich töte oder verletze niemanden", das ist im Yoga bedeutungslos, solange negative und verletzende Gedanken vorhanden sind. Der Schatten der Gewalt ist so lange noch nicht aus deiner Persönlichkeit oder aus deinem Leben gewichen, wie du jemanden mit deinen Gedanken oder deinem Verhalten verletzt. Wenn du nur in deinen Handlungen gewaltlos bist, bedeutet das noch nicht Gewaltlosigkeit der ganzen Persönlichkeit.

Ahimsa ist daher als eines der Yamas festgelegt worden, nach dem im Hatha Yoga gestrebt wird. Eine völlige Harmonie und Koordination zwischen den geistigen Funktionen, den Verhaltensmustern und den Handlungen wird angestrebt. Ahimsa ist erreicht, wenn der Mensch von jedem gewalttätigen Wesenszug frei ist. Nur mithilfe von Achtsamkeit kann das möglich werden. Sobald wir uns in unserem Verhalten und unseren Handlungen solcher Gedanken bewusst werden und sobald wir erkennen, dass wir jemanden emotional, gedanklich oder körperlich verletzen, sollte dies sofort beendet werden.

Asana und Pranayama

Der dritte Aspekt ist Asana. Die vier Übungen, die in den Schriften der Upanishaden beschrieben werden, gehören zu der Gruppe der meditativen Asanas. Diese Asanas, ob Siddhasana, Padmasana, Bhadrasana oder sogar Simhasana, werden für die fortgeschrittenen Übungen eingesetzt. Spontane Verschließung (Bandha) oder Druck in verschiedenen Teilen des Körpers wird erzeugt und der pranische Fluss in eine bestimmte Richtung bewegt, um ein bestimmtes Chakra zu erwecken. Das hier angesprochene Simhasana ist nicht dasselbe wie die Haltung des Löwen, in der man die Zunge herausstreckt und brüllt. Das ist eine Variante von Simhasana. Hier ist Simhasana, der Sitz in Vajrasana mit ausgebreiteten Knien und Handflächen auf dem Boden. Der Zweck dieser verschiedenen meditativen Haltungen ist es, die Wirbelsäule aufrecht und den Kopf gerade zu halten. Im Körper soll überall die Bildung von Energieblockaden verhindert und den Pranas freie Bewegung ermöglicht werden.

Andere yogische Schriften haben schwierigere Asanas hinzugefügt, wie Mayurasana, die Pfauenhaltung und andere schwierige

Haltungen, die oft gar nicht ausgeführt werden können. Diese Übungen wurden später in die Hatha Yoga Gruppe eingebaut, um für eine größere Wahrnehmung des Gleichgewichts, der Koordination und der Harmonie des Körpers zu sorgen. Die Anzahl der Übungen variiert von Text zu Text, von Schreiber zu Schreiber und von Denker zu Denker, entsprechend ihrer eigenen Erfahrung und ihrem Verständnis von Körper und Persönlichkeit des Menschen.

Pranayama ist die nächste Gruppe, die zum ursprünglichen Hatha Yoga Aufbau dazukam. Nach den *Raja Yoga Sutras* wurden zu Pranayama zusätzlich Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi dazugenommen. Doch das werden wir später bei Raja Yoga erläutern.

Bandha und Mudra

Als Nächstes fügte sich die Gruppe der Bandhas oder der psychischen Verschlüsse an. Die yogischen Schriften beschrieben diese drei Bandhas: Jalandhara – den Kinnverschluss, Uddiyana – den Bauchverschluss und Mulabandha – den Dammverschluss. Es ist auch hier der Zweck dieser Bandhas, die für das Aufsteigen von Kundalini und das Erwecken der Pranas verantwortlichen Chakras zu erwecken. Durch Mulabandha wird das Muladhara Chakra angeregt. Der Druck durch die Kontraktion in Muladhara erstreckt sich bis zu Swadhisthana. Durch die Übung von Uddiyana Bandha wird Manipura direkt angeregt, und gleichzeitig wirkt der Druck durch das Hochziehen des Zwerchfells in Richtung Anahata. Bei Jalandhara Bandha ist Vishuddhi direkt betroffen. Auch in der Kopfgegend wird dadurch Druck erzeugt, um Ajna, Bindu und Sahasrara Chakra anzuregen. Der Zweck dieser drei Bandhas ist es, die Erfahrung von *Pranotthana* oder das Erwachen der Pranas in den verschiedenen Chakras zu erreichen.

Es folgt die Gruppe der Mudras. Es gibt viele verschiedene Arten von Mudras. In der breiten Klasse der Mudras gibt es Natya oder Tanz Mudras. Sie drücken einen bestimmten Zustand des Geistes, des Gefühls oder ein Ereignis aus. Die Yoga Mudras dienen dazu, den Prana Fluss im Körper zu lenken und umzudrehen. Fünf Yoga Mudras werden erwähnt: Khechari Mudra, zur Anregung von Vishuddhi und Bindu, Maha Mudra und Maha Bheda Mudra,

zwei Kriya-Techniken, die Mudras Vajroli und Sahajoli, d. h. das Zusammenziehen und Lockerlassen der Harnleiter im männlichen oder weiblichen Körper. Dadurch wird Swadhisthana Chakra angeregt.

Nach den Mudras folgt *Amaroli*, die Eigen-Urin-Anwendung. Hier wird der eigene Urin getrunken, um den Körper zu entgiften und Abwehrkräfte und Vitalität zu entwickeln.

Schriftenwissen

Nach Amaroli wird das Schriftenwissen behandelt. Damit ist hier nicht gemeint, dass man ein Bücherwurm werden soll. Bestimmte Schriften müssen jedoch studiert werden, um Bewusstheit und Wissen über das System und über den Weg zu erlangen, der im Hatha Yoga verfolgt wird. Die Regeln zusammen mit den Übungen von Hatha Yoga sollten bekannt sein. Hatha Yoga darf keine unbewusste und mechanisch durchgeführte Übung sein. Wenn du eine Hatha Yoga Technik durchführst, solltest du wissen, welche Veränderungen im Körper entstehen. Du solltest wissen, welche Veränderungen erwartet werden können. Wenn etwas geschieht, das neu für dich ist, musst du wissen, wie du über diesen Zustand hinausgehst oder ihn transzendierst.

Das sind die Gedanken zu Hatha Yoga, wie sie in den späteren Ausgaben der Hatha Yoga Abhandlungen beschrieben werden. Es ist wichtig, sich ein klares Bild von Hatha Yoga zu machen, weil so viele unterschiedliche Übungen in Hatha Yoga eingefügt wurden. Die ursprüngliche Gruppe bestand nur aus den Shatkarmas. Die zweite Veränderung im Aufbau von Hatha Yoga erfolgte mit der Aufnahme des achtgliedrigen Pfades von Raja Yoga, zusammen mit Mudras, Bandhas, Amaroli und Schriftenwissen. Das ist in Kürze der allgemeine Aufbau von Hatha Yoga.

9

Raja Yoga

BEDEUTUNG DER VRITTIS

Raja Yoga wird hier in leicht veränderter, nicht-traditioneller Weise vorgestellt. Später wird deutlich, warum. Das Wort *Raja* bedeutet „König". *Raja Yoga* ist daher der königliche Yoga, der höhere oder höchste Yoga Weg. Die Erforschung der menschlichen Persönlichkeit durch verschiedene yogische Meister und Weise war der Anfang von Raja Yoga, dessen Grundthema es ist, das schlafende Potenzial innerhalb der menschlichen Persönlichkeit zu wecken. Yoga im Allgemeinen und Raja Yoga im Besonderen haben darauf hingewiesen und auch erkannt, dass der menschlichen Persönlichkeit ein tiefes, schlafendes Potenzial innewohnt. Mithilfe eines bestimmten Systems kann dieses Potenzial in jedem von uns angezapft werden.

Persönliche Eigenschaften

Verschiedene Persönlichkeitsformen werden entsprechend den Anforderungen und Bedürfnissen des Einzelnen unterschiedlich berührt, und das wissen die Yogis sehr wohl. Im Alltagsleben bringen wir verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit in Form von Emotionen, Dynamik, Intellekt und tiefer innerer Bewusstheit zum Ausdruck. Aus diesen verschiedenen Ausdrucksformen entwickelten sich die Persönlichkeitstypen der modernen Psychologie, die dynamische, die intellektuelle, die emotionale und die intuitive Persönlichkeit. Das, was in diesen verschiedenen Bereichen erlebt wird, unterscheidet sich entsprechend unserer Natur und der

erfolgten Konditionierung. Unsere soziale, kulturelle und religiöse Prägung wird zur Grundlage für die Ausprägung eines bestimmten Wesenszuges.

Darüber hinaus unterscheidet sich auch die Natur eines jeden Individuums. Einige Menschen sind mehr sattwisch, andere mehr rajasisch und wieder andere mehr tamasisch, was sich in ganz bestimmter Form zum Ausdruck bringt. Kein Individuum gleicht dem anderen, jede individuelle Persönlichkeit ist einzigartig. Jede Persönlichkeit hat ihre eigene Ebene der verstandes- und gefühlsmäßigen Akzeptanz von Fakten und Ereignissen, bezogen auf Leben, Gesellschaft, Familie usw. Der eigentliche Wunsch, das schlafende Potenzial in Form von Kundalini, oder welchen Namen wir ihm geben, zu erwecken, mag der gleiche sein. Um jedoch das Ziel dieses inneren Erweckens zu erlangen, müssen wir uns durch viele Schichten unserer Persönlichkeit bewegen. Die Gruppe der Raja Yoga Übungen gilt für dieses Unterfangen als die wirkungsvollste Methode. Dieser höchste Yoga Weg zielt darauf ab, tief in die schlafende Persönlichkeit einzudringen, um das psychische Potenzial zu erwecken und zu erfahren.

Selbstakzeptanz

Der Tradition zufolge gehören die Theorien und Prinzipien von Kundalini Yoga, Kriya Yoga und anderen fortgeschrittenen Yoga Formen wie Nada Yoga, Laya Yoga und Mantra Yoga alle zu Raja Yoga. Diese Struktur enthält eine Vielzahl yogischer Übungen. Trotz des Zusammenfließens der verschiedenen Theorien, Techniken und Prinzipien bleibt der Ablauf von Raja Yoga dennoch ganz einfach. Die Lehre lautet, will man das ruhende innere Potenzial entdecken, muss die Ebene der Selbstakzeptanz erreicht sein. Das ist der erste Schritt in Raja Yoga. Selbstakzeptanz bedeutet, dass wir in Harmonie mit den dharmischen Prinzipien leben, entsprechend der Rolle, die uns für dieses Leben gegeben wurde. Wir sollten im Einklang mit unserem Karma leben. Selbstakzeptanz und Gewahrsein des Selbst – *Swadharma* – sind die beiden ersten Schritte, denen wir uns in Raja Yoga zuwenden.

Widmen wir uns also zuerst der Selbstakzeptanz, was bedeutet, die natürlichen Ausdrucksformen der menschlichen Persönlichkeit zu akzeptieren. Wenn ein Elefant davon träumt, wie ein Goldfisch zu leben, oder wenn ein Pfau wie eine Kuh leben will, würde das zu einer äußerst unharmonischen Ausdrucksform ihres natürlichen Wesens führen. Man würde sie wohl als verrückt bezeichnen. Kannst du hier eine Verbindung zu dir selbst erkennen? Oft verhalten wir uns wie der Elefant, der versucht, ein Goldfisch zu sein oder die kleine Maus, die versucht, als brüllender Löwe Beachtung zu finden.

Solche Fantasien durchziehen die Gedanken und das Leben eines jeden Individuums. Wir alle versuchen, unser eigenes Wesen und das anderer zu verändern. Auf diese Weise schaffen wir eine adharmische Lebensweise. *Adharmisch* bedeutet „disharmonisch", zwei Eigenheiten oder Verlangen widersprechen sich und führen zu Konflikten. Diese uralte Veranlagung des Menschen hindert uns, unsere Natur, so wie wir sie erfahren, zu erkennen und zu akzeptieren. Wir schaffen es nicht, uns so zu akzeptieren, wie wir sind. Wir versuchen, unsere Persönlichkeit mit Zuckerguss zu überziehen, indem wir unsere negativen und begrenzenden Eigenschaften, unsere sich widersprechenden Ausdruckskräfte und Handlungen verleugnen. Genau hierauf verweist Raja Yoga. Um diesen Prozess umzukehren, müssen wir sehr aufmerksam und bewusst sein und unsere Natur erkennen. Wir müssen uns selbst öffnen, sodass wir die Harmonie des Lebens spüren können. Um uns jedoch selbst ganz zu öffnen, brauchen wir ein gewisses Maß an Selbstakzeptanz. Dieses Sich-Selbst-Akzeptieren basiert auf einer richtigen Analyse und dem Verständnis unserer Qualitäten, der Schwächen und Stärken, die uns innewohnen.

Vermeiden von Schuld

Laut Raja Yoga ist Mangel an Selbstakzeptanz auch eine fundamentale Ursache von Krankheiten und Leiden, seien sie körperlicher, psychischer oder emotionaler Natur. Lasst uns Ärger als Beispiel nehmen. In verschiedenen durch Moral geprägten Traditionen wird betont, dass man nicht ärgerlich werden sollte, weil es schlecht ist. Es gibt jedoch bestimmte Ausdrucksformen in unserem Leben, und Ärger ist eine von ihnen. Ärger ist ein Sicherheitsventil für

angestaute Energie, die sich von Zeit zu Zeit auf die eine oder andere Weise entladen muss. Wenn wir dieses Sicherheitsventil nicht öffnen und sich die Energie aufstaut, wird sich der Druck ein anderes Ventil suchen. Das können dann hoher Blutdruck, Herzprobleme oder eine Angstneurose sein.

Es muss eine Art der Auflösung, der Entladung geben, sonst geht die körperliche und mentale Harmonie verloren. Das trifft nicht nur auf Ärger zu, sondern auf praktisch jede Ambition und jeden Wunsch, denen wir in unserem Leben begegnen. Wir haben seltsame Vorstellungen von richtig und falsch entwickelt, die sich oftmals gegen unsere Natur, unseren Körper und unseren Geist richten. Warum gehen sie gegen uns? Wir sind nicht in der Lage, mit den Realitäten unserer Persönlichkeit in Einklang zu kommen. Sich selbst zu akzeptieren, sollte in einer äußerst positiven, systematischen und konstruktiven Weise verstanden werden. Wir wissen, dass Ärger unserer eigenen Gesundheit, der Umgebung und den zwischenmenschlichen Beziehungen schaden kann. Die yogische Annäherung besagt, dass du ärgerlich werden kannst oder auch nicht. Beide Wege sind akzeptabel, entsprechend der Situation und der Natur des Einzelnen.

Mit dem Ausdruck eines negativen Gefühls wie Ärger ist allerdings ein Schuldgefühl verbunden, und das sollte in einem harmonischen Leben nicht vorkommen. Wenn das Leben unharmonisch ist, dann steigen Schuldgefühle, Minderwertigkeits- oder Überheblichkeitskomplexe auf und man grübelt über bessere oder schlechtere Lebensbedingungen. Alldem liegt ein Schuldkomplex zugrunde. Laut Yoga wird Sünde als etwas bezeichnet, das uns in unharmonischer Weise leben und handeln lässt. Wir werden ständig von Ereignissen und Umständen beeinflusst, die unsere Handlungen prägen. Diese Zerrissenheit, Störungen, Sorgen und Ängste ziehen unseren Geist wie ein Gewicht nach unten. Sie lassen der kreativen Natur keine Chance.

Wenn die Selbstakzeptanz fehlt, kannst du täglich 20 Stunden meditieren und doch keinerlei Fortschritte machen. Ohne sich der Selbstakzeptanz bewusst zu sein, wird trotz Kundalini Sadhana keinerlei Erwachen stattfinden. Selbstakzeptanz ist daher der erste Schritt in Raja Yoga, und das erfordert, dass wir jedes Gefühl der

Schuld in unserem Leben meiden. Tauchen Ärger oder Negativität auf, müssen sie sich zum Ausdruck bringen können. Das sollte aber mit geistiger Klarheit und Achtsamkeit geschehen, jedoch ohne Schuldgefühle. Wir sollten uns nicht von der Kraft der Negativität, Angst, Frustration oder Depression hinunterziehen lassen. Im Laufe der Zeit werden sich Ärger, negative Gedanken und jeder eingrenzende Aspekt unserer Persönlichkeit durch den Prozess dieses bewusst zugelassenen Ausdrucks verwandeln.

Sich seines Dharmas bewusst sein

Nach der Selbstakzeptanz folgt der zweite Aspekt von Raja Yoga und das ist Dharma. Dharma ist die natürliche Rolle, die wir im Leben zu spielen haben. Die natürliche Rolle ist, das zu sein, was man ist und nicht, jemand sein zu wollen, der man nicht ist. Das ist das Konzept von Dharma, der harmonischen, sinnvollen Lebensweise: zu sein, was man ist und nicht verschiedene Rollen zu unterschiedlichen Zeiten anzunehmen. Wenn wir erst einmal in der Lage sind, unser Leben in diesem Sinne zu verstehen und dem natürlichen Fluss erlauben, sich aus dem Inneren zu entfalten, ohne uns irgendwelche Vorstellungen überzustülpen, dann ist der Zeitpunkt da, an dem unsere Handlungen und die Qualitäten des Lebens nicht gegeneinander gerichtet sind. Im Moment liegen unsere Handlungen mit unseren Gedanken, unsere Ambitionen mit unseren Alltagswirklichkeiten, unsere Wünsche mit dem, was wir erreichen, im Widerspruch. In unserer Natur, unserem Wesen herrscht Konflikt.

DIE ROLLE DER VRITTIS

Um uns unserer selbst, unseres Geistes und unserer Natur bewusst zu sein, sind die verschiedenen mentalen Modifikationen in Raja Yoga beschrieben worden. Die erste Modifikation ist *Pramana*, das direkte Wissen; die zweite ist *Viparyaya*, falsches Wissen; die dritte ist *Vikalpa*, vorübergehende Laune, falsche Einbildung; die vierte ist *Nidra*, Schlaf; die fünfte ist *Smriti*, die Erinnerung. Patanjali hat diese fünf Modifikationen in den *Yoga Sutras* als Vrittis beschrieben, die es uns erlauben, uns selbst zu beobachten, zu akzeptieren und in

den Tiefen unserer Persönlichkeit nachzuforschen. Die Vrittis gilt es zu verstehen, sie unter Kontrolle zu bringen und zu überwinden, denn sie sind es, die Erfahrungen von Lust und Schmerz hervorbringen. Diese Erfahrungen schaffen Verwirrung und Konflikt, sie zerstreuen unsere Energien und Gedanken und hindern uns daran, nach den natürlichen Gesetzen der Natur, des Geistes und des Körpers zu leben.

Andere Aspekte spielen eine ebenso wichtige Rolle. Ambition und Ehrgeiz verbunden mit Pramana, Viparyaya, Vikalpa, Nidra oder Smriti werden zu einem sehr kraftvollen Vritti. Egoismus oder Arroganz, negative Wünsche oder Gedanken, verbunden mit einem der Vrittis, werden wiederum zu einem äußerst kraftvollen Vritti. Sie sind wie Gewürze, die wir der Nahrung hinzufügen, um sie schmackhafter zu machen.

Gedanken und Ambitionen, Emotionen und Verhalten, Handlungen und Bewusstheit sind von Natur aus äußerlich, und zwar deshalb, weil sie von Sinneswahrnehmungen abhängen, die durch das Medium Körper und Geist empfangen werden. Die Sinne gehören unserer äußeren Persönlichkeit an, unsere innere Persönlichkeit benutzt sie allerdings ganz anders. Verlangen nach sinnlichem Vergnügen wird auch als äußerlich betrachtet, denn es ist eine Aktivität des sichtbaren Geistes. Das gleiche Verlangen kann durch innere Bewusstheit in positiver Weise genutzt werden. Es lässt sich mit den zwei Seiten einer Münze vergleichen. Arbeit kann weltlich oder göttlich sein, und genauso ist es auch mit Erfahrungen der Sinne und Sinnesobjekte – sie können äußerlich und weltlich sein, aber ebenso göttlich, nämlich dann, wenn wir in der Lage sind, die Münze herumzudrehen und die andere Seite zu sehen.

Wenn wir einen Stein auf eine Wasserfläche werfen, sehen wir, wie sich die Ringe nach außen ausdehnen, und zwar von dem Punkt aus, an dem der Stein das Wasser berührte. Diese kreisförmigen Wellen sind Erscheinungen eines einzigen Ereignisses. Ein einziger Stein ist auf das Wasser aufgeschlagen und kräuselt die Wasseroberfläche. Es entstehen viele kleine Wellen. In der gleichen Weise bringen die Vrittis viele verschiedene Ausdrucksformen, Verhaltensweisen und Lebensvorstellungen hervor. Sie sind die verschieden gefärbten Brillen, durch die wir die Welt empfangen. Manchmal

schaut die Welt schön und rosig aus, manchmal trostlos und öde. Manchmal werden wir von der Kraft und dem Schwung eines Gedankens fortgetragen, oder aber wir wundern uns über die geistige Nüchternheit, die wir gerade erleben. Das ist die Rolle der Vrittis.

Schmerz und Lust

Diese fünf Gewürze gehören zum Bereich des Bewusstseins oder genauer, zum Bereich des manifestierten Geistes, Antahkarana, den vier Aspekten des Geistes, denen wir uns schon vorher gewidmet haben: Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara. In den *Yoga Sutras* heißt es, dass es an der Intensität und Qualität liegt, mit der diese Vrittis vermischt wurden, sowie an unserer Wahrnehmung, unserem Verstehen und den Umständen, welche Art von Erfahrung wir machen: Schmerz oder Vergnügen. Die Erfahrungen von Schmerz und Vergnügen bezeichnet man als Maya. Die Vrittis sind also Aspekte von Maya, einer fehlerhaften oder falschen Vorstellung unserer eigenen Identität.

Der Schmerz und die Lust, die wir im Leben erfahren, sind vergänglich. Trotz der vergänglichen Natur identifizieren wir uns gänzlich damit und lassen uns von ihnen beeinflussen. Sie können uns negativ, trübsinnig und introvertiert oder aber ausdrucksstark, kreativ und offen werden lassen. Wir können durch sie glücklich oder so depressiv werden, dass wir an Selbstmord denken. Schmerz und Vergnügen ergeben Maya. Auf der Plus-Seite führen diese fünf Vrittis zur Erfahrung von Vergnügen. Auf der Minus-Seite führen sie zur Erfahrung von Schmerz. Dieses sind die Modifikationen des manifestierten Geistes.

In Raja Yoga wollen wir zurückgehen, um das ruhende Potenzial zu erwecken, das die Natur des Geistes, der Samen der nicht manifestierten, nicht sichtbaren Energie ist. Den Kern des Atoms können wir nicht sehen, und genauso wenig können wir das uns innewohnende Potenzial erkennen. Das wird erst möglich durch eine Explosion, eine Freisetzung dieses Potenzials. Alle Übungen und Techniken des Raja Yoga zielen deshalb darauf ab, dieses Potenzial freizusetzen. Es wird auf verschiedenen Ebenen geschehen, nicht nur auf physischer, mentaler, emotionaler, psychischer oder pranischer Ebene, sondern es umfasst das ganze Spektrum der

menschlichen Persönlichkeit, die ganze Breite der körperlichen Erfahrungen. Diese fünf Attribute des Bewusstseins, die als Vrittis bekannt sind, müssen in ihrer wahren Form gelenkt, gesteuert und erfahren werden, um das schlafende, spirituelle Potenzial freizusetzen.

Vairagya: Nicht-Anhaften

Das Wort *Vritti* kommt von dem Sanskritwort *Vritta*. Es bedeutet „kreisförmige Bewegung". Die kreisförmige Bewegung ist wiederum ein Beispiel für die kleinen Wellen, die sich zum Rand hin ausdehnen. Sie ist auch Ausdruck für einen Anfang ohne Ende oder ein Ende ohne Anfang, und das heißt, man ist immer in diesem Kreis gefangen. Es gibt so lange kein Entkommen, bis du dir ein scharfes Werkzeug nimmst und einen Schnitt machst. Dieses scharfe Werkzeug ist Vairagya, das Nicht-Anhaften. In der *Bhagavad Gita* heißt es, dass du mit diesem Werkzeug die Vrittis und die Wurzeln des materiellen und sinnlichen Lebens zerschneidest.

Nicht-Anhaften ist eine wichtige Voraussetzung auf dem Weg zur Selbstakzeptanz. Ich glaube nicht, dass es Selbstakzeptanz ohne Nicht-Anhaften geben kann. Es ist eine Art Frühjahrsputz. Wenn wir auf den Dachboden gehen und all die dort herumliegenden alten Sachen sehen, sagen wir uns: „Der ganze Plunder soll verschwinden, aber dieses eine werde ich behalten." Ein oder zwei Sachen scheinen immer zu bleiben. Wir wissen genau, dass sie nutzlos sind, aber irgendwie hängen wir daran. Vielleicht ist es ein Möbelstück meines Großvaters, also muss ich es behalten. Es stand die ganze Zeit im Abseits, weil es aber meinem Großvater gehörte, muss ich es behalten. Der Grund für dieses Verhalten ist, dass wir uns an eine Idee, ein Objekt oder irgendetwas festklammern.

Im Verlauf der Selbstreinigung muss auch die richtige Selbstakzeptanz erfolgen, die uns schließlich zur Verwirklichung unserer inneren Persönlichkeit führt. Dazu gehört das Nicht-Anhaften, damit wir uns aus diesem Kreis herausbewegen können. Vairagya, das Nicht-Anhaften, ist das Werkzeug, das Krishna Arjuna in der *Bhagavad Gita* empfiehlt, um sich der Fessel von Maya, der Fessel von Schmerz und Vergnügen zu entledigen. Das Anhaften geschieht sowohl an Schmerz als auch an Vergnügen. Manche Menschen klammern sich an Schmerz, andere an Vergnügen.

Pramana: rechtes Wissen

In Raja Yoga ist das erste Vritti *Pramana*. Es ist das Wissen, das auf direkter Erfahrung oder dem Gewahrsein der existierenden Fakten, Umstände oder Ereignisse beruht. Diese werden von uns empfangen und erzeugen keinerlei fehlerhafte Vorstellung im Geist. Das Wissen, das als korrekt und wahr gilt, entspringt folgenden Quellen:

1. Der direkten Erkenntnis
2. Der Schlussfolgerung
3. Der Aussage

Es gibt verschiedene Erkenntnisebenen, und wir müssen diese Tatsache analysieren, um Pramana zu verstehen, denn oft kann das, was wir als Pramana betrachten, ebenso gut falsch sein. Du siehst z. B. von hier aus Rauch, aber Rauch bedeutet nicht unbedingt, dass ein Feuer ausgebrochen ist. Wir sehen einen Teil des Beweises, also hier den Rauch, und daraus schließen wir, dass er von einem Feuer stammt. Hier verbinden sich Beweis und Schlussfolgerung. Sie haben sich übereinander gelegt und sind eins geworden. Wenn wir jedoch feststellen, dass es gar kein Feuer gibt, sondern nur eine Rauchbombe, dann hat die Schlussfolgerung, zu der wir gekommen sind, keine Basis mehr. Deshalb müssen wir uns die verschiedenen Aspekte von Pramana genau betrachten, bevor wir sie verstehen können.

1. **Direkte Erkenntnis** oder *Pratyaksha*. Dieser erste Aspekt von Pramana hat mit Wahrnehmungen oder Erfahrungen zu tun, die wir durch den Gebrauch unserer Sinne erlangen. Es sind die Sinne, die für ein richtiges oder falsches Verstehen, für Recht oder Unrecht sorgen, und das sind die entgegengesetzten Pole der Erfahrung. Dieser erste Aspekt von Pramana ist auch ein Unter-Vritti, weil er verschiedene Arten von Gedanken, Erfahrungen und Wahrnehmungen auslöst, die stark von einem durch die Sinne empfangenen Eindruck beeinflusst werden. Die Sensoren der Haut erkennen Hitze um den Körper herum. Diese Umwandlung der körperlichen Erfahrung in ein Denkmuster wird später den Gedanken hervorrufen: „Es ist heiß. Ich fühle die Hitze. Ich schwitze, ich muss die Situation verändern."

Diese von Natur aus mentale Reaktion wird die Karmendriyas beeinflussen und anregen, und sie wird vom Element des Wunsches motiviert. Werden die Karmendriyas von einem Wunsch angeregt, dann ist es ganz natürlich, dass wir aufstehen und das Zimmer verlassen. Das ist ein Beispiel dafür, wie eine Sinneserfahrung sich selbst in einen Gedanken umwandelt und eine Reaktion im Geist hervorruft. Wenn diese Erfahrung der Natur unseres Körpers, dem körperlichen Zustand, dem Zustand von Harmonie und Ausgeglichenheit im Körper widerspricht, dann werden andere körperliche Parameter ins Spiel kommen, um das erste Erlebnis wieder auszugleichen.

Es gibt bestimmte Erfahrungen, die wir mit den Augen machen, z. B. wenn wir Rauch oder ein Feuer in der Ferne sehen. Diese Erfahrung des Sehens ist eine Form direkter Erkenntnis, des direkten Nachweises. Ich sehe Rauch, also muss da auch ein Feuer sein. Auch dieser Gedanke erzeugt eine Reaktion, dass nämlich das Feuer gelöscht werden muss. Ist das Feuer so weit weg, dass wir gar nicht dorthin gelangen können, dann wird diese Sinneserfahrung nicht in eine körperliche Aktivität umgesetzt, weil wir auf die Entfernung gar nichts tun können oder vielleicht jemand anders das Feuer schon gelöscht hat. Bricht Feuer in diesem Haus aus, dann werden die Augen es sehen und diese Erfahrung sofort in eine Handlung umwandeln. Wir werden alles daransetzen, das Feuer zu löschen. Die Sinneserfahrung, die Manas beeinflusst, der analytische Prozess, der Buddhi (den Intellekt) und die Karmendriyas (die Handlungsorgane) beeinflusst, sind eine Form eines Unter-Vrittis.

2. **Die Schlussfolgerung** oder *Anuman* ist der zweite Aspekt von Pramana. Hier wird eine Tatsache vermutet, die einer Ursache folgen könnte. In der Ferne ist Rauch, und wir wissen, dass da, wo Rauch ist, ein Feuer sein muss. Wenn wir in der Ferne einen Blitz sehen, der Himmel über uns jedoch ganz klar ist, dann können wir vermuten oder folgern, dass es in der Ferne Gewitterwolken gibt, die den Blitz verursacht haben. Wir empfangen also ein Ergebnis und, indem wir es analysieren, kommen wir aufgrund der Ursache zur Schlussfolgerung. Auch das ist ein Unter-Vritti.

3. **Die Aussage** oder *Agama* ist der dritte Aspekt von Pramana und basiert auf dem Verständnis einer anderen Person, die wir kennen. Wer war der Mörder von Mr. John Smith? Die Aussage lautet, dass es der Diener war. Obwohl niemand sah, dass der Diener Mr. John Smith umbrachte, bringt uns die Aussage dazu, zu glauben, dass der Diener den Mord begangen hat. Diese Aussage ist eine Ansammlung verschiedener Fakten und Ereignisse, die uns zu dem möglichen Mörder führt und eine Verbindung der verschiedenen Fakten und Ereignisse erkennen lässt.

   Ein verständliches Beispiel für eine Aussage ist das, was wir hier gerade machen. Ich spreche über Yoga und du glaubst, was ich sage, obwohl niemand der Anwesenden es persönlich erfahren hat. Wir kennen den Zustand von Samadhi oder Dhyana nicht, trotzdem kann unser Geist begreifen, dass es einen Prozess, ein System gibt, wodurch wir diese Art der Erfahrung erlangen können. Wir folgen dem System, um Samadhi, Dhyana, Kundalini usw. zu erfahren, weil wir in der Tiefe unseres Inneren fühlen, dass es richtig ist.

   Wir können Beispiele anderer Yogis und Meister anführen, die diese Erfahrung hatten, aber auch das bestärkt nur unseren Glauben. Es sind Aussagen zu einem Prozess, den wir zu vollenden suchen. Bei diesem dritten Aspekt gibt es also keine direkte Erkenntnis, wir glauben an die Fakten. Wir haben noch nie Atome gesehen, trotzdem glauben wir, dass sie existieren. Niemals haben wir Stickstoff, Elektronen oder Neutronen gesehen, wissen jedoch, dass sie existieren. Woher wissen wir das? Es wurde von Wissenschaftlern bewiesen, dass sie existieren, und wir glauben diesen Beweisen.
4. **Intuition**, der vierte Aspekt von Pramana, ist ebenfalls ein Unter-Vritti, aber eines, das weder äußerlich noch sensorisch ist. Geistesblitze überzeugen uns, dass unsere Idee richtig ist und wir ihr folgen müssen. Diese Art von Pramana kommt aus den Tiefen unseres Wachbewusstseins, aus unserer psychischen Persönlichkeit, und wir halten sie für wahr und korrekt. Es ist das rechte Wissen, nach dem Yogis streben, denn Yoga ist eine Wissenschaft, durch die man versucht, das innere Sein, die innere

Struktur des Lebens zu erfahren, und nicht die oberflächliche Lebensstruktur.

Durch Überwinden, Besiegen und Lenken der drei Unter-Vrittis von Pramana, wird die Aufmerksamkeit von den äußeren auf die inneren Erfahrungen gelenkt. Wenn Intuition zu einem spontanen Ausdruck unserer Persönlichkeit wird, spielen die äußerlichen, sinnlichen Faktenbeweise in der Funktion des menschlichen Geistes keine Rolle mehr. Von nun an lebt man intuitiv. In diesem Moment entsteht eine Verbindung zu Prakriti, der individuellen Natur. Diese Natur oder Prakriti ist eine innere Erfahrung, die in eine meditative Erfahrung umgewandelt werden kann, nämlich in die Erfahrung von Samadhi. Die intuitive Erfahrung kann genutzt werden, um den individuellen Geist mit dem kosmischen Geist zu vereinen.

Das Überwinden oder Lenken eines Vrittis, das die Fähigkeiten des Geistes stört, ist also das Ziel von Raja Yoga. Das kommt in folgendem Sutra aus den *Yoga Sutras* von Patanjali zum Ausdruck: „*Chitta Vritti Nirodha*". Es bedeutet: „Den Fluss der Gedankenbewegungen zu beenden." Diese Zerstreuungen beeinflussen nicht nur einen Aspekt, sondern die Gesamtheit unserer Persönlichkeit, angefangen bei einer Sinneserfahrung bis zur daraus folgenden Handlung des Individuums, wenn sie sich durch Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara bewegen.

Viparyaya: falsches Wissen

Wir kommen nun zum zweitem Vritti, *Viparyaya*. Es bedeutet „verkehrtes Wissen" oder „fehlerhaftes Verständnis". Viparyaya bezeichnet man auch als Avidya, die Ignoranz. Es ist ein falsches Wissen oder Verstehen, das nicht auf der wahren Identität beruht. Es ist ein Wissen, das aus einer verkehrten Erkenntnis und falschen Vorstellung von Namen und Form herrührt. Die Geschichte von vier blinden Männern, die einen Elefanten beschreiben, wirft ein Bild auf Viparyaya. Jeder von den Männern hatte von einem Elefanten gehört und sie wollten mehr über ihn wissen. Sie gingen daher in einen Zoo und fragten den Zoowärter, ob sie den Elefanten berühren dürften, da sie ihn nicht sehen könnten. Der Zoowärter

öffnete das Tor und nahm sie mit hinein. Einer der blinden Männer berührte ein Bein des Elefanten und sagte: „Nun weiß ich es, ein Elefant ist wie eine Säule." Der zweite Blinde berührte den Schwanz des Elefanten und sagte: „Nun weiß ich es, ein Elefant ist wie ein Seil." Der dritte Blinde fasste den Rüssel und sagte: „Nun weiß ich es, ein Elefant ist wie eine Pythonschlange." Der vierte Blinde berührte den Stoßzahn des Elefanten und sagte: „Nun weiß ich es auch, ein Elefant ist wie eine spitze Stange."

Jeder der blinden Männer hatte eine andere Vorstellung vom Elefanten. War nun jede der Vorstellungen richtig oder falsch? Der Zoowärter wusste, dass ein Elefant nichts dergleichen war, nicht wie eine Säule, ein Seil, eine Python oder eine Stange; er sieht wirklich völlig anders aus. Dieses ist ein Beispiel für falsches Wissen, das mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmt. Ein anderes Beispiel ist es, wenn du eine Schlange siehst, wo in Wirklichkeit ein Seil liegt. Angenommen, du gehst im Dunkeln über die Straße und siehst eine Schlange. Voller Schreck würdest du zurückweichen. Dann leuchtest du mit deiner Taschenlampe und bist erleichtert, weil du nun sehen kannst, dass dort keine Schlange liegt, sondern nur ein Stück Seil. Du hast also etwas gesehen und erlebt, aber diese Erfahrung ist nicht wahr, sie gibt einer Form eine falsche Identität.

Hierfür gibt es im Sanskrit einen Begriff: *Tadrupa Pratishtha*. Das Wort *Rupa* bedeutet „Form", *Pratishtha* bedeutet „sich einer Identität bewusst sein", und *Tat* bedeutet „das". Ich kann sehen, dass ein bestimmter Swami eine Form hat, und ich identifiziere diese Form mit seinem Namen. Wenn ich diese Form mithilfe des Namens erkenne, ist das *Tadrupa Pratishtha*, das Erkennen einer aktuellen Form. Wenn ich jedoch jemanden anderes anschaue und diese Person mit dem Namen des Swamis anspreche, dann ist mit meiner Wahrnehmung etwas nicht in Ordnung. Ich bringe den Namen oder die Identität nicht mit der korrekten Form zusammen. Das nennt man *Atadrupa Pratishtha*, das Wissen von etwas, das nicht zusammenpasst. Dieser Zustand von Viparyaya oder Avidya taucht auf, wenn falsche vorgefasste Ideen über ein Faktenwissen oder Verstehen gelegt werden und sich diese Ideen auf eigene Faust vervielfältigen.

Die meisten Menschen werden in ihrem Leben Opfer von Viparyaya. Gerüchte, die wir hören, sind ein Beispiel dafür. Viparyaya zusammen mit unseren eigenen Vorstellungen wird zu einem äußerst kraftvollen Vritti, weil es die Bewusstheit täuscht und eine gänzlich falsche Erkenntnis erzeugt. Wenn wir dieser falschen Erkenntnis Glauben schenken, ohne alle Fakten, Umstände und die verschiedenen Hintergründe zu kennen, dann ist das eindeutig Avidya. So werden Gerüchte verbreitet: wenn eine sich aufdrängende Vorstellung über ein reales Ereignis gelegt wird, beginnt es sich selbst zu vervielfältigen.

Ein anderes Beispiel von Viparyaya lässt sich in der Geschichte von Nasrudin finden. Mullah Nasrudin wollte eine größere Reise antreten und brauchte ein Transportmittel. Er ging zu seinem Nachbarn, der ein Fahrrad besaß. Der Nachbar saß in seinem Haus und sah Mullah herankommen. Er kannte Mullah als jemanden, der immer nach Sachen Ausschau hielt, die er gebrauchen konnte und dann mitnahm.

Als der Nachbar Mullah kommen sah, sagte er zu sich: „Sicher kommt er, mich um etwas zu bitten, und ich werde ihm sagen, dass ich heute zu Hause bleibe und alles selbst brauche." Sofort beim Öffnen der Tür sagte er zu Mullah: „Tut mir leid, ich bleibe heute zu Hause und kann dir deshalb nichts geben." Mullah sagte: „Das ist gut so, aber da du ja zu Hause bleibst, werde ich dein Fahrrad nehmen."

Vikalpa: Einbildung

Das dritte Vritti ist *Vikalpa*. Es bedeutet „unbegründeter Glaube", „Imagination" oder „Einbildung". Vikalpa ist die Abwesenheit von irgendeinem Objekt. Alles bewegt sich im Bereich der Gedanken, die in unserem eigenen Geist entstehen. Es ist ein sehr interessantes Vritti, denn laut Patanjali ist Vikalpa das Symptom eines beschränkten, begriffsstutzigen Geistes. Hier mögen einige widersprechen und behaupten, dass Imagination auch kreativ und konstruktiv genutzt werden kann. Ein Beispiel dafür sind Wissenschaftler, die sich etwas vorgestellt oder eingebildet haben und ihre Ideen, Konzepte oder Gedanken später Wirklichkeit werden ließen.

Laut Patanjali entstehen Einbildung, Fantasie oder Imagination allerdings in einem beschränkten Geist. Ähnlich der Theorie, dass ein träger Geist des Teufels ist, behauptet er, dass der Geist an irgendeine reale Tatsache (und nicht an eine imaginäre Tatsache) fixiert sein muss, andernfalls fängt er an zu fantasieren, was er sein möchte, was er nicht machen möchte, was er will. Der Geist wird selbstzentriert, Gedanken werden selbstzentriert, Aspekte sollen erfüllt werden, die in unserem Leben fehlen. Im Prozess der Erfüllung dieser Fantasien werden wir oft am Erreichen des wahren Ziels gehindert. Wir können sehr wohl davon träumen, den Mond oder andere Planeten zu besuchen, gleichzeitig wissen wir aber auch, dass diese Träume nicht real sind, weil wir gar nicht die Fähigkeit oder das Training haben, um ein Astronaut zu sein. Wenn wir das Training haben und dann davon träumen, ist es möglich, dass dieses Ereignis Wirklichkeit wird, sonst aber nicht.

Jeder Junge träumt davon, Pilot oder Polizist zu werden. Solche Fantasien sind sehr stark und durchziehen kindliche Spiele. Die Kinder haben Modellflugzeuge und lassen sie so fliegen, als wären sie der Pilot. Um diese Träume jedoch Wirklichkeit werden zu lassen, braucht es viele Jahre, in denen sich ihr Leben völlig verändert. Wer früher einmal Pilot werden wollte, arbeitet vielleicht heute in einem Steinbruch und macht Hinkelsteine wie Obelix. Folgt man einer Fantasie oder einem Traum, der auf praktischer Erfahrung beruht, die wir vielleicht gemacht haben, dann lässt er sich auch erfüllen. Nimm als Beispiel das Hobby der Gebrüder Wright. Sie hatten das theoretische, begriffliche Wissen von einer Maschine, die fliegen kann. Sie dachten nach, experimentierten und konstruierten schließlich eine Maschine, die fliegen konnte. Das Gleiche passierte mit Edison und der elektrischen Glühbirne sowie mit anderen Erfindungen.

Menschen, die einem Gedankengang ohne Störung und Zerstreuung folgten und ihrer Idee nachsannen, haben einen Durchbruch erlangt. Um jedoch einen solchen Durchbruch zu erreichen, muss man einer Richtung folgen. Der erste Aspekt ist daher eine Einbildung ohne Basis, ohne Vorbereitung. Das ist reine Einbildung. Der zweite Aspekt ist Einbildung mit einem gewissen Verständnis oder Wissen darüber, dass bestimmte Dinge möglich sind. Patanjali

spricht über den ersten Aspekt als Einbildung, der unbegründete Glaube. In den *Yoga Sutras* heißt es, dass durch Einbildung ein Wissen durch Worte erlangt werden kann, auch ohne ein vorhandenes Objekt. Ich kann mir vorstellen, dass dort eine Schachtel steht, obwohl sie gar nicht da ist. Es ist meine Vorstellungskraft, die einen Begriff, eine Idee ohne reale Anwesenheit dieses Objektes erzeugt. Einbildung ist ein Ausdruck deines eigenen Geistes, der Dinge erschafft, während du bei der zweiten Art von Einbildung etwas siehst und daraufhin etwas erschaffst, also eine zweite Idee darüber legst.

Der erste Aspekt der Vrittis ist Pramana, in dem man etwas direkt sieht. Der zweite Aspekt ist, etwas zu sehen und etwas anderes darin zu erkennen. Der dritte Aspekt ist nur eine mentale Schöpfung von etwas, das nicht existiert, eine Halluzination. Diese Halluzination ist ein Vritti und ist an Wünsche gebunden. Wir hatten einen Swami, der sich für Sannyasa entschied, weil er zu Hause nicht genug zu essen bekam. Eines Tages hatte er die Idee, dass er den Ashram verlassen und um zwei Rupien betteln würde. Mit diesen Rupien würde er Mehl kaufen, einige Chapattis daraus backen und sie für vier Rupien verkaufen. Dann würde er wieder etwas Mehl kaufen, Chapattis daraus backen und sie für sechs Rupien verkaufen, dann wieder Mehl davon kaufen und sie für acht Rupien verkaufen. Er arbeitete in der Ashram-Küche, wo seine Idee ihren Anfang nahm. Er stellte sich vor, dass er schließlich 10.000 Rupien hätte. Mit diesem Geld könnte er eine winzige Wohnung kaufen, sich verheiraten und Söhne haben. Er sagte sich: „Gut, wenn meine Söhne zu mir kommen werden mit den Worten: ‚Papa, Papa, ich will dies, ich will jenes ', werde ich ihnen einfach einen Klaps geben". Als er die Hand für den Klaps hob, traf er einen Tontopf, der zerbrach und das ganze Mehl verteilte sich auf dem Boden.

Dieses ist eine Geschichte über Fantasie oder Halluzination, die einem trägen Geist entspringt. Wenn du mit Kopf, Herz und Hand in deiner Fantasie gefangen bist wie der Swami in der Geschichte, dann ist das das Ergebnis eines stumpfsinnigen Geistes, denn ein solcher Geist kann die Realitäten des augenblicklichen Lebens nicht akzeptieren. Deshalb sagt Patanjali, dass Fantasie oder Imagination einem trägen Geist entspringt. Wenn keine Identifikation

vorhanden ist und du nur deine Zeit damit vertreibst, kann eine Fantasie zu einer netten Geschichte werden, ohne Ambitionen, ohne Wunsch oder Handlung, die mit dieser Halluzination verbunden sind. Es gibt ein modernes Sprichwort, das Vikalpa verdeutlicht: „Geistesgestörte bauen ein Luftschloss, Psychotiker leben darin und Psychiater kassieren die Miete." Das ist Vikalpa.

Nidra: Schlaf

Die ersten drei Vrittis sind von Natur aus extravertiert. Nidra ist das vierte Vritti und ist introvertiert. Im Zustand von Nidra spielt sich die Wahrnehmung der äußeren Welt innen ab und entsteht aus einer Blockade der sinnlichen Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der äußeren Umgebung, des Körpers und des Geistes werden weder bewusst noch unbewusst erkannt. Der Schlaf, von dem die *Yoga Sutras* hier sprechen, ist nicht der Traumzustand, sondern ein Zustand, der über Traum und Tiefschlaf hinausgeht, in dem es keine Schwankung oder Erfahrung irgendeiner mentalen Fähigkeit gibt. Dieser Zustand des Tiefschlafs, in dem jede Art von Stimulation blockiert ist, wird als Vritti bezeichnet, weil anzunehmen ist, dass alle Jnanendriyas oder Sinnesorgane des Geistes in diesem Zustand in sich selbst ruhen und es keine Notwendigkeit für sie gibt, Eindrücke aus irgendeiner äußeren Quelle zu empfangen.

In der *Mandukya Upanishad* heißt es, dass Schlaf als *Prajna* bekannt ist, wo Wissen, Bewusstheit oder Bewusstsein in den Zustand des Unbewussten zurückgezogen sind. Hier dehnt sich das Bewusstsein nicht über seine Grenzen aus und es findet keinerlei Interaktion mit den äußeren Sinnen statt, weder körperlich noch mental. Dieser Zustand von Prajna ist das Gewahrsein des „Einen" ohne ein Zweites, der Zustand der Nicht-Dualität. In der *Mandukya Upanishad* heißt es weiter, dass dieser Zustand von Nidra aus dem gleichen Grunde ähnlich dem von Samadhi ist. Der einzige Unterschied besteht darin, dass in Nidra eine völlige Introvertiertheit mit sinnlicher und mentaler Blockade herrscht, während diese Introvertiertheit in Samadhi nicht existiert. Der Geist ist aufmerksam und bewusst und ruht trotzdem in sich.

Dem Zustand des Schlafes wurde der Begriff Vritti zugeordnet. Der Grund ist, dass es in Nidra keine Bewusstheit gibt, und dieser

Mangel an Gewahrsein erzeugt eine Störung im Bewusstseinsmuster, in der geistigen Erfahrung. Dieser Mangel an Bewusstheit lässt das Gefühl, das Wissen oder Verstehen von Zeit, Raum und Objekt nicht aufkommen. Dieser Zustand tiefer Introvertiertheit ist ein spontanes Zurückziehen des nach außen gerichteten Geistes und geschieht nicht willentlich. In der Meditation gibt es nur willentliche Introvertiertheit mit völligem Gewahrsein der verschiedenen Erfahrungsebenen. Im Schlaf dagegen ist die Introvertiertheit nicht willentlich, sondern taucht ganz einfach auf. Aus dem Zustand der Wachheit gibt es also immer einen Sprung in den Zustand des Schlafes, einen Sprung vom extravertierten, dynamischen und aktiven Geisteszustand in einen passiven und schlafenden Zustand.

Yoga akzeptiert weder den aktiven noch den schlafenden Geisteszustand als letzte Antwort auf mentale Bewusstheit. Laut Yoga gibt es im aktiven Geisteszustand Zerstreuungen und im schlafenden Geisteszustand totale Introvertiertheit oder Rückzug der Sinne und unbewusste Erfahrung. Das Ziel ist es, im Unbewussten bewusst zu bleiben, ohne in die unbewusste Dimension einzutreten. Deswegen wurde Schlaf als ein Vritti der Nicht-Aktivität bezeichnet, während die anderen Vrittis die der Aktivität sind.

Der Grund, warum Schlaf mit dem Zustand von Samadhi verglichen wird, muss nicht aus einer erfahrungsmäßigen Sicht, sondern aus einer rationalen Sichtweise heraus verstanden werden. Im Zustand des Tiefschlafs träumt man nicht und ist sich auch keiner körperlichen Identität oder mentaler Erfahrungen von Zeit, Raum oder Objekt bewusst. Dieser Zustand des Unbewussten ist der letzte Punkt, den die rationale Wahrnehmung erreichen kann. Man muss sich auch vor Augen führen, dass es einen Schlafzustand gibt, der so tief ist, dass nichts existiert.

Was aber geschieht im folgenden Zustand, von dem es heißt, dass er über dem Schlaf oder der unbewussten Erfahrung liegt? Dieser Zustand wird als Turiya, die vierte Stufe, als das Superbewusstsein bezeichnet. Wenn das Unbewusste der letzte wahrnehmbare Zustand ist, der vom Geist erfahren wird, wie kann es dann eine vierte Ebene geben, nämlich Turiya, die als etwas anderes als das Unbewusste wahrgenommen wird? Es ist damit vergleichbar, tief in das Meer hinabzutauchen. An der Oberfläche des Meeres ist

noch genügend Licht. Tauchen wir jedoch tiefer, verringert sich das Licht und Dunkelheit wird vorherrschend. Tauchen wir noch tiefer, erreichen wir einen Punkt, wo es überhaupt kein Licht mehr gibt, es ist totale Finsternis.

Im Verlauf unseres Tauchbeispiels haben wir uns durch drei Erfahrungsebenen bewegt: Licht, Zwielicht und Finsternis. Diese drei Ebenen fließen ineinander über, von *Chetan* (Wachbewusstsein) in *Avachetan* (Unterbewusstes) und vom Unterbewussten in das Unbewusste. Es ist ein Wahrnehmungsfluss. In diesem Zusammenhang sollte das Superbewusstsein ähnlich, aber viel dunkler sein als das Unbewusste. Laut Yoga ist es jedoch nicht ähnlich, denn direkt nach der Erfahrung des Unbewussten erfährt man den Spirit, Atma. Das ganze Ausmaß menschlicher Wahrnehmung dehnt sich nur bis zum Unbewussten aus, und das ist die letzte Stufe der Introvertiertheit, in der die Begriffe von Zeit, Raum und Objekt nicht vorhanden sind. In dem Moment, wenn du dich durch den Zustand von Nidra hindurchbewegst, erreichst du Atma oder den Spirit.

Die Erfahrung von Atma enthält in sich die drei Zustände, die vorher erfahren wurden. Es ist der Atma Zustand, der als Turiya bekannt ist, als das Superbewusstsein. Wenn wir also vom Superbewusstsein oder vom Supergeist sprechen, ist der Gebrauch dieser Begriffe eigentlich falsch. Der richtige Begriff wäre die Erfahrung von Atma. Der Turiya Zustand ist eine Atma Erfahrung und nicht mental. In diesem Zustand kann der Geist nicht sehen, denken oder fühlen. Der Geist wurde ausgeschaltet. Hier hat sich ein anderes Konzept entwickelt, nämlich, dass der Geist das Medium ist, das in die Erfahrung von Atma hineinließt. Der Geist fließt in diese Erfahrung hinein, und das ist das Erleben unseres inneren höchsten Selbst, das ist Turiya.

Um zu Turiya zu kommen, müssen wir das Unbewusste oder den introvertierten Zustand kennen, und das wird in Nidra erfahren. Dieses Konzept wird klarer, wenn wir über die verschiedenen Stufen von Dhyana diskutieren. Jede Ebene von Dhyana beschäftigt sich mit einer ganz bestimmten Ebene von Pratyaya, den Türen der Wahrnehmung zu unserem Wachbewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstsein. Eine Tür öffnet sich und wir erhalten ein Bild, eine andere Tür öffnet sich und wir sehen ein anderes Bild, usw. Die

Türen zu den verschiedenen Wahrnehmungen zu öffnen, ist das Ziel von Dhyana. Jede Tür nennt man Pratyaya, es ist der jeweilige Eindruck im Feld unseres Bewusstseins. Diese Impressionen oder Pratyayas sind etwas anderes als Samskaras oder Karmas. Schlaf ist also ein Vritti, wo es keine äußere Bewusstheit gibt. Danach folgt Smriti, die Erinnerung.

Smriti: Erinnerung

Erinnerung oder *Smriti* ist das fünfte Vritti. Im Allgemeinen teilt sich Erinnerung in zwei Kategorien: die bewusste Erinnerung und die unterbewusste Erinnerung. Im Yoga gehört eine weitere Form dazu, die unbewusste Erinnerung. Dieser Aspekt gehört in den Bereich der sinnlichen Erfahrungen. In den *Yoga Sutras* wird Erinnerung als eine Fähigkeit beschrieben, die der von den Sinnen und vom Geist gemachten Erfahrung nicht erlauben, aus dem Wahrnehmungsfeld zu flüchten. Was immer wir in unserem Alltagsleben erfahren, von unserer Geburt bis zum Tod, ist alles gespeichert, fotografiert und festgehalten. Wenn wir Erinnerung oder Smriti als Aktivität betrachten, dann spielt dabei Buddhi oder Intellekt eine wichtige Rolle, jedoch nicht in der Weise, dass die Information bewusst gesetzt wird, sondern im Sinne des Erkennens eines Ereignisses, wie es sich auf ein Individuum auswirkt und ob eine unmittelbare Handlung vom Individuum ergriffen werden muss.

Der Vorgang des Filterns, Durchführens und Klassifizierens der vom Geist und den Sinnen empfangenen Information ist eine feinstoffliche Aktivität von Buddhi. Diese Ereignisse werden in Form von Erinnerungen gespeichert, die vom Geist entsprechend der Umstände und Situationen an die Oberfläche gebracht werden. Es gibt Zeiten, in denen wir uns an unsere Kindheit erinnern, weil eine äußere Situation uns dazu zwingt. Würdest du aufgefordert, etwas aus deiner Kindheit zu erzählen, würde dieser bestimmte Eindruck sofort auftauchen. Wir erinnern uns nicht jederzeit daran, aber irgendwo ist er gespeichert, und wenn es nötig ist, können wir diese Information auf die bewusste Ebene tragen, sie zum Ausdruck bringen und analysieren.

Diese Erinnerungen, die gespeichert und später wieder an die Oberfläche des Bewusstseins gebracht werden, sind unterbewusste

Erinnerungen. Nehmen wir an, du hast mit Bruder und Schwester oder mit deinen Eltern zusammengelebt. Du hattest gute und schlechte Zeiten. Du wolltest vielleicht ein Spielzeug haben, das deine Eltern dir aber verweigerten. Du hast mit Nachdruck darauf bestanden, und schließlich wurden deine Eltern ein wenig ärgerlich und gaben dir einen Klaps. Das hat dich sehr schockiert, weil du das von deinen Eltern niemals erwartet hättest. Du hast dich weinend ins Bett gelegt und an den drei folgenden Tagen nicht mit ihnen gesprochen. Die Erinnerung an den Klaps ist lebendig, nicht aber die Erinnerung an die schönen Zeiten, die du mit ihnen hattest. Wenn später in deinem Leben etwas geschieht, taucht sofort der Gedanke auf, dass dir etwas vorenthalten worden ist. Es ist ein schlimmer Eindruck, der normale Erwartungen ruiniert.

Die unbewusste Erinnerung ist die Form, die am schwersten zu verstehen ist. Laut Yoga erfährt und behält das Bewusstsein ununterbrochen jene Erfahrungen, die nicht nur aus dieser Lebenszeit, sondern aus vielen Lebenszeiten stammen. Starke Eindrücke aus vergangenen Leben manifestieren sich in Form von Samskaras. Samskaras sind von Natur aus unbewusst. Es braucht seine Zeit, bis sie zum Unterbewussten und Wachbewusstsein kommen, und es braucht Zeit, sie zu erkennen. Samskaras sind eine Art unbewusster Erinnerung, in der der rationale Geist nicht unbedingt erkennt, wenn sie aufsteigen. Der rationale Geist sieht in ihnen vielleicht eine Abweichung in unserer Persönlichkeit, eine seltsame Neigung oder Charaktereigenschaft oder den Einfluss von Sternen und Planeten.

Wenn irgendetwas Seltsames passiert, interpretieren wir vielleicht, dass dieser Mensch ein Löwe ist mit Wassermann als Aszendenten. In Wirklichkeit hat es auf eine Weise mit Samskaras zu tun und auf andere Weise nicht. Unsere grundlegenden Eigenschaften können zurückzuführen sein auf unsere Sternbild oder Planetenkonstellationen, doch innerhalb dieser grundlegenden Eigenschaften gibt es viele verschiedene Manifestationen und Ausdrucksformen unserer Erfahrungen und Reaktionen. Diese sich verändernden Reaktionen sind als Samskaras bekannt, als unbewusste Erinnerung. Jeder hat den gleichen Körper, aber verschiedene Rassen haben eine unterschiedliche Hautfarbe. Die Hautfarbe ist nicht die gleiche für die ganze Menschheit. Sie verändert

sich aus verschiedenen Gründen: Pigmentierung, Genetik, Klima usw. Genauso ist es mit der menschlichen Persönlichkeit. Sie ist ein und dieselbe, aber die Reaktionen, die von verschiedenen Persönlichkeiten erfahren werden, sind unterschiedlich, und das liegt an den verschiedenen Samskaras.

Yogis haben immer wieder festgehalten, dass Samskaras die unbewussten Erinnerungen sind. Diese Erinnerungen sind von Natur aus nicht rational und sie können als Imagination, als real oder als falsch erlebt werden. Der Geist kreist um diese unbewussten Erinnerungen, und sie sind wahrscheinlich die stärksten Vrittis in unserem Leben. Sie enthalten wahrscheinlich auch einige Eindrücke aus diesem Leben, die noch hinter die unterbewusste Ebene zurückgewichen sind. In früher Kindheit gibt es zum Beispiel kein rationales Erkennen eines Ereignisses, deshalb wird es in der unbewussten Erinnerung gespeichert. Jede Handlung und jeder Gedanke holt sich eine Art Information aus Smriti, dem Erinnerungsfeld. Wir können tatsächlich sagen, dass das menschliche Leben nichts weiter ist als Erinnerung.

Alles Neue, das wir erleben und tun, wird als Erinnerung gespeichert. Was wir jetzt zum Ausdruck bringen, wird aus der Quelle der Erinnerung herausgezogen. Was wir wünschen, was wir mögen, was wir nicht mögen, unser Versagen, das, was wir erreichen, alles wird durch Eindrücke gesteuert, die der Erinnerungsbank entnommen werden. Selbst in tiefsten Zuständen der Meditation und Samadhi ziehen Erinnerungen den Geist immer und immer wieder zurück und richten ihn nach außen. Das Vritti der Erinnerung ist daher die stärkste mentale Modifikation, die in positiver Weise angegangen werden muss.

Als Nächstes müssen wir den Unterschied zwischen einer ganz normalen Erinnerung oder Einprägung und einem Samskara verstehen. Wir wollen das aus zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Eine Form der Erkenntnis erlangen wir durch Emotionen, einer Tür, durch die sich Einprägungen hindurchbewegen können. Der Intellekt ist eine andere Tür und wieder eine andere ist Chitta. Hier erkennen wir, was gebraucht wird und was im Augenblick nicht gebraucht wird. Wenn ein Eindruck oder eine Erfahrung über jede Art der rationalen Wahrnehmung hinausgeht, wird dies zu

einem Samskara. Im Bereich der rationalen Wahrnehmung haben wir Gedanken, den Verstand, Emotionen, Wünsche, Ambitionen usw., alles, was wir jetzt in unserem Leben erfahren können und was sich durch unsere eigene Aktivität hier und jetzt zum Ausdruck bringt. Alles, was nicht in diese Kategorie hineinpasst, wird zu einem Samskara.

Alle Einprägungen müssen durch das Labyrinth der Erinnerung. Auch das, was wir im Moment machen, wird durch die Tür des Intellekts von der Erinnerung empfangen. Wenn wir jetzt Kirtan singen, wird dieser Eindruck als Schwingungsebene verbleiben. Wenn etwas Traumatisches passiert, das unsere Tränen zum Fließen bringt, wird das auf emotionaler Ebene verbleiben. Wenn wir eine feinstoffliche Vision oder Erfahrung oder ein Astralerlebnis haben, wird das auf psychischer Ebene verbleiben. Diese Ebenen sind wie unterschiedliche Ordner, „A", „B", „C", „D", usw., jede Erfahrungsart wird in einem bestimmten Ordner abgelegt. Wenn irgendetwas nicht in unser augenblickliches Persönlichkeitsmuster hineinpasst, wird es als „Verschiedenes" klassifiziert und wird zu einem Samskara. Es befindet sich außerhalb unseres Erkennens, etwas mit dem wir nicht umgehen können.

Vor kurzem kam ein Mann zu mir, der Angst hatte, verrückt zu werden. Ich wollte wissen, was passiert war. Er erzählte, dass sein Freund, mit dem er vor dreißig Jahren die Schule besuchte, plötzlich verrückt geworden war, und dass er im letzten Monat in seinen Träumen seinen Freund gesehen hatte, was ihn nun sehr beunruhigte. Dreißig Jahre hatte er nicht an ihn gedacht, warum dachte er jetzt plötzlich an ihn?

Ich habe ihm erklärt, dass das Erlebnis vor dreißig Jahren bei ihm verblieben ist. Im Verlauf seines Lebens, in dem er etwas werden, etwas erreichen wollte, ist dieses Ereignis in den Hintergrund gerutscht. Nachdem er in seinem Leben alles erreicht hatte, was er wollte – Status, Anerkennung, eine nette Familie und eine angesehene Position – haben sich die alten Ordner wieder geöffnet und auch der, in dem die Geschichte von seinem Freund und seinem Verrücktwerden abgelegt war.

Es gibt also bestimmte Dinge, die wieder hochkommen, mit denen man sich selbst dreißig Jahre später beschäftigen muss, und

es gibt andere Dinge, die in diesem Leben nicht hochkommen. Diese Einprägungen werden Samskaras genannt. Später, wenn das Leben sich weiterentwickelt, passieren bestimmte Ereignisse oder Situationen, die diese alten Eindrücke wachrufen, und dann steigen sie hoch. Wenn nicht etwas passiert, das sie wachruft, bleiben sie weiterhin in der unbewussten Erinnerung in Form eines Eindrucks oder Samskaras.

Jede Art von Erfahrung, die aus dem normalen geistigen Rahmen herausfällt, wird als Trauma betrachtet. Ein solches Trauma wird unsere Lebenswahrnehmung radikal verändern. Eine radikale Veränderung ist ein Stempel, der dem Bewusstsein in bestimmter Weise aufgedrückt wurde. Die Psychologie beschäftigt sich durch verschiedene Formen der Analyse mit negativen traumatischen Eindrücken, sei es ein Kindheitstrauma, ein sexuelles Trauma oder irgendein anderes. Sie nehmen die verschiedenen negativen Zeichen des Traumas und arbeiten damit. Die Persönlichkeit ist so und deshalb verhält sich diese Person so und nicht anders.

Im Yoga gehen wir einen Schritt darüber hinaus. Die von uns empfangenen schmerzhaften Eindrücke, die in heutiger Sprache Trauma genannt werden, werden zu kraftvollen oder harten Samskaras. Gleichzeitig werden andere Eindrücke empfangen, die keine traumatische oder radikale Veränderung in der Persönlichkeit verursachen. Diese Eindrücke landen einfach im Ordner „Verschiedenes“ und werden zu weichen Samskaras. Wir haben also harte und weiche Samskaras. Die harten sind die schlimmsten, denn wenn sie sich manifestieren, wird die ganze Persönlichkeit davon beeinflusst. Die weichen Samskaras fühlen wir kaum, wenn sie hochkommen, weil sie nicht die gleiche Intensität haben.

Die Übungen von Raja Yoga tendieren alle dahin, verschiedene geistige Zustände zu berühren und zu verändern, sodass sich das Gewahrsein der verschiedenen Vrittis entwickeln kann und solche Aspekte der Vrittis über Bord geworfen werden können, die von Natur aus einschränkend sind. Auf diese Weise kann das Aufleuchten des gesamten Bewusstseins erfahren werden. Raja Yoga ist die Lehre vom Bewusstsein, so beschreibt es Patanjali. Jeder Aspekt, dem wir uns theoretisch gewidmet haben, hat Bezug zu den mentalen Modifikationen, von Pramana bis zu Smriti.

10

Raja Yoga

BAHIRANGA – ÄUSSERE STUFEN

Raja Yoga ist darüber hinaus in zwei Gruppen unterteilt: Bahiranga und Antaranga. Die erste Gruppe wird als der nach außen wirksame Yoga oder *Bahiranga Yoga* bezeichnet. Diese Gruppe besteht aus den ersten vier Stufen: Yama, Niyama, Asana und Pranayama. Sie gelten als äußere Stufen, weil sie die äußere Persönlichkeit, das Verhalten und die Handlungen verändern. Dieser äußere Persönlichkeitsaspekt hängt mit den Interaktionen in der Welt und mit der Vorstellung von Name, Form und Idee zusammen. Die vier ersten Stufen von Raja Yoga sind daher die äußeren Aspekte, durch die wir in der Lage sind, die Vrittis oder Modifikationen, die durch äußere Stimulierung und die Umgebung beeinflusst werden, zu steuern.

Die letzten vier Stufen von Raja Yoga bezeichnet man als *Antaranga Yoga*, den inneren Yoga. Er setzt sich zusammen aus: Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi. In Antaranga Yoga arbeiten wir mit dem Geist. Wir erfahren den gesamten Geist, angefangen vom Rückzug der Sinne bis hin zu Samadhi, dem Zustand, in dem alle Möglichkeiten des Geistes vereint sind. Es ist ein mentaler Prozess von Beobachtung, Analyse, Reflexion, Kontemplation, Meditation und Erfüllung. Diese letzten vier Stufen beenden das Eindringen weiterer Eindrücke oder Vrittis in das Bewusstseinsfeld.

YAMA

Der erste Aspekt von Raja Yoga ist *Yama*. Im Allgemeinen wird Yama vom Laien als „Moralkodex der richtigen Führung" übersetzt, die eigentliche Bedeutung ist jedoch „yogische Selbstkontrolle". Die fünf Yamas oder äußeren Disziplinen sind:

1. *Satya* – Wahrhaftigkeit
2. *Ahimsa* – Freisein von Gewalt
3. *Asteya* – Ehrlichkeit
4. *Aparigraha* – Freisein von Besitzansprüchen
5. *Brahmacharya* – Zölibat

1. *Satya* oder Wahrhaftigkeit spiegelt sich im äußeren Verhalten während der Interaktion eines Individuums wider. Sich an das Wesen oder das Gesetz der Wahrheit zu halten, ermöglicht es, die Konflikte des Geistes zu entfernen oder zu klären. Die Menschen glauben, es sei einfach, die Wahrheit zu sprechen. Es ist zwar leicht, zu sagen, weiß ist weiß und schwarz ist schwarz. Wahrheit bezieht sich jedoch nicht nur auf das, was wir sagen. Es bezieht sich vielmehr auf das Gewahrsein von korrekt, recht und wahr, das sich aus dem Inneren bemerkbar macht und dann zum Ausdruck bringt. Der wahre Geisteszustand beinhaltet Reinheit und Harmonie unserer inneren Ausdruckskraft und Erfahrung nur unter folgenden Bedingungen: Wir müssen in der Lage sein, die korrekte, wahre und reale Manifestation eines Vritti, eines Gedankens oder eines Wunsches zu beobachten, ohne durch den Intellekt, unser Selbstbild und das Ego gefiltert, beeinflusst oder verändert zu werden. Dazu gehören auch Einflüsse von außen.
2. *Ahimsa* oder Freisein von Gewalt ist nicht der äußere Akt, unsere Handlungen gewaltfrei zu machen, sondern es ist die Abwesenheit der gewaltsamen Natur in unserer Persönlichkeit. Diese Gewalt drückt sich nicht nur in Interaktionen mit anderen Menschen aus. Sie zeigt sich auch in Form eines Gefühls, Gedankens, Wunsches, einer Empfindung, Motivation oder einer Ambition gegen dich selbst. Alles, was den natürlichen Fluss

menschlicher Wahrnehmung und des Bewusstseins stört, nennt man *Himsa*. Es gehört zu Tamas, zu Unwissenheit und Trägheit.

Ahimsa ist die völlige Abwesenheit von Gewalt in unserer Natur, unserem Wesen, und das allein ist ein Sadhana. Es bedeutet nicht einfach nur das Akzeptieren von Beleidigung und Schmerz. Es bedeutet vorrangig, dass wir innerlich von jeder Reaktion frei sein sollten. Wir sollten nicht negativ oder gewalttätig reagieren. Diese Abwesenheit einer gewalttätigen Natur in unserer Persönlichkeit transformiert die tamasische Persönlichkeit in eine sattwische.

3. *Asteya* oder Ehrlichkeit ist das dritte Yama. Yogis wussten, dass wir mit uns selbst nicht ehrlich sind, weil viele Fäden mit unserem Geist verknotet sind, die ihn in verschiedene Richtungen ziehen. Die Ehrlichkeit, Einfachheit und Ernsthaftigkeit unserer Natur scheint verloren wegen der verschiedenen Vorstellungen, Eindrücke und Ambitionen, die sich darüber gelegt haben und unser Leben dominieren. Ehrlichkeit gehört also zum Aspekt von Yama, weil es ein Weg ist, die ernsthafte Lebensqualität ohne eine Überlagerung von äußeren Ideen zu erfahren. Hier kann die wahre Natur der Persönlichkeit gesehen und erfahren werden.
4. *Aparigraha* oder Freisein von Besitzansprüchen bedeutet, nicht verhaftet, nicht verstrickt zu sein. Solange wir an etwas anhaften und vom Ego motiviert werden, gibt es auch ein Gefühl von Besitzanspruch. Wir neigen dazu, etwas besitzen zu wollen, an dem wir sehr hängen, z. B. Dinge, Menschen, Gegenden. Dieser Besitzanspruch zeigt sich später in Form unseres eigenen egoistischen Dranges nach Befriedigung. Man kann den Besitzanspruch haben, er sollte jedoch nicht von unserem Ego oder unserer selbstsüchtigen Natur motiviert sein. Er sollte uns bereit machen, zu umsorgen, zu pflegen und zu erhalten, frei von egoistischer Haltung.

   Um die Eigenschaft zu erlangen, frei von Besitzanspruch zu sein, müssen wir uns frei machen vom Anhaften. Anhaften bedeutet, sich nach etwas sehnen und Loslösung bedeutet, sich davon loszuschneiden. Nicht anzuhaften bedeutet, uns nicht aus der Bahn werfen zu lassen, was auch immer geschieht oder wo immer wir uns befinden. Aparigraha erlaubt uns, die

Anhaftungen wahrzunehmen, die uns an einen rajasischen oder tamasischen Geisteszustand, an die Welt der Sinne und Dinge ketten, und die es uns nicht erlauben, unsere Wahrnehmung über die selbstsüchtigen Eigenschaften hinauswachsen zu lassen. Aparigraha ist also das Gegenteil von Anhaften. Mit Aparigraha bemühen wir uns, über die Dinge hinauszuwachsen, die uns herunterziehen.

5. *Brahmacharya*, normalerweise mit Zölibat übersetzt, bedeutet eigentlich „jemand, der sich im höheren Bewusstsein befindet". Das Wort *Brahma* bedeutet „Höhere Wirklichkeit" und *Achara* bedeutet „jemand, der einem Weg folgt". Diese höhere Wirklichkeit ist sicher nicht die sinnliche oder profane Wirklichkeit. Später definierte man Brahmacharya als Zölibat. Die eigentliche Bedeutung jedoch geht dahin, dass man sich im Gewahrsein des höheren Bewusstseins befinden sollte.

NIYAMA

Nach den Yamas kommen die *Niyamas*, die wiederum fünf sind. Die Yamas dienen der sozialen und äußeren Interaktionen in unserem Leben, während die Niyamas ein Gefühl für Disziplin in deinem inneren Leben stärken. Die fünf Niyamas sind:

1. *Shaucha* – Reinheit
2. *Santosha* – Zufriedenheit
3. *Tapas* – Askese
4. *Swadhyaya* – Selbststudium
5. *Ishwara Pranidhana* – Vertrauen stärken

Niyama bedeutet „innere Disziplin". Was bedeuten diese Disziplinen, die es laut Yoga in unserem Leben zu kultivieren gilt?

1. *Shaucha* oder Reinheit ist das erste Niyama. Neben der körperlichen Reinheit und der Klarheit bzw. Sauberkeit in unserer Umgebung und unserem Lebensraum, sorgt Shaucha auch dafür, ein Gefühl für geistige Reinheit zu erlangen. In einer sauberen Umgebung zu leben, beeinflusst den geistigen Rahmen und hilft

uns, die verschiedenen mentalen Konflikte und Zerstreuungen zu überwinden. Dieser Aspekt der Reinheit findet sich auch in den Shatkarmas von Hatha Yoga. Hier geht es um das Freiwerden von körperlichen Giften und Unreinheiten und der Reinigung von verschiedenen sich widersprechenden Eindrücken, die im Geist Unklarheit und Durcheinander schaffen.

2. *Santosha* oder Zufriedenheit bedeutet, glücklich zu sein, was immer wir haben, sich des Lebens in diesem Moment zu freuen, ohne uns mehr zu wünschen oder danach zu verlangen. Der Aspekt der Zufriedenheit ist ein dauerhafter Zustand der Selbstzufriedenheit und Erfüllung. Im spirituellen Leben ist ein Gefühl der Zufriedenheit unumgänglich. Wenn die Zufriedenheit fest verankert ist, dann ist das Verlangen nach mehr überwunden.
3. *Tapas* oder Askese bedeutet, einem Prozess der Wandlung und Transformation zum Besseren zu folgen. Tapas wird im Allgemeinen als das Suchen nach der reinen Essenz der Materie definiert, vergleichbar dem Vorgang des Schmelzens von Gold, um Unreinheiten zu entfernen und das reine Gold zu extrahieren. Wir schmelzen Gold und andere Metalle, um die Unreinheiten herauszulösen und reines Metall zu erhalten. Ein ähnlicher Vorgang ist Tapas, durch das Unreinheiten der Persönlichkeit ausgebrannt werden, damit sich die wahre Essenz zeigen kann.
4. *Swadhyaya* oder Selbststudium bedeutet in diesem Zusammenhang, unsere eigene Persönlichkeit zu analysieren und zu verstehen, uns unserer individuellen Eigenschaften wie Stärken und Schwächen bewusst zu sein, um zu erkennen, wer wir sind. Swadhyaya wird manchmal als das Lesen der Schriften ausgelegt. Das ist jedoch nicht das yogische Konzept, denn man kann lesen und lesen und doch einen begrenzten Geist haben, immer noch gefangen sein in der gleichen Eigenwilligkeit und in falschen Wahrnehmungen. Man kann ein Buch lesen und sagen, das, was da geschrieben steht, ist wahr. Ein intellektuelles Studium ist jedoch sinnlos, wenn wir nicht in der Lage sind, dieses Wissen in unserem Leben anzuwenden. Ohne die praktische Anwendung entbehrt Swadhyaya jeder Logik. Das Wort *Swadhyaya* bedeutet „Selbststudium". *Swa* steht hier für „Selbst". *Swadhyaya* ist daher das Studium unserer Persönlichkeit, um unser Leben zu einem

offenen Buch werden zu lassen. In unserem Leben so zu lesen, wie in einem Buch, sich jeder einzelnen Seite, die im Buch unseres Lebens geschrieben steht, bewusst zu sein, das ist Swadhyaya.

5. *Ishwara Pranidhana* oder die Entwicklung von Vertrauen ist das fünfte Niyama. Das Wort *Ishwara* bedeutet hier „Höhere Wirklichkeit" und *Pranidhana* bedeutet „an etwas glauben". Manchmal wird dieser Begriff auch als Hingabe an Gott übersetzt. Es gibt unterschiedliche Auffassungen. Wenn wir uns mit Patanjali beschäftigen, wird das Konzept klar. Patanjali war ein Kenner der Samkhya Philosophie, die nicht für den Glauben an Gott eintritt. Buddha war ein Kenner der Samkhya Philosophie, und deshalb finden wir auch in der buddhistischen Lehre keinen Hinweis auf Gott. Raja Yoga ist durch die Samkhya Philosophie stark beeinflusst, und deshalb finden wir auch in den *Yoga Sutras* von Patanjali nirgends einen Hinweis auf Gott, außer in diesem einen Wort, Ishwara.

   Ishwara ist etwas anderes als die normale Gottesvorstellung. Aus der Sichtweise des Samkhya wird die Wirklichkeit unter zwei Aspekten erfahren, nämlich Nashwara und Ishwara. *Nashwara* ist das vergängliche Prinzip. Alles was wird, muss wieder vergehen. *Ishwara* ist das unvergängliche Prinzip. Nashwara kann als Erscheinung beschrieben werden, etwas, das äußerlich zu sein scheint, und Ishwara ist die Wirklichkeit. Wir können auch sagen, dass Nashwara zur sichtbaren Dimension der Existenz gehört und Ishwara zur unsichtbaren. Das also ist das Konzept des Samkhya Systems, das von der Wirklichkeit in zwei Formen spricht. In der einen Form findet der Prozess des Wachsens und Vergehens ununterbrochen statt: Schöpfung, Erhaltung, Transformation und Zerstörung. In der anderen Form gibt es einen kontinuierlichen Seinszustand. Wir können also sagen, dass *Nashwara* „das Werden" und *Ishwara* „das Sein" ist.

   Was ist diese Wirklichkeit, die in Erscheinung tritt? Diese Wirklichkeit ist als *Chetana* bekannt, d. h. es ist der nicht manifestierte Aspekt von Bewusstsein und Energie. Chetana ist der nicht manifestierte Aspekt kosmischer Intelligenz mit der Fähigkeit, zu wissen, zu erschaffen und in Erscheinung zu treten. Das Chetana Prinzip ist ein wunderschönes Konzept, eine Kombination

von Bewusstsein und Energie als kontinuierliche Bewegung in sich selbst. Es ist wie ein Strudel oder Wirbelwind. An der Peripherie des Strudels ist Gewahrsein von Tempo, von Bewegung, im Zentrum jedoch herrscht völlige Ruhe. Der Aspekt der völligen Bewegungslosigkeit im Mittelpunkt ist Bewusstsein, und die Bewegung ist Energie. Alles ist in sich selbst enthalten und bewegt sich um sich selbst.

Dieses Chetana wird zu Nashwara, also veränderlich, wenn es sich in einer Identität oder Form manifestiert. Wenn es in seiner eigentlichen Form verbleibt, ist es Ishwara, das unwandelbare, nicht manifestierte, unvergängliche Prinzip. Ishwara ist daher der eigentliche Begriff. Nashwara zeigt sich bis zum Ende menschlicher Entwicklung, selbst in Samadhi gibt es das Gefühl von Nashwara, bis das endgültige Zusammenfließen stattfindet. Nashwara ist das Verbindungsglied im gesamten Evolutionsprozess und das letzte Ziel ist Ishwara. Ishwara Pranidhana bedeutet, Vertrauen in die unvergängliche Wirklichkeit aufzubauen, in eine Wirklichkeit, die sich über dem Reich der Erscheinung, der Erfahrung von Name, Form und Idee befindet.

Es gibt in Indien keine Gedankenschule, die für die Existenz Gottes eingetreten ist. Später, als der Vertrauensaspekt in diese verschiedenen Systeme eingedrungen ist, wurde empfohlen, an eine Form der eigenen Wahl zu glauben und diese wurde dem Individuum offengelassen. Es gibt also 33 Millionen Götter und Göttinnen in Indien, und das wegen einer offengelassenen Vorstellung. Das bedeutet, jeder ist frei, eine Vorstellung, einen Aspekt des Göttlichen zu wählen, von dem man sich angezogen fühlt, und dem man einen Namen, eine Form, Farbe und Kleidung geben kann. Auf dieses Bild muss der Geist dann eingestellt werden und darauf konzentriert man sich.

Unter diesen 33 Millionen Göttern und Göttinnen wurden im Laufe der Zeit einige Gruppen besonders stark und mächtig. Es sind: Die Shaivas, die an das Bild und verschiedene Manifestationen von Shiva glauben; die Vaishnavas, die an die Inkarnationen von Vishnu in der Form von Rama, Krishna, usw. glauben; die Shaktas, die an die Manifestation von Shakti in der Form von Kali, Saraswati, Durga und andere glauben.

Sie fanden sich zusammen und wurden zu verschiedenen Gedankensystemen, Sekten, Traditionen oder Religionen. Trotzdem existiert in der eigentlichen philosophischen Struktur nichts über die Form des Göttlichen. In den *Raja Yoga Sutras* finden wir daher nur das Konzept von Ishwara Pranidhana, der Hingabe an die nicht manifestierte Wirklichkeit. Dies trägt zwar die Möglichkeit jeder Form in sich, ist aber selbst frei von Name, Form oder Eigenschaft.

ASANA

Der Begriff *Asana* verweist auf eine Körperhaltung, in der man sich angenehm und in vollkommener Harmonie mit sich selbst befindet. Dieser Auslegung gegenüber muss man sich wirklich öffnen. Es gibt nämlich viele Menschen, die glauben, dass Patanjali oder andere Yogis Asana als statische Haltung oder als Meditationshaltung bezeichnen, während andere Asanas, in denen der Körper nicht still in der Haltung verharrt, nicht unter diese Kategorie fallen. Oftmals wurden Asanas in entweder nicht-traditionelle dynamische Haltungen oder traditionelle statische Haltungen eingeteilt, aber Asanas umfassen sehr viel mehr und können nicht so eng ausgelegt werden.

Aspekte der Haltung

Eine nicht-traditionelle, dynamische Haltung ist ein Asana, das in schneller Bewegung ausgeführt wird. Der Übende wird durch die ununterbrochene Bewegung nicht ruhig und bequem verweilen. Ein Beispiel dafür ist Surya Namaskara. Eine Haltung fließt in die andere hinein. Dies stellt jedoch nur eine Stufe der Asana Praxis dar, und es gibt fünf Stufen, die verstanden werden sollten. Der Körper muss verschiedene Arten der Veränderung durchlaufen, er ist von Natur aus nicht statisch oder stabil.

Die fünf Stufen bauen sich folgendermaßen auf: Zuerst kommen wir aus den ganz normalen, aber eingeschränkten Körperbewegungen in die zweite Stufe, die spielerisch und dynamisch ist. Wir laufen, springen und strecken uns. Von hier aus bewegen wir uns in die dritte Stufe, in der wir in der Lage sind, unsere Zehen zu berühren oder uns nach hinten zu beugen, ohne irgendeinen

Körperteil zu überfordern. Dann folgt die vierte Stufe, in der wir in Gleichgewichtshaltungen unser Körpergleichgewicht aufrechterhalten können. In der fünften Stufe halten wir eine Haltung über einen längeren Zeitraum. Der Körper verweilt völlig still, bewegungslos und angenehm, ohne irgendein Gefühl von Schmerz oder Anspannung.

Die Aussage, die Patanjali bezüglich Asanas macht, gilt nicht nur für meditative Haltungen, wie alle Kommentatoren glauben, sondern er verweist auch auf die verschiedenen Stufen von Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit und Wohlbefinden, durch die der Körper durch Übung von Asanas hindurchgeht. Man findet viele Belege, die deutlich machen, dass Asanas nicht nur als meditative Haltungen gelten, wie es in den traditionellen Schriften zu finden ist.

In vielen der Yoga Upanishaden wird von verschiedenen Haltungen als Übungen gesprochen, in der der Körper in vollkommener Harmonie mit sich selbst ist, z. B. in Mayurasana, der Pfauenhaltung. Dieses ist keine einfache Haltung, denn das Zusammenziehen der Brust, der Druck auf den Zwerchfellbereich, das Körpergewicht, das die Fäuste zu tragen haben, und das Ausbalancieren des Körpers sind mit Kraft, Anspannung und Unbequemlichkeit verbunden. Wenn also eine solche Haltung in den Yoga Upanishaden erwähnt wird, dann muss man zwangsläufig darüber nachdenken, ob meditative Haltung die wahre Bedeutung von Asana wiedergibt.

In den Upanishaden werden weitere Asanas beschrieben: Vrischikasana, die Skorpionhaltung; Surya Namaskara, beschrieben als letzte Stufe von Asana; Vashishtasana, ein Asana, das von dem Heiligen Vashishta entwickelt wurde, in dem er mindestens drei Stunden täglich verharrte. Diese Asanas werden als die perfekten Haltungen betrachtet, in denen die Körperharmonie vollkommen ist. Es findet sich keine Störung oder Anspannung in irgendeinem Körperbereich. Der Geist ist konzentriert und während der Übung fühlt man sich absolut zufrieden.

Wenn wir die verschiedenen Asanas betrachten, können wir sehen, dass der Körper in den fünf erwähnten Stufen vom Normalzustand zu einem hochgradig sensiblen und ausbalancierten Zustand getragen wird. Es ist also vollkommen egal, welches Asana wir ausführen. Es kann äußerst dynamisch sein, sodass durch Strecken

und Dehnen die Sehnen, Bänder, Muskeln und Nerven in Bewegung gebracht werden. Immer sollte jedoch Achtsamkeit, Balance, Ruhe und Wohlbefinden vorherrschen.

Die Wirkung der Haltung auf den Körper

Eine Haltung hat eine tiefgehende und subtile Wirkung auf den Körper. Die üblichen Schmerzen, die durch schlechte Haltung auftauchen, sind täglich zu erfahren. Beamte und Angestellte, die jeden Tag viele Stunden auf ihren Stühlen sitzen und über ihren Schreibtisch gebeugt sind, neigen im Allgemeinen zu steifem Rücken und verspannten Schultern. Im Laufe der Zeit wird das zur Ursache von Rückenschmerzen, von Versteifung und Verhärtung der Gelenke, und endet oft in chronischer Spondylitis*.

Das lässt sich überall in unterschiedlicher Intensität beobachten. Oft wacht man am Morgen steif und verspannt auf, weil die Haltung im Schlaf verspannt war. Dasselbe erfahren wir durch eine falsche Sitzhaltung: der Rücken schmerzt, man muss aufstehen und sich strecken. Manchmal tauchen Schmerzen im Nacken oder in den Schultern auf, ausgelöst durch eine schlechte Haltung. Um Besserung herzustellen, muss man dem Brustkorb ermöglichen, sich zu weiten.

Die Pranas zu erwecken, ist unter solchen Umständen mit Sicherheit nicht möglich. Auch können die Nadis nicht von Blockaden freigehalten werden, wenn man immer wieder in eine schlechte Haltung zurückfällt, die zu ständigen Schmerzen und Leiden führt. Deshalb heißt es im Yoga zuerst einmal, alltägliche Haltungen zu beobachten und zu korrigieren. Wenn du dich hinsetzt, setze dich gut hin, und das ist Asana. Lotossitz, Kopfstand oder Surya Namaskara sind nicht die einzige Form, Asanas zu praktizieren. Diese Haltungen erlauben, den Körper aufzurichten und ein bestimmtes Umfeld zu schaffen, um Harmonie kennenzulernen.

Wenn die Wirkung von Asana nur auf den Moment gerichtet ist, wenn es ausgeführt wird, lässt man etwas Wichtiges außer Acht. Vielleicht können wir ja unsere Pranas in der Lotoshaltung während

* Anm. d. Übers.: Infektion an der Wirbelsäule, Entzündung der Wirbelkörper.

der Meditation aktivieren, was aber passiert während des restlichen Tages, wenn wir nicht im Lotossitz sind und die Haltung schlecht ist? Die Anregung oder das Erwachen, das im Lotussitz zu empfinden war, ist verschwunden. Solche Situationen machen uns deutlich, dass Asana nicht nur eine meditative Haltung ist, bei allem gebührenden Respekt für die Kommentatoren der verschiedenen yogischen Schriften.

Asana ist Ausdruck dafür, dass wir uns damit beschäftigen, die verschiedenen Körpersysteme – wie Skelett-, Muskel-, Nerven-, Drüsen-, Atem- und Verdauungssystem – durch eine Vielzahl von Haltungen und Bewegungen zu koordinieren und zu harmonisieren. Wenn wir durch diese Übung körperliche Harmonie erreicht haben, ist das der Höhepunkt von Asana. Wenn wir diesen Gipfel erreicht haben, gibt es für unseren Körper keine Grenze. Selbst ein schwieriges Asana wie Vashishtasana oder ein dynamisches Asana wie Surya Namaskara, sowie die einfachste Gruppe von Asana, die Pawanmuktasanas, werden durch richtige Ausführung zu einem meditativen Prozess. Asanas sind also solche Haltungen oder Bewegungen, durch die perfekte Koordination des Körpers erlangt wird.

Bereich von Asana

In der Tradition wird darüber hinaus festgehalten, dass durch die Übung von Asana ein Wissen der drei Dimensionen erreicht werden kann. Jeder Laie, der versucht, die traditionelle Literatur zu studieren, wird sich wundern, wie man durch das Üben von Asana die drei Dimensionen verstehen kann. Diese Dimensionen können sowohl körperlich als auch mental oder spirituell verstanden werden, als grobstofflich, feinstofflich oder ursächlich, als Zustand des Wachens, des Träumens oder des Tiefschlafs. Wenn wir jedoch die verschiedenen Beschreibungen der drei Dimensionen betrachten, werden wir erkennen, dass sie in Form der Koshas am besten zu verstehen sind, weil die Ausdehnung der Wahrnehmung des physischen Körpers nicht über diese drei Ebenen hinausgeht, und Asana ist von Natur aus physisch. Diese drei Koshas sind Annamaya Kosha, Manomaya Kosha und Pranamaya Kosha.

1. *Annamaya Kosha* ist der körperliche Aspekt mit Knochen, Muskeln, Nerven, Blutkreislauf, sowie innere Organe wie Lungen, Herz, Nieren, Leber und Pankreas. Alles, was von Natur aus körperlich ist, gehört zu Annamaya Kosha. Die Übung von Asana ist niemals mechanisch oder unachtsam. Immer sollte ein Asana mit Achtsamkeit und Konzentration ausgeführt werden. Die Yogis haben uns genau beschrieben, wohin die Konzentration bei jedem einzelnen Asana gerichtet sein sollte, auf welches Chakra; welche Art von Empfindung und Gefühl wir beachten sollten, und auch, wo möglicherweise Schmerzen auftauchen. Es gibt einen großen Spielraum von Erfahrungen, auf den wir achtsam und aufmerksam werden müssen.

   Diese Fähigkeit der Wahrnehmung und Beobachtung wird die Sensibilität unseres eigenen Körpers stärken. Durch die Übung von Asana müssen wir deshalb zuerst lernen, unseren eigenen Körper zu beobachten, was er braucht, welche Art von Streckung und Entspannung das Muskelsystem verlangt, welche Art von Spannung sich in welchem System verbirgt. Können wir Störungen irgendwo im physischen Körper erkennen? Was empfinden wir, wenn es uns gutgeht, im Zustand der Stille und Ruhe? Diese tiefgehende Wahrnehmung des Körpers ist die erste gute Wirkung von Asana auf der Ebene von Annamaya Kosha.
2. *Manomaya Kosha* ist der mentale Aspekt. Auf dieser Ebene ist es essenziell, den Geist mit Gedanken und Gefühlen zur Ruhe zu bringen. Während wir eine körperliche Bewegung ausführen, fügen wir die Achtsamkeit und Konzentration hinzu. Wir versuchen, Asana Pratyahara zu praktizieren, in dem wir den Geist von äußeren Ablenkungen zurückziehen und ihn auf die körperliche Haltung einstellen. Asana Pratyahara ist deshalb die Erfahrung von Manomaya Kosha. Durch das Üben von Asana erkennen wir die Bewegung, das Wesen, die Qualität, die Stärken und die Schwächen des Geistes.
3. *Pranamaya Kosha* ist der Energieaspekt. Wenn Körper und Geist miteinander schwingen, wird davon mit Sicherheit Pranamaya Kosha beeinflusst. Diese Wirkung entsteht, weil Prana eng mit physiologischen Erfahrungen wie Steifheit und Müdigkeit der Muskeln verbunden ist. Verschiedene pranische Blockaden

zeigen sich als körperliche Beschwerden, in Erschöpfung und Krankheit. Wenn sich Gedanken in alle Richtungen verzetteln, ist die pranische Energie nicht wahrnehmbar und lässt sich nicht in die richtigen Kanäle lenken, von wo aus sie zum Erwachen von feinstofflichem, schlafendem Potenzial führen kann. Wenn der Geist nicht empfindsam genug ist, lässt sich Prana nicht erfahren. Ohne Konzentration und Bewusstheit ist die Erfahrung von Prana nicht möglich.

Das Wissen von Pranamaya Kosha, das durch die Übung von Asana erlangt wird, macht den Übenden bereit für die Pranayama Techniken, die besonders auf das Energiefeld einwirken. Asana wird also zum Sprungbrett zu Pranayama hin. Der Sinn von Asana ist es, pranische Blockaden zu entfernen und den Energiefluss im gesamten Körper zu regulieren. Der Sinn von Pranayama ist es, die Pranas zu erwecken, und hier hört der Bereich von Asana auf. So erklärt sich die Aussage aus den Upanishaden, dass das Wissen der drei Dimensionen durch Perfektion von Asana erkannt wird. Um über den physischen Bereich hinauszugehen, werden Pranayama, Pratyahara und Dharana Techniken erforderlich.

PRANAYAMA

Pranayama ist der vierte Aspekt von Raja Yoga und ist der nächste Schritt nach Asana. Durch Asana transzendieren wir die Grenzen von Körper und Geist und erlangen eine tiefgehende Wahrnehmung der Koshas bis zu Pranamaya. Die Pranayama Techniken vertiefen und entwickeln das Gewahrwerden von Pranamaya Kosha. Sie erwecken die verschiedenen Pranas innerhalb der körperlichen Struktur und brechen Blockaden in den Chakras auf. Auf diese Weise machen sie den Weg frei für das Erwachen von Kundalini.

Prana und *Ayama* sind Sanskritworte und bedeuten „Vitalenergie" und „ausweiten". Die Bedeutung des Wortes *Pranayama* ist also, „Ausdehnung des Bereiches von Vitalenergie". Vor Pranayama gibt es jedoch noch eine Stufe, und das ist Prana Nigraha. *Nigraha* bedeutet „Kontrolle". *Prana Nigraha* ist „die Kontrolle über Prana". Dieses sind die beiden Aspekte von Pranayama, die zu Raja Yoga gehören.

Wenn wir mit Atemübungen beginnen, ist das nicht Pranayama. Zu Pranayama wird unsere Übung dann, wenn wir absolute Kontrolle über die Funktionen der Upa Pranas oder der Unter-Pranas haben. Pranayama beginnt, wenn die physiologische Struktur in Harmonie ist und wenn Prana im Bereich der Chakras erwacht. Wir müssen zuerst einmal unsere Vorstellung von Pranayama korrigieren, denn die feineren Aspekte sind uns anfangs nicht bewusst. Deshalb widmen wir uns zuerst dem Thema Prana, dann Prana Nigraha und erst dann Pranayama.

1. Die Aspekte von Prana

Prana oder Vitalenergie ist die Essenz aller erschaffenen, manifesten Formen, belebt oder unbelebt. Es ist die Essenz oder die Kraft, die die Existenz von Materie und anderen Elementen bestimmt. In Kapitel 8 (Hatha Yoga) ist erklärt, dass das ursprüngliche Prana bekannt ist als Maha Prana. Maha Prana ist der transzendente Aspekt von Prana, der nicht manifestiert ist und auch nicht in die Kategorien von Sthula (grobstofflich) oder Sukshma (feinstofflich) fällt. Wenn Maha Prana mit den Attributen von Prakriti oder Natur zusammenkommt, dann ist es nur noch Prana.

Diese zweite Stufe ist im Grunde genommen die Kombination von Prakriti und Maha Prana, die nun zusammen die grobstofflichen und feinstofflichen Erscheinungsformen erschaffen. Aus diesem Prana kommt Ida, die feinstoffliche pranische Erfahrung, die auch Sukshma genannt wird, und Pingala, die grobstoffliche pranische Erfahrung, die auch Sthula genannt wird. Ein anderer

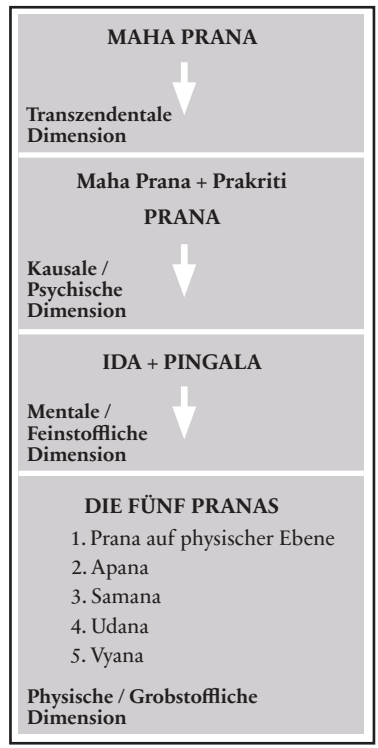


Diagramm 2: Die Aspekte von Prana

Name für Ida ist *Chit Shakti*, die Kraft, die die feinstofflichen Dimensionen steuert, und für Pingala ist es *Prana Shakti* oder die Kraft, die über der materiellen Dimension steht.

Dieser manifesten, pranischen Kraft entspringen fünf weitere Erscheinungsformen. Eine ist das physische Prana, die sich aufwärts bewegende Energie. Die zweite ist *Apana*, die sich abwärts bewegende Energie. Die dritte ist *Samana*, die sich seitwärts bewegende Energie, die ausgleicht und verteilt. Die vierte ist *Udana*, die sich in Kreisen bewegende Energie, und die fünfte ist *Vyana*, die sich überallhin ausdehnende Energie.

Kurz gesagt gehören die fünf Pranas zur Dimension der Materie, zum körperlichen Bereich der Erfahrung. Das Ergebnis des Zusammenflusses von Prakriti und Maha Prana ist der psychische Bereich von Prana. Der erste Aspekt, zu dem die fünf Pranas gehören, ist also physisch. Der zweite Aspekt mit Ida und Pingala ist mental. Prana als dritter Aspekt ist psychisch oder kausal. Maha Prana, der vierte Aspekt, ist transzendental.

Die fünf Pranas – der physische Aspekt

Lasst uns mit dem Körper anfangen, in dem diese fünf Pranas unterschiedliche Funktionen und Richtungen haben.

1. *Sthula Prana*, die sich aufwärts bewegende Kraft, befindet sich im Bereich des Thorax, zwischen Zwerchfell und Hals. Die mit diesem Prana in Verbindung stehenden Körperorgane sind die Lungen, das Herz, die Speiseröhre und die Luftröhre. Die Funktion dieser Organe zu steuern und zu kontrollieren, ist Aufgabe des physischen Prana. Das Ein- und Ausatmen von Luft gehört ebenfalls zu den Aufgaben dieses Prana-Stroms. Ohne diese beiden Aspekte der Atmung können wir nicht überleben, und wenn das Herz oder der Blutkreislauf nicht mehr arbeiten, können wir kaum überleben. Diese zwei für unser Überleben wichtigen Organe unterstehen also Sthula Prana.
2. *Apana*, die sich abwärts bewegende Kraft, befindet sich im Beckenbereich zwischen Nabel und Damm. Diese Energie ist für das Ausscheiden von Abfallstoffen und Giften verantwortlich. Die Funktion der Nieren, der Blase, des Dickdarms und der

Ausscheidungsorgane untersteht Apana. Das Ausscheiden von Stuhl und Urin ist für das Überleben und die Gesundheit des Körpers notwendig, und das wird von der Apana Kraft gesteuert.

3. *Samana* ist die sich seitwärts bewegende Kraft und befindet sich im Bauchbereich zwischen Zwerchfell und Nabel. Diese ausgleichende Kraft steuert den gesamten Verdauungsvorgang. Die mit Samana in Verbindung stehenden physischen Organe sind der Magen, die Leber, das Pankreas, die Milz, der Zwölffingerdarm und der Dünndarm. Alles, was wir an Nahrung zu uns nehmen, durchläuft den Prozess des Aufbrechens, und die daraus gewonnenen Nährstoffe werden von Samana so verteilt, dass der Körper gesund bleibt. Das Sanskritwort *Sama* oder *Samana* bedeutet „gleich". Durch Samana werden die Nährstoffe gleichmäßig verteilt, um Annamaya Kosha zu erhalten.
4. *Udana* ist die sich kreisförmig bewegende Kraft. Sie ist für die Funktion der Jnanendriyas, der Sinnesorgane, und der Karmendriyas, der Handlungsorgane, verantwortlich. Udana befindet sich in den Beinen und Armen, im Hals und im Kopf. Sie koordiniert und steuert die Bewegungen der Beine, der Arme und des Halses und lenkt die Aktivitäten des Gehirns und der Sinnesorgane, die sich im Kopfbereich befinden. Hierzu gehören: die Augen – Sicht; die Ohren – Hören; die Zunge – Geschmack; die Nase – Geruch; und die Haut – Tastsinn. Drei Organe der Handlung unterstehen Udana: Hände, Füße und Sprache. Die beiden anderen sind die Ausscheidungsorgane für Urin und Stuhl und unterstehen der Kontrolle von Apana.
5. *Vyana*, die alles durchziehende Kraft, ist ein Reservebehälter für Annamaya Kosha. Wenn der pranische Kraftstoff aufgebraucht ist und nicht aufgeladen werden kann, kommt der Vorrat von Vyana in Aktion. Vyana ist Reservekraft, die immer dann zum Einsatz kommt, wenn bei einem der anderen Pranas Energiemangel herrscht. Diesen Energiestoß kennen wir, wenn wir über den sogenannten toten Punkt hinausgehen. Manchmal übernehmen wir uns physisch und fühlen uns vollkommen ausgelaugt. In diesem Moment kommt ein Energiestoß, der uns im Tun fortfahren lässt. Das ist die Vyana Erfahrung.

Gehen wir über den körperlichen Aspekt hinaus, zeigt sich eine Verbindung der fünf Pranas mit den Chakras. Apana ist für das Funktionieren der zwei unteren Zentren verantwortlich – Muladhara und Swadhisthana. Samana ist verantwortlich für die Manipura Erfahrung von Vitalität und Dynamik. Anahata und Vishuddhi werden von Prana kontrolliert. Ajna, Bindu und Sahasrara unterstehen der Kontrolle von Udana. Vyana durchzieht alle. Dieses sind die physiologischen Aspekte der fünf Pranas.

Auf physischer Ebene sind diese fünf Pranas mit der Atmung verbunden, besonders der Prana-Strom im Bereich des Thorax. Die Atemtechniken, die als Pranayama bekannt sind, zielen daraufhin, diese fünf Pranas durch einen Prozess von kontrollierter Einatmung, Ausatmung und Anhalten des Atems anzuregen und zu erwecken. Der Atem ist also mit Prana im physischen Sinne verbunden.

Ida und Pingala – der mentale Aspekt

Wir bewegen uns nun zum mentalen Aspekt unseres Lebens, der von der Erfahrung von Ida und Pingala dominiert wird. Ida ist die mentale Kraft, die den Mond verkörpert, also die lunare Energie. Der traditionelle Name für Ida ist Chit Shakti, die Kraft von Chitta. Alle mentalen Erfahrungen in unserem Leben, sowie die Funktionen der vier Aspekte des Geistes: Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara, werden so lange von Ida kontrolliert, wie sie von Natur aus mental bleiben, ohne durch körperliche Interaktion in Erscheinung zu treten. Was du in diesem Moment erfährst, die Gedanken, Empfindungen, Schwingungen, das Auftauchen verschiedener Ideen und Bilder, das alles ist die Arbeit von Chit Shakti, der Ida Kraft.

Die Ida-Kraft ist die feinstoffliche Energie, die Manomaya und Vijnanamaya Kosha steuert. Wir sollten uns daran erinnern, dass Annamaya, Manomaya und Pranamaya Kosha durch Asana beeinflusst wird, während Pranayama sich besonders auf Pranamaya Kosha auswirkt. Von Pranamaya Kosha verzweigen sich die Kräfte Ida und Pingala in beide Richtungen. Ida steuert Manomaya und Vijnanamaya Kosha. Pingala steuert Annamaya und Anandamaya Kosha.

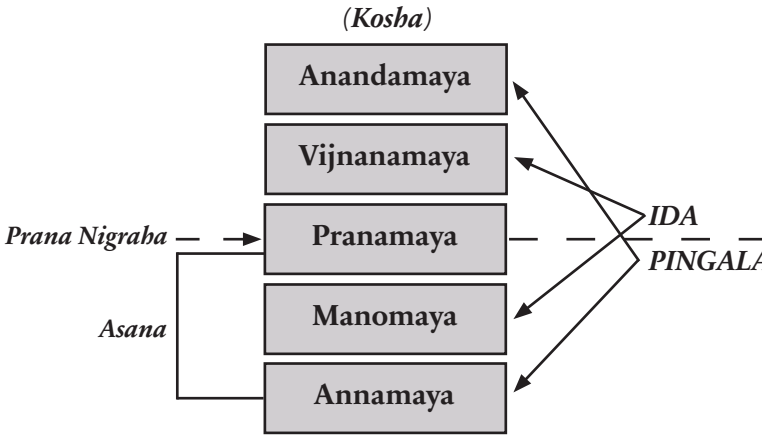


Diagramm 3: Die Spanne von Ida und Pingala

Gedanken und mentale Erfahrungen, die auf Manomaya Kosha, die mentale Dimension, solange beschränkt bleiben, bis sie sich auf physischer Ebene zeigen, nennt man Ida Aktivitäten. Wünsche, Gedanken, Emotionen und Gefühle erhalten durch die Kraft von Ida Form und Vitalität. Vijnanamaya Kosha, die intuitive Fähigkeit und das Wissen, das durch Sadhana erlangt wird, ist ebenfalls die Arbeit von Ida, der mentalen Kraft. Ida dehnt sich also über Manomaya und Vijnanamaya Kosha aus.

Die Bandbreite von Pingala, der Vitalkraft, wird zuerst als körperliche Vitalität in Annamaya Kosha erfahren. Körperliche Ausdauer und Anregung, Zustände der Entspannung und Anspannung, sind körperliche Aspekte der Pingala Energie. In Anandamaya Kosha ist die Bewusstheit, die selbst im tiefsten Meditationszustand verbleibt, das Ergebnis erwachter Pingala-Kraft. Selbst in Samadhi besteht Pingala Energie, denn auch hier ist Gewahrsein. Das ist der feinstoffliche Aspekt von Prana.

Laut Yoga können selbst die feinstofflichen Bereiche und Erfahrungen des Geistes durch Pranayama Übungen gelenkt werden. Wir sollten nicht vergessen, dass Pranayama das Ausweiten von Prana und nicht die Atemkontrolle ist. Die Techniken von Nadi Shodhana, Bhramari, Bhastrika oder Kapalbhati gehören zu Prana Nigraha und nicht zu Pranayama.

Kundalini – der kausale Aspekt

Dem feinstofflichen Aspekt von Prana folgt der kausale, die Kombination von Prakriti und Maha Prana. Dieser psychische Bereich beginnt dort, wo sich Kundalini manifestiert, denn Kundalini stellt die manifestierte Energie dar. Es ist die Energie, die vom Erhabenen zur weltlichen Form verschiedene Transformationen durchlaufen hat. Die Umkehrung dieses Prozesses wird als Kundalini Erweckung bezeichnet und wird vom kausalen Prana-Aspekt gelenkt oder motiviert. Wenn alle Chakras voll aktiv, in Funktion, und die pranischen Wege frei sind, dann ist Kundalini erwacht. Durch ein spirituelles Erwachen und das Aufsteigen von Kundalini von Muladhara durch die verschiedenen Chakras bis zu Sahasrara übernimmt Maha Prana zusammen mit Prakriti die Kontrolle. Das Zusammenwirken von Maha Prana und Prakriti hat die gleiche Bedeutung wie Kundalini. Maha Prana ist die höchste Stufe der Erleuchtung in Sahasrara.

2. Prana Nigraha

Als Nächstes beleuchten wir Prana Nigraha. Das Wort *Nigraha* bedeutet „die Kontrolle von" und *Prana* bedeutet „Vitalenergie". Diese Energieform lässt sich sowohl physisch als auch pranisch betrachten. Der physische Aspekt übernimmt die Kontrolle der vitalen Luft, und der pranische Aspekt übernimmt die Kontrolle der vitalen Energiebewegung, die sich auf der Ebene von Prana, Apana und Samana abspielt.

Zuerst wenden wir uns dem physischen Aspekt zu. Wenn wir von Prana im physischen Körper als von etwas in Erscheinung getretenem sprechen, dann denken wir sofort an den Atem. Bestimmte yogische Traditionen, zu denen auch Pranayama und Swara Yoga gehören, machen deutlich, dass der normale Atem die äußere Erscheinung dieser Vitalenergie ist. Daher ist es eine Grundvoraussetzung, dass wir mit dem richtigen Atmen vertraut sind. Der Körper wird durch korrektes Atmen mit Sauerstoff, Stärke und Ausdauer versorgt. Überdies werden wir aufmerksamer für den pranischen Fluss durch alle Energiebahnen.

Die physiologische Beschreibung von Pranayama macht deutlich, dass der Aufbau der Übungen aufeinander folgt:

1. Gewahrwerden des Atems.
2. Ausdehnung des Atems.
3. Lenken des Atems zu einem bestimmten Körperbereich (z. B. der vorderen Passage vom Nabel zum Hals oder vom Nabel zu Ajna, oder durch den Energieweg innerhalb der Wirbelsäule von Muladhara zu Ajna).

Erst nach Durchlaufen dieser drei Schritte kommen wir zum Vierten. Hier geht es um die Wechselatmung durch die verschiedenen Nasengänge. Dieser vierte Schritt ist besonders wichtig.

Eine der ersten Voraussetzungen für Pranayama ist die Reinigung der nasalen Wege und Gänge, sodass mühelos geatmet werden kann. Als allgemeine Regel bei Pranayama Übungen gilt deshalb, mit dem gerade offenen Nasenweg zu beginnen, ob es nun der rechte oder der linke ist. Die Einatmung erfolgt durch das offene Nasenloch, und die Ausatmung erfolgt durch das Nasenloch, das etwas verstopft ist. Gewahrwerden, Ausdehnen, Lenken und Wechseln des Atems gehören zu Prana Nigraha. Der eigentliche Sinn liegt anfangs darin, sich des Atemvorgangs bewusst zu werden und ihn dann auszudehnen. Dafür gibt es viele Übungen: Nadi Shodhana, Kapalbhati, Bhastrika, Surya Bheda, Chandra Bheda, Shitali, Shitkari, Brahmari oder Ujjayi.

Ausdehnung des Atems

Im Allgemeinen ist unser Atem durch Vergeudung pranischer Energien sehr flach und kurz. Wir neigen dazu, mehr im Brustkorb als im Unterbauch zu atmen. Die Brustatmung ist aus yogischer Sicht nicht richtig, denn wenn wir nur durch den oberen Brustbereich einatmen, wird die gesamte Lungenkapazität nicht ausgenutzt. Wird jedoch mit dem Atem das Zwerchfell in Bewegung gebracht, wird auch der untere Lungenbereich berührt und damit eine größere Luftmenge aufgenommen. Sowohl für Yoga übende als auch für alle, die ihre Gesundheit verbessern und ihren Energiestand anheben möchten, ist es wichtig, die gesamte Kapazität der Lungen zu nutzen.

Zu Beginn von Yoga wird die Bauchatmung gelehrt, um Achtsamkeit dafür zu entwickeln, den unteren Teil der Lungen mit Luft zu füllen. Das Zwerchfell und der Bauch arbeiten wie eine Pumpe, die Luft einzieht und ausstößt. Mit dieser Übung verlängert sich die Einatmung und die Ausatmung. Später wird dann ein unterschiedliches Verhältnis von Ein- und Ausatmen hinzugefügt, um allmählich die Atemlänge so auszudehnen, dass kein Unbehagen beim kontrollierten Atmen entsteht. Wenn wir ohne Vorbereitung versuchen, langsam und tief zu atmen, ermüden die Lungen schnell. Das Verhältnis von Ein- und Ausatmung wird deshalb langsam, Schritt für Schritt, erhöht. Am Anfang sind Ein- und Ausatmung gleich lang, z. B. 5:5 in Nadi Shodhana. Dann wird die Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung. Auf diese Weise werden Lungen und Zwerchfell allmählich gekräftigt, sodass weder Anspannung noch Unbehagen empfunden werden und wir auch nicht außer Atem geraten. Diese Vorbereitung ist für die schwierigeren Stufen von Pranayama notwendig.

Es heißt, dass jemand, der Pranayama beherrscht, einen Atemzug in der Minute atmet, während es ungefähr zehn bis fünfzehn Atemzüge für den Untrainierten sind. Wir sollten also daraufhin arbeiten, so viel Kontrolle über den Atemprozess zu erlangen, dass wir im ganz normalen Leben, ob wir sitzen, gehen oder arbeiten, dreißig Sekunden einatmen und dreißig Sekunden ausatmen. Das sollte unsere alltägliche Atemgewohnheit werden.

Um diesen Punkt der Atemkontrolle zu erlangen, wird das Verhältnis im Einklang mit dem Gayatri Mantra gelehrt. Das sieht dann folgendermaßen aus: langsames, gleichmäßiges Einatmen mit einer Wiederholung des Gayatri Mantras, das 24 Matras oder Schläge hat. Dann Anhalten des Atems mit Wiederholung von vier Gayatri Mantras, die 96 Schläge haben. Dann Ausatmung mit Wiederholung von zwei Gayatri Mantras, die 48 Schläge haben. Dann das äußere Anhalten des Atems mit Wiederholung von zwei Gayatri Mantras, wiederum mit 48 Schlägen. Das ergibt das ideale Verhältnis von 1:4:2:2: – 1: einatmen, 4: anhalten, 2: ausatmen und 2: nach dem Ausatmen anhalten. Um diesen Grad der Kontrolle zu gewinnen, braucht es vielleicht viele Jahre. Dies wird als die letzte Stufe betrachtet, zu der wir durch Pranayama auf physischer Ebene

gelangen können. Hier wird der Verlauf der Atemausdehnung und -kontrolle beschrieben, der voraussetzt, dass während der Übung keinerlei Unbehagen auftaucht.

Die Wirkung von Pranayama auf die drei Pranas

Nun kommen wir zu den beiden wichtigeren Aspekten von Prana, nämlich dem Erzeugen von Hitze und auch von Kälte. Samana, die Kraft für die Verdauung und das Verteilen der Nährstoffe oder Energie zu den verschiedenen Körperteilen, ist verantwortlich für das Erzeugen von Wärme. Die meisten der zu diesem Aspekt gehörenden Pranayamas regen Samana an und aktivieren es. Ein Beispiel dafür ist Bhastrika, die Blasebalgatmung. Sie pumpt den Magen nach innen und nach außen, und auf diese Weise wird Samana angeregt. Das Gleiche gilt für Kapalbhati. Diese Pranayamas können uns zum Schwitzen bringen, sie erhöhen den Blutdruck, die Vitalität und Ausdauer im Körper. Durch diese Pranayamas können wir Samana erwecken.

Zudem haben wir Pranayamas, die Kälte erzeugen. Diese Übungen senken den Blutdruck und reduzieren eine Überaktivität. Die Atmung erfolgt hier durch den Mund, wodurch der Atem mit der Apana Kraft verbunden wird. Zu diesen kühlenden Pranayamas gehören Shitali (die Zunge formt eine Tube, durch die eingeatmet wird) oder Shitkari (der Atem wird durch die zusammengepressten Zähne eingesogen). Während der Übungen, wie Bhastrika, Kapalbhati, Shitali oder Shitkari wird niemals die Prana Kraft im Brustkorb stimuliert oder erweckt. Sie arbeiten nur mit den Energien von Samana und Apana. Das Aktivieren von Samana dehnt sich auf das Manipura Chakra und das Sonnengeflecht aus, das mit diesem Chakra verbunden ist. Das Aktivieren von Apana regt das Muladhara Chakra und das Kreuzbeingeflecht, das mit Swadhisthana verbunden ist, an.

Die einzige Methode, durch die die Prana Kraft im Brustraum stimuliert und erweckt werden kann, ist *Kumbhaka*. Es ist das Anhalten des Atems, entweder nach dem Ein- oder nach dem Ausatmen. Wenn wir den Atem anhalten und uns konzentrieren, werden wir nach einiger Zeit bemerken, dass sich im Brustraum Wärme entwickelt. Diese Wärme können wir nicht im Manipura

Chakra erfahren. Die Hitze, die von Manipura oder durch Samana erzeugt wird, zerstreut sich im ganzen Körper. Das passiert nicht mit der erzeugten Wärme im Brustraum auf der Ebene von Prana. Sie zerstreut sich nicht, sondern verbleibt dort. Wenn die Hitze erfahren und dann durch die Übung von Kumbhaka vertieft wird, fördert die Aktivierung von Prana auch das Erwecken von Samana und Apana.

Der Weise Patanjali hat in den *Yoga Sutras* über verschiedene Pranayama Arten gesprochen. Seine Beschreibungen sind sehr einfach und kurz. Er sagt, dass Einatmung, Ausatmung und Anhalten des Atems die drei Arten von Pranayama sind. Beim Lesen dieser Aussage könnte man glauben, dass es sich um den physischen Vorgang von Einatmung, Ausatmung und Anhalten des Atems handelt, aber so ist es nicht. In Wirklichkeit bedeuten diese drei das Erwecken der drei Pranas. Anhalten des Atems wirkt sich auf die Prana Kraft aus, Einatmen auf die Samana Kraft und Ausatmen auf die Apana Kraft. Die eigentliche Pranayama Übung, die wir Prana Nigraha nennen, ist also entsprechend diesem Sutra die Kontrolle über diese drei Pranas.

In Kundalini Yoga können wir einen anderen Hinweis auf die Verbindung zwischen diesen drei Pranas und Pranayama finden. Kundalini Yoga beschreibt den Verlauf der Kundalini Erweckung als die Umkehrung des Flusses von Prana und Apana und ihr Zusammentreffen in Samana oder Manipura. Normalerweise fließt Apana abwärts und Prana aufwärts. Sie wenden sich voneinander ab. In der Körpermitte hat die sich seitwärts bewegende Kraft von Samana ihren Sitz. Wenn wir nun den Fluss von Apana und Prana umlenken, treffen alle drei Kräfte in Samana zusammen, und das Erwachen von Kundalini tritt ein. Diese Erklärung dient nur der Verdeutlichung, um den Vorgang des Einatmens, Ausatmens und Anhaltens als die drei Pranayama Arten besser zu verstehen.

Um sich Prana bewusst zu werden, spielt der Atem eine wichtige Rolle. Mithilfe des Atems können wir die pranische Kraft lenken, um sie an einem Punkt zusammenfließen zu lassen. Kommen wir jedoch zu fortgeschrittenen Pranayamas, reicht die Atemtechnik allein nicht mehr aus. Es gibt weitere Techniken wie Prana Vidya, die Bandhas und Mudras, und nur in der Verbindung all dieser Techniken wird aus ihnen eine fortgeschrittene Pranayama Übung.

Leitungen von Prana

Das Nadi System, das in Pranayama beschrieben wird, gehört nicht zum Nervensystem des physischen Körpers, sondern zum bioplasmischen Körper. Das Wort *Nadi* bedeutet nicht „Nerv", es bedeutet „fließen", „etwas, das im Fluss ist". Die Nadis sind die Wege, durch die die Energie oder Prana fließt. Die Energiewege des pranischen Körpers nennt man Nadis. In Kundalini Yoga wird von *Medhra* gesprochen, vom Geflecht des pranischen Körpers, aus dem alle Nadis entspringen. Das Nadi Geflecht oder Medhra befindet sich im Bereich zwischen Muladhara und Swadhisthana. Aus diesem Geflecht entspringen 72.000 Nadis. Sie sind das Leitsystem der pranischen Kraft, die durch alle Teile des Körpers verteilt wird.

Von diesen 72.000 Nadis, die alle Hauptströme und kleineren Ströme umfassen, werden nur 72 als wichtig betrachtet. Von diesen 72 Nadis, die Vehikel für Prana und die korrespondierenden Vayus (die Upa-Pranas) sind, werden wiederum zehn als besonders wichtig erachtet. Diese zehn Haupt-Nadis befinden sich in der Wirbelsäule und passieren jedes Chakra. Jedes dieser zehn Nadis trägt zehn verschiedene Ausdrucksformen von Prana in den feinstofflichen Körper. Fünf dieser Pranas sind Prana, Apana, Samana, Udana und Vyana. Die anderen Fünf, die nicht ganz so herausragend sind, heißen Naga, Kurma, Krikara, Devadatta und Dhananajaya.

Diesen weniger bedeutsamen Pranas unterstehen bestimmte Aufgaben wie Niesen, Gähnen, Kratzen, Husten und das Blinken der Augenlider. Ihre unwillkürlichen Aktivitäten, über die wir keine willentliche Kontrolle haben, werden von den genannten weniger wichtigen Pranas gesteuert, die auch als Vayus bekannt sind. Die fünf Pranas und die fünf Vayus fließen also entlang der zehn Wege, die aus dem Nadi Geflecht oder Medhra im Bereich zwischen Swadhisthana und Muladhara entspringen. Sie verbinden alle sieben Chakras miteinander und bewegen sich als Verbund unentwegt von Muladhara zu Sahasrara.

Von diesen zehn Prana Strömen sind drei von besonderer Bedeutung: Ida, Pingala und Sushumna. Ida und Pingala sind Nadis, aber gleichzeitig zeigen sie sich als Prana auf physischer und mentaler Ebene. Auf diese Weise haben wir das Ida Nadi und die Ida-Kraft bzw. Pingala Nadi und die Pingala-Kraft. Der Weg und die Kraft,

die getragen wird, sind zwei verschiedene Dinge. Wenn wir daher über Ida sprechen, müssen wir deutlich machen, ob sich das auf Ida Nadi oder auf die Ida-Kraft bezieht.

Ida und Pingala Nadis fließen von Muladhara zu Ajna. Was sie als Prana leiten, ist sowohl feinstofflich als auch grobstofflich, sowohl mental als auch körperlich. Wenn wir also von Ida und Pingala als pranischer Kraft sprechen, verweisen wir auf die beiden Aspekte von Prana, die von Natur aus aktiv und passiv sind. Wenn wir von Ida und Pingala Nadi sprechen, verweisen wir auf die pranischen Wege, die von Muladhara entspringen und im Ajna münden. Die passive Kraft fließt im Ida Nadi und die aktive Kraft fließt im Pingala Nadi.

Die Wirkung der Wechselatmung

Die Yogis haben gesagt, dass der normale Atemvorgang mit diesen beiden Nadis und Kräften verbunden ist. Das leuchtet ein, denn wenn wir den Atemfluss überprüfen, können wir normalerweise bemerken, dass ein Nasenweg freier ist als der andere. Ich weiß nicht, ob irgendein Physiologe in der Lage ist, zu sagen, warum wir zwei Nasenlöcher haben, wenn die Funktion der beiden Nasenwege nur die ist, ein- und auszuatmen. Diese Frage wurde bisher noch nie beantwortet, trotzdem sollten wir uns eingehender damit beschäftigen. Läge der Zweck nur darin, ein- und auszuatmen, wäre ein Nasenweg genug. Ich glaube jedoch, dass Gott etwas anderes im Sinn hatte, als er uns erschuf. Irgendwie hat er eine unsichtbare Verbindung zwischen den beiden Strömen durch das rechte und linke Nasenloch und zwischen den beiden Kräften von Ida und Pingala geschaffen.

Diese Spekulation liegt auf der Hand, weil der Fluss durch jedes der beiden Nasenlöcher einen unterschiedlichen mentalen oder körperlichen Zustand hervorruft. Die Medizin spricht hier von den beiden Aktivitäten des sympathischen und parasympathischen Nervensystems. Wir können das jederzeit in unserem Leben erfahren. Wenn wir schläfrig und träge sind, können wir beobachten, dass zu dieser Zeit das linke Nasenloch geöffnet ist. Wenn wir mental oder körperlich aktiv sind, wird wahrscheinlich der rechte Nasenweg vorherrschend geöffnet sein. Warum findet dieser Wechsel statt, und wo liegt die Verbindung zwischen dem Wechsel und

dem körperlichen oder mentalen Zustand, z. B. dem Zustand des Schläfrig seins oder der Aktivität?

Deshalb haben Yogis die Vermutung angestellt, dass jeder Nasenweg mit einem bestimmten Nadi verbunden ist, und dass der Atemfluss, wenn er in ein Nasenloch gelenkt wird, die korrespondierende pranische Kraft stimuliert, erweckt und vitalisiert. Wenn der Atemfluss in das andere Nasenloch gelenkt wird, wird wiederum die gleiche Stimulation oder ein Erwecken in der korrespondierenden pranischen Kraft stattfinden. Dieser Vorgang findet statt, um den bioplasmischen oder pranischen Körper zu manipulieren. Um die Erfahrung des Prana Körpers zu intensivieren, wenden wir den Wechsel und die Kontrolle des Atems in den Nasengängen an.

Die Pingala Kraft, die im rechten Nasengang fließt, korrespondiert mit dem physischen Aspekt des Lebens. Hier regiert die Sonne, und deshalb nennt man sie auch die Sonnenkraft. Es heißt, dass Pingala von Natur aus positiv ist. Laut dem Tao gehört sie zu Yang, dem männlichen Prinzip. Sie ist die warme Kraft und steht mit dem sympathischen Nervensystem in Verbindung. Die Ida Kraft, die im linken Nasengang fließt, korrespondiert mit der entgegengesetzten Polarität. Hier regiert der Mond, die negative Kraft. Laut dem Tao gehört sie zu Yin, dem weiblichen Prinzip. Die Ida Kraft ist kühl und steht mit dem Parasympathikus in Verbindung. Ida und Pingala sind Ausdruck für die Dualität der pranischen Kräfte.

Durch Kontrolle des physischen Atems, durch das Ausdehnen und Wechseln des Atemflusses von einem Nasengang zum anderen, finden bestimmte pranische Veränderungen statt. Sie tragen dazu bei, pranische Blockaden innerhalb der Nadis zu entfernen. Ein anschauliches Beispiel ist die Pranayama Technik Nadi Shodhana. In dieser Übung beginnen wir damit, den Atem auszudehnen und im Wechsel durch die Nasengänge zu lenken, langsam und gleichbleibend. Danach erhöhen wir die Fähigkeit, den Atem anzuhalten.

Das Wort *Nadi Shodhana* bedeutet „Reinigung der Nadis". *Shodhana* bedeutet „Reinigung" oder „durchstoßen", und *Nadi* bedeutet „der pranische Fluss". Diese Übung hat also die Funktion, die pranischen Blockaden aus den Passagen von Ida und Pingala aufzulösen, und zwar durch Wechsel der Nasengänge beim Einatmen und beim Ausatmen. Die Übung beginnt einfach und leicht,

wird jedoch im Laufe der Zeit komplexer und schwieriger. Beide Atemflüsse werden ausgeglichen und das betrifft auch die mentalen und körperlichen Abläufe.

Das Erwecken von Prana und Sushumna

Wenn die Balance hergestellt ist, kann das Erwachen von Prana beginnen. Yogis haben dem pranischen Erwachen während Prana Nigraha einen Namen gegeben. Wenn die Ida und Pingala Kräfte regelmäßig, rhythmisch und beständig fließen und der Atemverlauf ohne Hindernisse oder physiologisches Unbehagen stattfindet, bezeichnet man das als *Pranotthana*. Es bedeutet „das Erwachen der Pranas", genauer genommen das Erwachen der beiden Pranas, Ida und Pingala.

Mit dem Erwachen öffnet sich das dritte Nadi, die dritte Kraft, die Sushumna heißt. In Pranayama, Kriya Yoga und Kundalini Yoga wird das Erwachen des dritten Nadis als besonders wichtig erachtet. Erst nach der Öffnung von Sushumna fängt Pranayama an. Bis zu diesem Moment handelt es sich um die Reinigung von Ida und Pingala auf der Ebene von Prana Nigraha. Mit dem Erwachen von Sushumna gelangt Pranayama und die Ausdehnung von Prana in die pranische Struktur. Der Bereich unseres körperlichen Bemühens ist also auf Prana Nigraha begrenzt. Selbst durch Reinigung der Nadis und durch Harmonisieren und Öffnen von Ida und Pingala geht die Ausdehnung nicht ins Prana Feld. Das pranische Feld dehnt sich erst dann aus, wenn Sushumna erwacht und das eigentliche Pranayama beginnt.

3. Pranayama

Die Ausweitung von Prana findet in drei Stufen statt. Die erste Stufe ist die Umlenkung der Apana Kraft, die zweite Stufe ist die Umlenkung der Prana Kraft, und die dritte Stufe ist die Ausdehnung der pranischen Energie in Samana. Wie schon vorher erwähnt, gibt es in der Prana Nigraha Gruppe nur drei Pranas, die als wichtig erachtet werden: Apana, die sich abwärts bewegende Kraft, Prana, die sich aufwärts bewegende Kraft und Samana, die sich seitwärts bewegende Kraft. Diese drei Pranas sind es, die direkt beeinflusst werden, wenn wir zur Stufe von Pranayama kommen, die Prana

Nigraha folgt. Wenn wir Kontrolle über den Atemverlauf erlangt und den Atem verlängert haben und ihn kontrolliert anhalten können, ohne dabei außer Atem zu kommen – und zwar in *Puraka* (Einatmung), *Rechaka* (Ausatmung) und *Kumbhaka* (Anhalten) – dann kann die erste Stufe von Pranayama mit dem Umlenken der Apana Energie beginnen.

Stufe 1: Die Apana Energie, die nach unten fließt, wird willentlich umgelenkt, sodass sie von Muladhara nach oben zu Manipura fließt. Die yogischen Schriften weisen darauf hin, dass auf dieser Stufe die Einatmung und Umlenkung von Apana durch die Ida Passage stattfinden muss. Das ist der Grund, warum oft gesagt wird, dass wir Pranayama mit dem linken Nasenloch – Ida Nadi – beginnen sollten. Auf der Stufe von Prana Nigraha, wenn wir einfach nur versuchen, Atemwahrnehmung, Atemkontrolle und Verlängern des Atems zu üben, ist es nicht so wichtig, mit welchem Nasengang wir die Übung beginnen. Das Umlenken von Apana geschieht durch Ida Nadi. Wir atmen durch Ida ein und fühlen den Fluss von Apana in entgegengesetzter Richtung fließen, und zwar durch die Ida Passage von Muladhara zu Manipura. Es kann allerdings Monate dauern, bis wir so sensibel in unserer Achtsamkeit geworden sind, dass wir diese Stufe mit dem tatsächlichen Gefühl für den Aufwärtsfluss von Apana von Muladhara zu Manipura erreichen.

Stufe 2: Die Prana Kraft, die sich normalerweise im Brustkorb nach oben bewegt, wird umgelenkt, um von Vishuddhi zu Manipura zu fließen. Das geschieht zur Zeit der Ausatmung, wenn die Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist, wie Prana sich durch Pingala von Vishuddhi zu Manipura nach unten bewegt.

Stufe 3: Das Zusammenfließen der drei Pranas, Apana, Prana und Samana, findet in Manipura während der Übung von Kumbhaka, dem Atemanhalten, statt. Wenn die Apana Kraft und die Prana Kraft im Bereich von Samana zusammenfließen, ist das der Höhepunkt von Pranayama. Die Anweisung lautet, dass zur Zeit von Kumbhaka Manipura der Wahrnehmungs- und Konzentrationspunkt sein soll, allerdings nicht in Form eines Chakra, sondern in Form des Agni Mandalas. *Agni* bedeutet „Feuer" und *Mandala* bedeutet „Zone" oder „Bereich". *Agni Mandala* bedeutet also „die Zone des Feuers".

Wenn man Kumbhaka meistern kann und der Aspirant in der Lage ist, den Atem für eine längere Zeit, etwa vier bis acht Gayatri Mantras, anhalten kann, wird Dharana auf das Agni Mandala zentriert. Verbindet man Pranayama mit Konzentration, verschmelzen die drei Pranas miteinander und aktivieren die beiden anderen Pranas, Udana und Vyana. Sind alle fünf Pranas gleichzeitig aktiviert, kann die Kundalini Energie erwachen. Das ist die letzte Stufe der Ausdehnung von Prana und die dritte Stufe von Pranayama. Eine praktische Anweisung, wie diese letzte Stufe auszuführen ist, findet sich nirgendwo niedergeschrieben. Der Aspirant erhält mündliche Instruktion vom Meister, der den Fortschritt und die Vervollkommnung der Technik sieht.

Anzeichen, dass Pranayama gemeistert wird

Die yogischen Schriften beschreiben den Verlauf von Puraka, Rechaka und Kumbhaka, nachdem Pranayama beherrscht wird. Zur Zeit von Puraka, der Einatmung, wenn Apana durch Ida Nadi nach oben gelenkt wird, empfindet man starke Kälte. Es ist, als wenn sich das ganze Wesen im Winterschlaf befindet, wie ein totaler Rückzug. Es ist die letzte Stufe des sinnlichen Rückzugs, die man auf psychischer Ebene haben kann. Ich habe einige Menschen gesehen, die sich nach einem Monat normaler Pranayama Übung vollkommen verändert haben. Mit dem tieferen Eindringen in das pranische Loch wurden sie ruhiger und introvertierter. Das ist ein physisches Anzeichen dafür, dass Apana durch Ida Nadi umgelenkt wurde.

Weiterhin wird in den Schriften beschrieben, dass während der Zeit von Rechaka, der Ausatmung, wenn Prana umgelenkt wurde, ein Gefühl der vollkommenen Leere auftaucht, wo rein gar nichts an die Oberfläche des Geistes kommt. Der Kopf ist absolut leer. Es erfolgen keinerlei Eingaben aus der Welt von Name, Form und Vorstellung. Es ist ein Gefühl von Shunyata, als ob die ganze Energie das aktive Denkzentrum verlässt, um in Manipura zusammenzulaufen. Der normale Geist, der sieht, erfährt und denkt, existiert auf dieser Stufe nicht. Es ist äußerst schwierig, sich mit irgendeinem Gedanken, einer Idee, einem Wunsch oder einem Gefühl zu verbinden. Was immer passiert, scheint sehr weit weg zu sein. Der Körper bewegt sich wie eine Puppe, als wenn er von jemandem manipuliert wird.

Die Schwierigkeit ist, dass sich viele der Übenden der physiologischen oder psychologischen Veränderungen, die durch Pranayama stattfinden können, nicht bewusst sind. Sie bekommen Angst und hören mit der Übung auf, um wieder in gewohnte Bahnen zu kommen. Angesichts dessen waren Pranayama Übungen immer geheime Techniken. Vor einigen Jahrzehnten wusste die Allgemeinheit noch gar nichts über Pranayama, und selbst heute sind diese esoterischen Aspekte von Pranayama noch kaum bekannt. Wir sehen in Pranayama nur das Öffnen eines Nasenganges und das Schließen des anderen. Ohne gute Führung ist es daher nicht möglich, tiefer dahinzugehen, wo die Umlenkung und psychische Zeichen auftauchen. Versucht man es trotzdem, kann man leicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden und die Kontrolle über die energetischen Ausdruckskräfte verlieren, die sich dann ungezügelt im Körper bewegen.

In Kumbhaka, wenn Prana und Apana in Manipura, dem Agni Mandala, zusammengefunden haben, hören alle Modifikationen, die Vrittis des Geistes, auf zu funktionieren. Das gesamte Bewusstsein, die mentale Wahrnehmung und die ganze pranische Struktur lösen ihre Verbindung mit dem physischen Körper, und die Vrittis kommen zur Ruhe. Dieser Stillstand der Vrittis ist jedoch nicht das Ziel von Pranayama. Es ist ein Zeichen für dich, dass du zu dem Punkt gelangt bist, wo du die Techniken von Pranayama beherrschst. Nun ist es an der Zeit, zur nächsten Übung weiterzugehen.

Glaube nicht, dass die Kontrolle der Vrittis, Patanjalis Anliegen, durch Pranayama erreicht werden kann. Während der letzten Stufe von Pranayama werden alle an einem Punkt zusammengebracht: der gesamte Geist mit seinen Wahrnehmungen, Prana und alle Manifestationen von Prana. Durch diesen Zusammenfluss fehlt jedes Gewahrsein anderer Ebenen. Deshalb fühlst du dich so, als würdest du wie eine Marionette bewegt. Rational oder logisch kannst du nicht erkennen, was recht oder unrecht ist. Das ist jedoch nur eine vorübergehende Phase.

Der dritte Aspekt von Pranayama, das Zusammenfließen und Erwachen des pranischen Körpers, findet im Laufe von einigen Wochen statt. Danach verlässt du auch diesen Zustand. Dieser Zustand hält nicht viele Jahre an und das ist auch nicht das Ziel.

Es ist so, als wenn im Auto alle Zündkerzen zur gleichen Zeit zünden, um die Maschine anzuwerfen. Wenn der Motor einmal läuft, haben die Zündkerzen nichts mehr zu tun. Der Rückzug des Bewusstseins, die Energie, die Wahrnehmung und andere mentale Fähigkeiten sind das Zünden. Wenn der pranische Motor aktiviert ist, ziehen sie sich in ihren normalen Zustand zurück.

Hast du Meisterschaft über diese letzte Stufe von Pranayama erlangt, ergeben sich körperliche, mentale, psychische und spirituelle Erfahrungen. Auf körperlicher Ebene sind es zwei wichtige Anzeichen. Das eine ist eine gute Verdauung. Da das Agni Mandala völlig aktiv wird, kann man ohne jedes Problem alles essen. Yogis, die Pranayama meistern, können selbst Gift ohne Auswirkung verdauen. Das zweite Anzeichen auf physischer Ebene ist Leichtigkeit des Körpers, die sich als Siddhi, als Levitation oder das Abheben des Körpers vom Boden, bemerkbar macht. Das sind die beiden Anzeichen, die sich nach Vervollkommnung von Pranayama im Körper zeigen.

Auf mentaler Eben hast du Kontrolle über die Vrittis, die jedoch nicht beendet sind. Du wirst Meister über die Vrittis, du siehst die Veränderungen und handelst entsprechend. Auf psychischer Ebene hörst du – so heißt es – Nada, den psychischen Klang. Du hörst diesen Ton sogar beim Gehen, Essen oder Sprechen. Die Tiefen des Seins öffnen sich und du wirst dir der Vibration bewusst, die den ganzen Körper unter Kontrolle hat. Wenn die Pranas aktiviert sind, wirst du dich ihrer Bewegung bewusst und des Klanges, den sie zur Zeit ihrer Aktivität erzeugen. So zeigt sich Nada. Daher ist Pranayama die Technik, die Pratyahara, Dharana und Dhyana vorgelagert ist. Der letzte Aspekt von Pranayama ist äußerst feinstofflich, und wenn wir uns tief genug hineinbegeben, ist es möglich, diese Erfahrung in ebendiesem Moment zu machen.

11

Raja Yoga

ANTARANGA – INNERE STUFEN

Die *Raja Yoga Sutras* von Patanjali enthalten ein Sutra, das den Verlauf von Sadhana beschreibt:

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारादरासेवितो दृढभूमिः ॥१४॥
Sa tu dīrghakāla nairantarya satkārāsevito dṛḍha bhūmiḥ

Dieses Sutra lässt sich folgendermaßen übersetzen:

„Das (die Übung), was über einen langen Zeitraum mit Ehrfurcht und ohne Unterbrechung fortgeführt wird, hat eine solide Grundlage."

Samadhi Pada: 14

Sa Tu verweist hier auf die Übung, *Dirghakala* auf einen langen Zeitraum, *Nairantarya* auf die beständige Fortführung, *Satkara* auf Vertrauen, *Asevitah* auf das, was schafft und *Dridha Bhumihi* auf die solide Grundlage.

Dies ist das entscheidende Sutra, das jeder Aspirant verinnerlichen muss. Drei Eigenschaften sind zur Erfüllung eines Sadhanas erforderlich, egal ob es spiritueller oder weltlicher Natur ist. Die erste Eigenschaft heißt Vertrauen oder Überzeugung. Auch, wenn wir in einer Fabrik arbeiten, müssen wir davon überzeugt sein, dass wir durch die Arbeit unser Ziel erreichen, denn ohne diese

Überzeugung fehlt jede Motivation zum Arbeiten. Das Gleiche gilt für das spirituelle Sadhana. Wir müssen davon überzeugt sein, dass wir durch unser Sadhana unser Ziel erreichen werden, und es spielt keine Rolle, wie lange wir dazu brauchen.

Nairantarya bedeutet „ohne Unterbrechung" oder „Regelmäßigkeit". Dies ist der zweite Aspekt von Sadhana. Wenn wir das Gefühl haben, dass ein bestimmtes Sadhana zu uns passt, dann müssen wir es regelmäßig ausführen. Während der Zeit des Sadhanas versuchen wir, jede auftauchende Störung zu ignorieren. Haben wir uns einmal auf die Reise begeben, dann liegt es an der kontinuierlichen Ausführung, in welcher Zeit wir unser Ziel erreichen. Die Kontinuität ohne Unterbrechung ist erforderlich, um das Beste aus der Übung zu erzielen.

Mit folgender Frage kommen viele Menschen zu mir: „Swamiji, ich mache jetzt schon soundso lange dieses Sadhana, aber nichts ist passiert." Ich frage dann wie oft sie üben, und sie sagen mir dann, dass sie vielleicht einmal die Woche üben. Meine Antwort könnte dann so lauten: „Mit dem Üben einmal die Woche machst du einen Schritt vorwärts, und mit dem Nichtüben an sechs Tagen der Woche machst du 6 Schritte rückwärts. Natürlich kannst du davon keinen Fortschritt erwarten." Im Sadhana spielt deshalb die Kontinuität eine große Rolle. Wir sollten die Zeit für ein kontinuierliches und regelmäßiges Sadhana genauso finden, wie wir sie auch für andere Dinge finden, die uns wichtig sind.

Dirghakala heißt „über einen langen Zeitraum" und ist der dritte Aspekt von Sadhana. Etwas über einen langen Zeitraum zu üben, lässt leicht Gleichgültigkeit und Langeweile aufkommen. Das liegt daran, dass der Geist den Sinnen willig folgt, wenn die Aufmerksamkeit sich nach außen richtet; ist er jedoch nach innen gerichtet, dann ziehen die Sinne nach und der Zeitfaktor, Dirghakala, spielt keine Rolle mehr. Folglich müssen wir uns unserer spirituellen Übung über einen bestimmten Zeitraum verpflichtet fühlen und nicht ungeduldig oder erfolgsorientiert sein.

Die Annäherung an unser Sadhana ist vergleichbar einem Schmetterling, der sich von dem Blatt eines großen Baumes auf die Mitte des Baumes zubewegt und dieses Ziel erst viel später erreicht. So wie er können auch wir nicht gleich in der Mitte beginnen;

wir müssen erst eine bestimmte Art der Achtsamkeit entwickeln. So wie der Schmetterling, der das Blatt als seine Welt betrachtet, so müssen auch wir dort beginnen, wo wir augenblicklich sind. Unser Blatt besteht aus unserer Mentalität, unseren Erwartungen, unserem Leben, unserer Welt. Von diesem Blatt bewegen wir uns zum Stamm und versuchen schließlich, ein Loch in die Mitte zu bohren. Das ist der Verlauf von Sadhana, der auf den vier inneren Stufen von Raja Yoga basiert – Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi.

PRATYAHARA

Pratyahara wird als „Rückzug der Sinne" bezeichnet, d. h. auf dieser Stufe ziehen wir unseren Geist weg von den äußeren Sinnesobjekten nach innen. Gewöhnlich gehen die Sinne voraus und der Geist folgt ihnen. Wenn wir z. B. etwas sehen, von dem sich die Sinne anziehen lassen, dann wird der Geist folgen und er nimmt dieses Moment als nett, angenehm und schön wahr. Wir werden bemerken, dass das sinnliche Erkennen irgendeines Geschehens zuerst da ist, dann erst folgt das mentale Erkennen.

Diese beiden Formen des Erkennens liegen so nahe beieinander, dass es schwerfällt zu unterscheiden, was zuerst da ist. Eine genaue Beobachtung zeigt jedoch, dass sich zuerst die Sinne auf ein Objekt zubewegen und der Geist ihnen dann folgt. In Pratyahara ist es deshalb nicht der erste Schritt, die Sinne von den Sinnesobjekten zurückzuziehen, sondern den Geist von den Sinnen abzuziehen. Wenn du in der Lage bist, den Geist von der sinnlichen Anziehungskraft zu trennen, dann werden die Sinne dem Geist folgen. Das ist das Geheimnis von Pratyahara. Die Definition von *Pratyahara* ist demnach, den Geist von den Sinnen abzuziehen und nicht, die Sinne von den Sinnesobjekten zurückzuziehen.

Das Zurückziehen des Geistes lässt sich aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Beginnen wir damit, dass wir uns dem entsprechenden Sutra aus Patanjalis *Raja Yoga Sutras* zuwenden:

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकारै वेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥५४॥
Svaviṣayāsaṁprayoge cittasyasvarūpānukāra-ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

Dieses Sutra lässt sich folgendermaßen übersetzen:

„Pratyahara ist die Eingrenzung der Sinne und des Geistes, indem beide von den entsprechenden Objekten abgezogen werden."

Sadhana Pada: 54

Die wichtigsten Sanskritworte dieses Sutra sind: *Sva* – „unser Eigenes", *Vishaya* – „Objekt" und *Asamprayoge* – „nicht in Kontakt kommen". Diese Worte beschreiben den Zustand von Pratyahara. Sva – unser Eigenes – verweist auf das, was jemand fühlt, erfährt, beobachtet; es ist die eigene Erfahrung. Vishaya, als Objekt der Erfahrung, ist alles, was wir sehen. Wenn wir jemanden ansehen, dann nehmen wir in einem Blick das gesamte Bild dieser Person auf. Die umfassende Wahrnehmung trägt verschiedene Bestandteile mit sich, die körperlich, mental, emotional und psychisch sind, und sie vereint alles in einer Form.

Vishaya wird oft mit Objekt übersetzt, ist aber wohl eher eine Kombination aus Identität, aus Körperstruktur und den mentalen, emotionalen und psychischen Persönlichkeitskräften, die in Name und Form enthalten sind. Wenn wir etwas betrachten, sehen wir viele verschiedene Teile, die zu einem Ganzen zusammenfließen. Auf diese Weise nehmen wir die Welt wahr, in der wir leben. Diese Wahrnehmung ist es, die das Wissen von richtig und falsch, von angenehm und unangenehm, bequem und unbequem, etc. hervorruft. Die Erfahrung oder das Konzept der Dualität entspringt aus Vishaya.

Angenommen du siehst in einem Museum die Statue eines Mannes, der eine bestimmte Kleidung trägt und du wirst vielleicht daraus schließen, dass es ein prähistorisches Gewand oder die Kleidung eines Kriegers ist, dann verbinden sich Vorstellungen und diese Verbindung ist Vishaya. Wenn du z. B. jemanden gut kennst, dann ist es nicht nur die visuelle Assoziation, die jetzt hergestellt

wird, sondern es sind auch die aktuellen Erfahrungen, die du durch persönliche Interaktion gewonnen hast und sie ergeben das Gesamtbild.

Das dritte wichtige Sanskritwort ist *Asamprayoge* und bedeutet „nicht in Kontakt kommen." *Sva Vishaya Asamprayoge* ist gleichbedeutend mit Pratyahara. Nicht in Kontakt kommen bedeutet hier, dass es keine persönliche Identifikation oder Verbindung mit Vishaya gibt. Wie wird man sich Vishaya bewusst? Das geschieht durch den Geist, denn er erkennt ein Vishaya durch die Sinne. Wenn der Geist von den Sinnen entfernt wird, gibt es keinen Kontakt mit Vishaya. Die Organe des Sehens, des Schmeckens, des Riechens, des Fühlens und des Hörens existieren und funktionieren noch immer, aber der Geist kann dies durch die Loslösung von den Sinnesorganen nicht mehr erkennen.

Loslösung des Geistes

Als ich im Ashram in Amerika lebte, hatte ich einen Kühlschrank mit einer kleinen roten Lampe, die aufleuchtete, wenn der Kühlschrank nicht funktionierte. Es war ein sehr alter Kühlschrank und jeden Tag sah ich das rote Lämpchen blinken und musste nachsehen. Als ich keinen Grund für eine Fehlfunktion des Kühlschranks finden konnte, dachte ich, dass das rote Lämpchen selbst vielleicht nicht korrekt funktionierte. Nachdem ich mir einen Monat lang ständig Sorgen um den Kühlschrank gemacht hatte, beschloss ich, das rote Lämpchen zu entfernen, damit ich nicht mehr darüber nachdenken musste, ob der Kühlschrank in Ordnung war oder nicht. Von dem Moment an, in dem ich das Licht abschaltete, hatte ich keine Sorgen mehr, denn es gab keinen Hinweis von außen mehr.

Wenn eine Nachricht von außen nicht mehr vorhanden ist und sich der Geist von der mechanischen Aktivität der Sinne loslösen lässt, verdeutlicht dies den Zustand von Pratyahara. Wenn die Sinne nach außen gelenkt sind, dann nehmen wir unsere direkte Umgebung ständig wahr. Mit einem Geist aber, der engstens mit den Sinnen verbunden ist, ist es nicht möglich, die mentalen Fähigkeiten zu erleben oder zu erkennen. Um tief in die mentale Dimension einzutauchen, muss sich der Geist von den Sinnen lösen. Das ist Yoga. So nur ist es möglich, unser Unterbewusstes, unser Unbewusstes,

unsere Samskaras, unsere Karmas oder die Archetypen unserer Persönlichkeit zu erfahren.

Wenn wir tief ins Meer tauchen, machen wir oftmals den Fehler, noch immer an dem Bild festzuhalten, das wir über dem Wasser hatten. Das ist nicht möglich. Das heißt, wir versuchen, in tiefe Meditation zu kommen, während wir uns wie in unserem äußeren Leben im gleichen kopflastigen Raum aufhalten. Wir wollen die Erfahrungen tiefer Meditation aus dem gleichen intellektuellen und emotionalen Raum heraus analysieren. Dieser Raum jedoch ist von Natur aus äußerlich und sinnesorientiert. Durch mangelhafte spirituelle Erziehung geschieht dieser häufige Fehler, denn oftmals sind unsere Lehrer selbst nicht über die äußere, sinnliche Wahrnehmung hinausgelangt.

Die Loslösung des Geistes aus dem Sinnenfeld ist gewöhnlich eine wunderbare Erfahrung. Ich möchte ein Beispiel geben. Während des Tagträumens z. B. schläfst du nicht, du bist wach, denn die Augen sind geöffnet. Dein Geist aber ist irgendwo anders, völlig versunken in die Aktivität des Tagträumens. Wenn du in das Wachbewusstsein zurückkehrst und versuchst, den Tagtraum noch einmal zurückzuholen, ist dir das oftmals nicht möglich. Wenn du dich fragst, was dieses Glücksgefühl während des Tagträumens war, musst du erkennen, dass es weg ist und du es nicht zurückholen kannst.

Das Tagtraum-Erlebnis ist der Loslösung ähnlich, in der der Geist vom Einfluss des Sinnenfeldes frei wird. Es ist ein äußerst heiteres, abgehobenes, glückliches, zufriedenes Gefühl. Oftmals wird Pratyahara mit Fantasie verglichen, denn man hat in diesem Zustand der Loslösung verschiedene Arten von Visionen durch das mentale Auge. Mit geöffneten Augen sehen wir vielleicht ein unsichtbares Gefährt über die Berge fliegen. Das mentale Auge entwirft ein Bild. Es entsteht vielleicht ein Gefühl, als ob der Wind den Körper berührt und doch geschieht das innerlich und nicht außen.

Die Loslösung des Geistes, nämlich Pratyahara, ist kein unangenehmer Zustand. Dann ist eher Dhyana unangenehm, weil wir in der Meditation daran zu arbeiten haben, den Einfluss und die Anziehungskraft der Samskaras, der Karmas, von Raga und Dwesha zu überwinden, und genau dies kann Dhyana schmerzvoll machen. Pratyahara ist eine sehr angenehme Erfahrung, in der es nur ein

einziges Training gibt: Trenne den Geist von den Sinnen und lasse den Geist seine eigene Welt erschaffen. Was der Geist dann tut, ist in diesem Moment zweitrangig, denn wichtig allein ist es, den Geist von den Sinnen zu trennen. Der Geist kann tief gehen und seine eigene Welt erschaffen, während die Sinne außen bleiben.

Sind wir einmal in der Lage, diese Unterscheidung zwischen sinnlicher und mentaler Wahrnehmung zu treffen, dann können wir den Geist so ausrichten, dass er sich tiefer in andere Zustände hineinbegibt. Dann erst kann Dharana intensiv werden. Dharana, die Konzentration, ist das Vertiefen der mentalen Achtsamkeit und entsteht dann, wenn sich die mentale Achtsamkeit vertieft und wenn die äußere, sinnliche Wahrnehmung völlig zurückgezogen ist.

Wir können Dharana mit der Erfahrung zweier Liebender vergleichen, für die die Zeit wie im Fluge vergeht, auch, wenn sie viele Stunden zusammen sind. Wenn aber etwas Unangenehmes zu erledigen ist, dann erscheint ein kurzer Moment wie viele Stunden. Dharana ist die Intensität, die uns einen kurzen Moment als ewig erscheinen lässt oder viele Stunden als einen flüchtigen Augenblick. Dharana wird als das Vertiefen der Achtsamkeit betrachtet. Es ist eine Achtsamkeit, in der es kein Gefühl für Zeit und kein objektives Bewusstsein gibt, sondern nur das Gewahrsein von Raum.

Überwindung der Objektwahrnehmung

Wir wenden eine bestimmte Methode an, um die Vorstellung von Zeit und Objekt zu überwinden. Idee, Name und Form befinden sich in einem Bereich, in dem wir uns mit unserem Geist, unseren Sinnen und unseren Fähigkeiten beschäftigen. Im Normalzustand ist der Geist ganz und gar mit Idee, Identität (Name), Form (Objekt) und Zeit angefüllt. Es ist der wache, aktive Zustand des Selbst. In Pratyahara lösen wir den Geist von den Sinnesobjekten. Die Vorstellung von Objekt oder Form verschwindet, während Idee, Name und Zeit weiterhin vorhanden sind, denn das sind die Inhalte des Geistes.

Die Idee wird so lange aktiv bleiben, wie der Geist aktiv ist. Name oder Wahrnehmung einer Identität wird so lange aktiv bleiben, wie die Idee aktiv ist. Den Kontakt zur äußeren Form oder zum Objekt, die von den fünf Sinnen erfahren werden, kann der Geist aufheben.

Wenn du also einfach den Geist von der Form oder dem Objekt entfernst, dann ist das Pratyahara. Der Geist wird weiterhin seine eigene Idee erschaffen. Eine Idee ist eine Gedankenform, ein Verlangen, ein Streben, usw. Die Vorstellung wird weiterhin mit Namen oder Identität einhergehen, aber eine Form dazu lässt sich nicht fassen. Ich kann mir gedanklich vorstellen, dass der Mikrofonständer vor mir steht, aber das ist mentale Wahrnehmung. Wenn ich in der Lage bin, ihn zu sehen, zu berühren, dann ist mir die Form, das Objekt bewusst. Wenn ich jedoch nur meine Vorstellung benutze, dann gibt es kein Gewahrsein der Form. Was dann übrig bleibt, ist nur Idee, Name und die Dimension von Zeit. Die Entfernung von Form- und Objektwahrnehmung ist Pratyahara.

Denke immer daran, dass es das Ziel von Pratyahara ist, die sinnliche Wahrnehmung von den drei Ebenen Name, Form und Idee zurückzuziehen. Diese drei Ebenen verbinden auch die körperlichen (äußeren), die feinstofflichen (selbsterschaffenen) und die kausalen (innewohnenden) Erfahrungen. Aus diesen drei Dimensionen muss sich die Sinneswahrnehmung zurückziehen und dann auf einen Punkt richten. Dieser eine Punkt ist der Zustand von Dharana, Konzentration. Der Geist kann seine eigene Identität erkennen, wenn ich ihn auf diesen einen Punkt in sich selbst lenke. Um diese Stufe zu erreichen, gibt es viele verschiedene Übungen in Pratyahara. Ich möchte mit den wichtigen äußeren Übungen beginnen.

Pratyahara Übungen

Ajapa Japa wird meistens als „fortwährende Wiederholung" übersetzt. Dazu jedoch ist es wichtig, zunächst die Grundprinzipien zu betrachten. Nach der Vorbereitungsstufe der Körperbewusstheit richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Atem, und das ist eine äußere Aktivität. Indem die äußere Aktivität des Atems benutzt wird, entsteht ein Prozess des nach Innengehens. Anfangs wird der Atem als Fließen in den Nasengängen erlebt, dann als Fluss auf dem vorderen Weg zwischen Nabel und Hals und dann als Fluss auf dem psychischen Gang, der sich von Muladhara zu Ajna ausdehnt. Hier wird die äußere Bewegung, die äußere Wahrnehmung des Atems nach innen gezogen und auf dem psychischen Weg erlebt.

Später wird dann ein Mantra, ein Klang oder eine Schwingungskraft hinzugefügt, und dies beendet eine von mir selbst zugelassene Störung der Konzentration. Eine solche Störung bedeutet, dass der Geist hinter diesem Gedanken oder jenem Klang herläuft oder von körperlicher Sinneserfahrung abgelenkt wird.

In Ajapa Japa wird der grobstoffliche äußere Aspekt abgedeckt. Die physische Aktivität, nämlich der Atemverlauf, wird benutzt, um die Bewusstheit nach innen zu lenken. Dann wird ein Mantra hinzugefügt, um die selbst verursachte mentale Bewegung zu beenden. Wenn die Konzentration auf das Mantra tief ist, d. h. die Übung intensiv verläuft, dann verflüchtigen sich sogar allmählich die kausalen Erscheinungen, die innewohnenden Erfahrungen der Sinne und der Welt. Es gibt also eine fortgeschrittene Stufe von Ajapa Japa, die in die Dharana Gruppe gehört.

Yoga Nidra ist eine Technik, die zu tiefer Entspannung führt. Es gibt viele Stufen in Yoga Nidra, die zunächst mit körperlicher Entspannung beginnen, dann weiterführen zur Pratyahara Gruppe, zur Dharana Gruppe und auch zur Dhyana Gruppe. Es werden jedoch nur wenige gelehrt. Yoga Nidra kennt ganz klare Unterscheidungen. Hier wird Yoga Nidra kurz aus der Sicht von Pratyahara beschrieben.

Die Pratyahara Gruppe von Yoga Nidra Übungen enthält die Körperbewusstheit, das Kreisen des Bewusstseins durch die verschiedenen Teile des Körpers, Atemwahrnehmung und das Erwecken unterschiedlicher körperlicher und psychischer Befindlichkeiten, wie Schwere/Leichtigkeit, Wärme/Kälte, Freude/Schmerz. Diese Empfindungen und Gefühle sind unterschiedliche Erfahrungen, die sich im Geist angesammelt haben. Durch die Übung werden ihre Einprägungen freigesetzt.

In den *Yoga Sutras* werden solche Einprägungen als Pratyaya bezeichnet. Selbst in höchsten meditativen Zuständen oder sogar in Samadhi sind diese Pratyayas immer noch vorhanden. Die drei Unterteilungen von Yoga Nidra beabsichtigen, Pratyaya von allen drei Ebenen zu entfernen, nämlich von der bewussten oder äußeren Ebene, dem Unterbewussten oder der feinstofflichen Ebene und vom Unbewussten oder der kausalen Ebene. Deshalb sind bestimmte Yoga Nidra Techniken, die zum Aspekt von Dhyana gehören, hilfreich, um den Zustand von Samadhi zu erfahren.

Die Pratyahara-Stufe von Yoga Nidra ist jedoch in erster Linie dazu gedacht, gespeicherte Einprägungen sinnlicher oder mentaler Erfahrungen freizusetzen.

Trataka ist eine Technik, eine Übung, in der wir kontinuierlich und fest auf einen Punkt starren. Trataka gehört zu zwei Gruppen: Pratyahara und Dharana. Während der Pratyahara-Stufe von Trataka starren wir auf einen äußeren Punkt. Das kann eine Kerze sein, ein Yantra oder ein Mandala. Wir können aber auch die verschiedenen Formen von Trataka wählen, die in den traditionellen Schriften wie der *Hatha Yoga Pradipika*, der *Gherand Samhita* oder in anderen yogischen Schriften beschrieben sind. Trataka zielt darauf ab, die Zerstreuung unter Kontrolle zu bringen, die dann auftaucht, wenn wir uns einer Form bewusst werden. Form wird von jedem gesehen, und sie wird als etwas Sichtbares von jedem erkannt; sie stellt den Zustand der mentalen Zerstreuung dar.

Unsere Augen sind äußerst aktiv. Wir schauen dauernd auf so viele Dinge, dass wir gar nicht mehr wissen, was wir alles sehen. Selbst in diesem Moment kommen viele Informationen durch die Augen, trotzdem erkennen wir nicht alle. Nur die Information, die der Geist an- und aufnimmt, wird von uns erkannt. Die Augen werden als das aktivste Sinnesfeld betrachtet. Es ist das Ziel von Trataka, Kontrolle über die visuelle, sinnliche Wahrnehmung zu haben und die durch sie empfangenen Eindrücke zu kanalisieren. Dies ist die Kontrolle über den Aspekt von Form, d. h. das Gewahrwerden von Form.

Eine andere Form von Trataka ist *Antar Trataka* oder Inneres Trataka. Der Verlauf ist ähnlich, nur dass wir statt einer äußeren Hilfe, auf die wir unsere visuelle Wahrnehmung zentrieren, unsere eigenen inneren visuellen Wahrnehmungen entwickeln. Was im Geist in Form visueller Einprägungen gespeichert ist, wird durch diese Technik freigesetzt.

Antar Mouna ist die nächste Übung von Pratyahara und kann als „innere Stille" übersetzt werden. Diese Technik gehört zur Gedankenwahrnehmung und enthält folgende Elemente: das Beobachten von Gedanken, das Beenden des Gedankenstroms, das Erzeugen eines bestimmten Gedankenganges, das Verfolgen eines äußeren Gedankens und das Zurückverfolgen bis zu seinem Ursprung. Die

Übung Antar Mouna gehört zum Gewahrwerden des Ideenfeldes, so wie Trataka zum Feld von Formen oder Bildern gehört. Dieses Ideenfeld befindet sich sowohl innen als auch außen. Es ist nicht nur körperlich oder ausschließlich mental, sondern gehört zu beiden Erfahrungsdimensionen.

Wenn wir einem Gedanken folgen, versuchen wir, zum Ursprung zurückzugehen, um schließlich das, was den Gedanken erzeugt, zu entfernen – Pratyaya. Sich dieser Pratyaya der Gedanken bewusst zu werden, ist unter Umständen äußerst umfassend. Gedanken bestehen aus einer Kombination von emotionaler Identität, intellektueller Analyse von etwas, das passiert und ebenso aus unserer persönlichen Eingabe in Form von Ambition, Verlangen, Bedürfnis, Stärke, Schwäche, usw.

Versuche, dir einen Gedanken zu nehmen und dann seine verschiedenen Komponenten zu isolieren. Isoliere den emotionalen Aspekt und gehe zu dessen Quelle. Isoliere den analytischen, intellektuellen Aspekt und gehe zu dessen Quelle. Isoliere den Aspekt des Verlangens und gehe zu dessen Quelle. Isoliere den Aspekt der Stärke und gehe zu deren Quelle. Isoliere den Aspekt der Ambition und gehe zu deren Quelle. Unterteile den Gedanken in all die verschiedenen Aspekte und schau dir an, was du entdeckst. Wenn du ein solches Experiment machst, wirst du den Prozess von Antar Mouna erkennen. Ein Gedanke ist vergleichbar einer Zwiebel mit vielen Schalen.

Die Zwiebel macht einen soliden, harten und festen Eindruck. Ziehst du jedoch eine Schale nach der anderen ab, wird die Zwiebel kleiner und kleiner, bis nichts mehr übrig bleibt. Genauso betrachten Yogis die Gedanken. Antar Mouna beinhaltet, den Gedanken von seinen Teilaspekten zu entkleiden, von dem Bild, wie sich der Gedanke uns zeigt. Der Sinn von Antar Mouna in Pratyahara ist es, sich der Form des Gedankens bewusst zu werden, so wie er sich im Bereich der Idee zeigt.

DHARANA

Das Konzept von *Dharana* bedeutet, den Geist auf einen Punkt zu fixieren. Es folgt dem Zustand von Pratyahara, indem der übliche Verlauf umgekehrt wird; d. h. der Geist folgt nicht mehr den Sinnen. Durch das nach Innen richten der Achtsamkeit folgen die Sinne schließlich dem Geist. Dharana ist nicht nur einfach das Zentrieren des Geistes auf etwas, sondern ein sehr komplexer Vorgang. Der Geist wird geradewegs durch die verschiedenen Stufen getragen und damit durch äußere und innere Eindrücke sowie Erfahrungen von außen und innen.

Wenn sich der Geist von allen Sinnen löst, wird das, was sich in Dharana innerlich manifestiert, intensiver und kraftvoller. Wir können diese Intensität im Laufe eines emotionalen Ausbruchs in der Meditation erleben. Es gibt viele Menschen, die sehr emotional werden, wenn sie in einen tiefen meditativen Zustand kommen. Diese emotionalen Ausbrüche werden oft als eine Art mentaler, psychologischer oder emotionaler Blockade ausgelegt. Dahinter liegt jedoch noch ein anderer Grund. Laut Yoga wird eine Idee oder eine Gedankenform dann zu einem äußerst intensiven Erlebnis, wenn ein Gedanke, eine Idee oder ein Gefühl ohne die Störung der Sinne unbewusst in tieferen Schichten des Geistes erfahren wird.

Ein solcher emotionaler Ausbruch ist auch eine Stufe von Dharana. Der Unterschied liegt darin, dass in diesem Fall keine Anknüpfung oder Basis gefunden wird, woran wir uns festhalten können. Deshalb ist die Intensität so stark, und wir haben das Gefühl, als käme sie aus dem tiefsten Inneren. Im Moment eines solchen emotionalen Ausbruchs bringen wir diesen mit irgendeinem Ereignis, einer Situation oder einem Erlebnis aus der Vergangenheit in Verbindung. Kindheitserinnerungen tauchen auf, Bilder von glücklichen oder traurigen Zeiten aus unserem Leben kommen hoch, und wir lassen uns von der Kraft dieser Gefühle mitreißen. Das ist die äußere Reaktion, die in der Meditation dann stattfindet, wenn der Geist ohne Anker ist. Deshalb ist es nicht ungewöhnlich, Menschen im Zustand von Dharana weinen zu sehen, zu erleben, wie sie ihre Gefühle zum Ausdruck bringen und wie verschiedene spontane, körperliche Bewegungen ablaufen.

Jetzt in diesem Moment, wenn der Geist nach außen gerichtet ist, sind wir uns dessen bewusst, wie unser Körper zu reagieren und sich zu verhalten hat. Im äußeren Zustand gibt es z. B. eine unbewusste Kontrolle über Prana, während es diese unbewusste Kontrolle in der Meditation nicht gibt. Hier gibt es keine Möglichkeit, Prana zu steuern. Der Geist ist vom Körper und den Pranas abgeschnitten und fängt an, sich spontan zu bewegen und zu schweben. Der Körper nimmt entsprechend der Prana Bewegung verschiedene Haltungen ein. Im Moment der Loslösung wird Prana frei. Das mentale Konzept wird frei von der Konditionierung des Körpers, der Umgebung und sogar von der augenblicklichen Mentalität.

Die Intensität der Konzentration

Hier ist es sehr wichtig, den Geist auf nur einen Punkt zu zentrieren. Man kann jeden Konzentrationspunkt nehmen, z. B. ein Mantra, ein Symbol, einen Gedanken, eine Idee oder irgendeine Form. Die Intensität der Konzentration wird normalerweise als Dharana betrachtet. In der *Mahabharata* gibt es eine Geschichte, die die für diese Übung notwendige Intensität der Konzentration deutlich macht. Acharya Drona lehrte die Pandava- und Kuru-Prinzen das Bogenschießen. Er forderte seine Schüler einen nach dem anderen auf, nach vorne zu kommen. Sie sollten einen kleinen Tonvogel, den Drona auf einem Ast in der Krone eines Baumes platziert hatte, betrachten und dann einen Pfeil durch das Auge des Vogels schießen. Jedes Mal, wenn einer der Prinzen nach vorne kam, stellte Drona die gleiche Frage: „Was siehst du?"

Der erste Prinz antwortete: „Ich sehe den Wald, den Himmel, den Baum, seine Blätter, den Ast und den Vogel." Der Guru sagte: „Schieße nicht, lege deinen Bogen nieder." Dann rief er den zweiten Prinzen und stellte dieselbe Frage. Die Antwort war wiederum: „Ich sehe den Himmel, den Baum, die Blätter, den Ast und den Vogel." Auch ihm befahl der Guru, den Bogen niederzulegen. Alle Schüler versagten darin, die Lehre des Gurus zu verstehen, denn er erwartete eine ganz bestimmte Antwort.

Schließlich war die Reihe an Arjuna, und der Guru fragte auch ihn. Arjunas Antwort war kurz: „Ich sehe das Auge des Vogels." Der Guru wollte wissen, ob er nicht die Blätter des Baumes und den

Ast, auf dem der Vogel sitzt, sähe. Arjunas Antwort war: „Nein, ich sehe nur das Auge."

Der Guru fragte weiter, ob er nicht einmal die Flügel oder den Kopf des Vogels sähe. Aber Arjuna wiederholte: „Nein, ich sehe nichts außer dem Auge des Vogels." Nun war der Guru zufrieden und er sagte zu Arjuna: „Du hast gut gelernt!" Arjuna war nicht engstirnig und auch nicht blind für seine Umgebung. Seine Konzentration war jedoch so intensiv, dass alle seine Wahrnehmungsfähigkeiten auf einen einzigen Punkt, nämlich das Auge des Vogels, gerichtet waren.

Wenn der Geist zur Zeit der Meditation hin- und herschwankt, lässt sich Konzentration nicht erfahren. Dharana ist ein Zustand der totalen Einpunktigkeit. Auch nach langer Übung geschieht er vielleicht für nur eine Sekunde. Wenn du versuchst zu meditieren, und sich der unruhige Geist von einem Punkt zum nächsten bewegt, während unterschiedliche Gedanken und Ideen kommen und gehen, dann ist das weder Meditation noch Dharana und noch nicht einmal Pratyahara, weil es zu viele Schwankungen und Störungen gibt. Es reicht also nicht, nur die Augen zu schließen und zu versuchen, den Geist auf ein Bild zu heften. Die Sinne und der Geist sowie die sich manifestierenden mentalen Fähigkeiten müssen richtig geschult werden. Dann erst lässt sich Dharana perfektionieren und der meditative Zustand von Dhyana erlangen.

Äußere Stufe von Dharana

Die yogische Tradition beschreibt drei verschiedene Stufen von Dharana. Die Erste ist Bahir Lakshya. Das Wort *Bahir* bedeutet „äußerlich", *Lakshya* bedeutet „Ziel" und *Dharana* bedeutet „Konzentration". *Bahir Lakshya* ist demnach ein äußeres Ziel, auf das man sich richten sollte, um den Zustand der Konzentration zu erlangen. Bahir Lakshya beinhaltet verschiedene Vorgänge. Die erste Technik bezeichnet man als Bhuchari Mudra, das Starren in die Leere. Anfangs befindet sich die Hand horizontal vor der Nase und der Blick ist auf den Nagel des kleinen Fingers gerichtet. Langsam wird die Hand entfernt, die Augen bleiben jedoch solange wie möglich auf denselben Punkt gerichtet.

Bhuchari Mudra ist eine Übung von Bahir Lakshya. Es ist schwer, den Blick in die Leere gerichtet zu lassen. Die Augen brauchen etwas, auf das sie sich richten können; sie auf nichts, als auf die Leere zu richten, ist eine Herausforderung. Je länger sich die Augen jedoch auf den Punkt der Leere zentrieren lassen, umso leichter wird es, die sinnlichen Eingaben zu kontrollieren und damit zu vermeiden, dass sie die mentale Aufmerksamkeit stören. In den yogischen Schriften wird gesagt, dass diese Stufe vollkommen ist, wenn man beim Schließen der Augen ein blaues Licht sieht.

In der ersten Stufe der frontalen Vision durch Bhuchari Mudra gibt es eine weitere Übung. Sie heißt Akashi Mudra und wird als obere Vision betrachtet. Hier wird der Kopf nach hinten gebeugt, und man starrt mit geöffneten Augen nach oben in die Leere. Diese Übung lässt sich auch mit Shambhavi Mudra kombinieren, wobei du zwischen beide Augenbrauen in Höhe des Ajna Chakras starrst.

Obwohl diese Techniken alle visueller Natur sind, werden durch die Position der Augäpfel verschiedene Nadis beeinflusst. In Kundalini Yoga wird z. B. gesagt, dass das Muladhara Chakra erweckt werden kann, indem man Nasikagra Drishti übt, das Starren auf die Nasenspitze. Wenn die Augen auf die Nasenspitze gerichtet sind, wird das verschiedene Auswirkungen in den Nadis haben, die in der Stirnregion miteinander verbunden sind. Auch in Ida, Pingala und Sushumna, die ihrerseits eine gewisse Anregung in Muladhara auslösen, wird das wirksam. Dieses sind einige der Techniken von Bahir Lakshya, die die Nadis stimulieren und verschiedene psychische Zentren erwecken können.

Die Techniken von Bahir Lakshya haben zum Ziel, die verschiedenen Nadis zu erwecken. Bhuchari Mudra ist dann vollkommen, wenn das blaue Licht gesehen wird, und Akashi Mudra ist vollkommen, wenn ein goldenes Licht gesehen wird. Was bedeutet das blaue und das goldene Licht? Es ist ein Zeichen für das Erwachen von Ida und Pingala. Blau steht dabei für Ida und Gold für Pingala. Im äußeren Aspekt von Dharana geht das Bemühen demnach darum, den Geist nach innen zu ziehen, ihn auf einen Punkt zu richten, die Ebene der Konzentration zu vertiefen und die beiden Nadis Ida und Pingala zu erwecken.

Mittlere Stufe von Dharana

Der nächste Aspekt von Dharana ist *Madhya Lakshya*. Das Wort *Madhya* bedeutet „in der Mitte", *Lakshya* bedeutet „Ziel" und *Dharana* bedeutet „Konzentration", und damit ist die mittlere Stufe von Dharana gemeint. Hier liegt das Bemühen darin, den Geist auf die Erfahrung der Leere zu richten. Im Yoga werden normalerweise drei Räume beschrieben, die sich im physischen Körper befinden, nämlich:

1. *Chidakasha* – der Raum von Chitta oder Bewusstsein. Er lässt sich im Kopfraum, zwischen Vishuddhi, Ajna und Sahasrara Chakras erfahren.
2. *Hridayakasha* – der Herzraum. Diesen Raum erfahren wir im Brustraum, zwischen Manipura, Anahata und Vishuddhi Chakras.
3. *Daharakasha* – der Raum der unteren Ebenen. Er lässt sich in Muladhara, Swadhisthana und Manipura Chakras erfahren.

Die Techniken der Dharana Meditation, die in Meditationsbüchern meistens beschrieben werden, beziehen sich auf diese drei Räume, die auf körperlicher Ebene gesehen und erfahren werden können. Diese Übungen heißen: Chidakasha Dharana, Hridayakasha Dharana und Daharakasha Dharana.

Chidakasha Dharana ist eine Meditationstechnik, in der sich die Bewusstheit von Leere in Chidakasha auf verschiedene Weise aufbaut: das Sehen von Farben, Formen und Symbolen, die aufsteigen; das Erschaffen und Entfernen von mentalen Eindrücken; das Zulassen von spontan aufsteigenden Bildern. Wenn der Geist feinstofflicher wird, lassen sich verschiedene Konturen, geometrische Formen, Yantras und Mandalas erkennen. Sie alle deuten auf eine Erkenntnisstufe des Geistes hin. Manchmal ist nichts zu sehen. Um z. B. Wasser aus einem Brunnen heraufzuholen, benötigt man einen langen Schlauch. Wenn der Wasserspiegel 20 m tief, der Schlauch jedoch nur 10 m lang ist, wird man kein Wasser bekommen. Obwohl du vielleicht nichts in Chidakasha sehen kannst, bedeutet das nicht, dass nichts vorhanden ist. Auf jeder Stufe wird

es immer irgendeine Erfahrung geben, denn keine Stufe ist ohne Erfahrung. Es liegt einzig an der Intensität des Bemühens, wie weit und wie tief wir gehen können. Dieses Prinzip trifft auf jede Technik und jeden Aspekt im Yoga zu.

Hridayakasha Dharana, die Konzentration auf den Herzraum, ist ein meditativer Prozess aus vedischer Kultur, der die drei Körper von Prajna, Tejas und Vaishwanara einschließt. Hier wird das Licht im Herzraum erfahren. In vielen Upanishaden werden Beschreibungen von Hridayakasha Dharana Techniken gegeben. Es sind Techniken, die mit der Intensität von Emotion und Gefühl, dem Erschaffen eines Gefühls, Farben eines Gefühls, Verändern eines Gefühls und auch der Dimension, die über Gefühlen liegt, zu tun haben. Es sind nicht die bewussten Emotionen, mit denen wir normalerweise im Alltagsleben umgehen, sondern tiefe, unterbewusste Gefühle, die sehr viel intensiver sind. Diese Emotionen müssen erfahren und neu belebt werden, um die Konditionierung des Geistes aufzubrechen. Der psychotherapeutische Aspekt der Meditation hat seine Wurzeln in Hridayakasha Dharana.

Daharakasha Dharana, die Konzentration auf die unteren Ebenen, setzt sich aus den Unterweisungen der Kundalini Schriften zusammen. Diese Übungen beinhalten die Konzentration auf spezielle Bilder im Bereich von Muladhara, Swadhisthana oder Manipura. Hier sieht man einen Lotos, eine Farbe, ein Symbol, eine Gottheit, ein Tier oder ein Element. Dieses genaue Gewahrwerden der Chakras ist Daharakasha Dharana. In diesem Zustand wird ein Verständnis für die aktive Rolle der Elemente oder Maha Bhutas von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther oder Raum erlangt.

Vyoma Panchaka: fünf feinstoffliche Räume

Nach den drei grobstofflichen Räumen – Chidakasha, Hridayakasha und Daharakasha, die im Wachbewusstsein und im Unterbewussten erfahren werden, kommen wir zu den fünf feinstofflichen Räumen, nämlich Vyoma Panchaka. Das Wort *Vyoma* bedeutet „Raum" und *Panchaka* bedeutet „fünf".

In den Yoga Upanishaden ist die Übung Vyoma Panchaka ein Teil von Taraka Yoga, der dich über den Ozean von Samsara in die transzendente nicht-manifeste Dimension bringt und deswegen ein

Teil von Laya Yoga ist. Dies jedoch für Übende gedacht, die Vyoma Panchaka spontan erfahren, ohne Anstrengung. Für Suchende, welche die Erfahrung in Stufen aufbauen müssen, wird die Übung ein Teil des Bemühens, Dharana zu vervollkommnen und kann deshalb als Raja Yoga eingeordnet werden.

Daharakasha, Hridayakasha und Chidakasha, die drei groben Räume, werden im Bewusstsein und im Unterbewusstsein erfahren. Aber die Erfahrung der fünf feinstofflichen mentalen Räume, die zusammen als Vyoma Panchaka bekannt sind, liegt im Bereich des Unbewussten und Überbewussten. Für den Yogi, der Drashta, das bezeugende Bewusstsein, entwickelt hat, bezieht sich das „Unbewusste" nicht auf die Abwesenheit von Bewusstsein, sondern auf die Abwesenheit von Vrittis, den zuvor bekannten Strukturen oder Modifikationen des Geistes. Das Vyoma Panchaka führt den Praktizierenden durch zuvor verschleierte Bereiche der Erfahrung, durch das Unbewusste und darüber hinaus.

Diese fünf mentalen Räume, die zusammen als Vyoma Panchaka bezeichnet werden, bestehen aus: Guna Rahita Akasha, Param Akasha, Maha Akasha, Tattwa Akasha und Surya Akasha.

1. *Guna Rahita Akasha* ist der eigenschaftslose Raum. Das Wort *Guna* bedeutet „Attribut" oder „Qualität", *Rahita* bedeutet „ohne" und *Akasha* bedeutet „Raum". Die eigentliche Erfahrung in diesem Akasha, wie sie in den Schriften beschrieben wird, lautet: „Am Morgen sieht man einen vollendeten Kreis von Sonnenlicht, einer Flamme oder einem Feuer." Diese Beschreibung gibt eine Vorstellung davon, was Guna Rahita Akasha ist. Nachdem man durch die Erfahrungen der drei Räume sowie durch die bewussten und unterbewussten Ebenen des Lebens gegangen ist, wird es möglich, auf unbewusster Ebene Prajna Purusha oder die Prajna Identität als Leuchtkörper wahrzunehmen.

   Ein Ring aus Feuer oder Sonnenlicht, der den leuchtenden Körper darstellt, liegt oberhalb der bekannten Attribute der in Erscheinung tretenden, d. h. der körperlichen Dimensionen. Er befindet sich außerhalb des Bereichs der physischen und mentalen Gunas. Guna Rahita Akasha wird dann erfahren, wenn dieses Bild oder die bildhafte Erfahrung über einen ausgedehnten

Zeitraum aufrechterhalten werden kann. Die Vision von Prajna ist keine unbewusste Vision, sondern wird willentlich hergestellt. So wie wir uns eine Rose oder irgendetwas anderes vorstellen können, genauso ist diese Vision eine bewusste visuelle Erfahrung.

2. *Param Akasha* wird als ein „tiefer, dunkler Raum mit Sternen ähnlichem Licht" beschrieben. Es gibt einen Wahrnehmungszustand, der als Shunya oder Leere bekannt ist. Hier wird die völlige Abwesenheit von Licht, von Erkennen und Wissen erfahren, und das, was bleibt, ist die Bewusstheit in Form eines winzig kleinen Sterns oder eines Lichtpunktes. Es ist die in sich ruhende Bewusstheit, also keine in alle Richtungen zerstreute oder ausgedehnte Bewusstheit. Es entsteht ein leuchtender Punkt des Gewahrseins. Von hier aus wurde ein meditativer Verlauf entwickelt, der als Shunya Meditation bekannt ist. Dann folgt ein Moment, wo äußere und innere Bewusstheit nicht mehr vorhanden sind und Bewusstheit allein aktiv bleibt. Dieser Zustand ist die Erfahrung von Param Akasha. *Param* bedeutet „höchstes", und dies ist der „höchste Raum".
3. *Maha Akasha* wird folgendermaßen beschrieben: „Hell wie die Mittagssonne, die kein Auge ansehen kann." Die Leuchtkraft der Mittagssonne kann niemand sehen. Der Shunya Zustand entwickelt sich weiter. Anfangs ist nichts anderes da, als Dunkelheit mit einem Lichtpunkt und der sich darstellenden Bewusstheit. Das Erkennen des Lichtpunktes ist Drashta, das Beobachten des Gewahrseins. Hier fließen jedoch Drashta und die Bewusstheit zusammen, sodass die ganze Persönlichkeit von der gesamten Bewusstheit erleuchtet wird. Es ist vergleichbar damit, sich in der Mitte der Sonne zu befinden, umgeben von Strahlen und von Licht. Das ist die Bedeutung von Maha, dem Großen.
4. *Tattwa Akasha* ist der Raum der Elemente. Das Wort *Tattwa* bedeutet „Element". Die Erfahrung der Elemente ist jedoch hier nicht auf die fünf grobstofflichen Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther begrenzt, sondern betrifft mehr den Samen oder die Essenz, aus der die Elemente entspringen. In diesem Raum befinden sich die Tattwas in ruhendem Zustand, es gibt demnach keine Aktivität, keine Bewegung, die sich ausbreitet.

Es ist die völlige Stille oder Ruhe, in der jede Fähigkeit auf sich selbst zentriert ist. Es gibt keine Bewegung und keinen Samen, der eine Handlung in Form eines Wunsches in Gang setzt. In diesem Raum gibt es das Konzept der Dualität nicht mehr. Alle Erfahrungen im Zusammenhang mit Name, Form und Idee sind verschwunden. Es ist völlige Ruhe.

5. *Surya Akasha* ist der leuchtende Raum der Sonne oder der Seele, die rein und unbefleckt ist. Das Wort *Surya* bedeutet „Sonne", lässt sich jedoch auch mit *Atma* oder „Seele" als inneres, aus sich selbst leuchtendes Prinzip oder Erleuchtung übersetzen. Dieser Raum von Surya oder Atma wird als die Quelle von Licht betrachtet, das sich in jedem sichtbaren und unsichtbaren Objekt der Schöpfung zeigt. Das Licht ist sowohl sichtbar als auch unsichtbar. Jener Raum ist ständige Realität und wird von den Tattwas, den Elementen, erleuchtet. Hier zeigt sich die reine Form der Tattwas zur Zeit ihrer Erschaffung.

Dies sind die Vyoma Panchaka oder die fünf feinstofflichen Räume, die in der Mittelstufe von Lakshya Dharana deutlich werden. Wenn sich das Bewusstsein in feinstofflichen Wahrnehmungen stabilisiert, nimmt die Übung eine neue Dimension an und wird ein Teil von Laya Yoga, wo sich das individuelle Bewusstsein im Wissen um das Absolute auflöst.

Innere Stufe von Dharana

Die nächste Stufe von Dharana ist Antar Lakshya. Das Wort *Antar* bedeutet „innen" und *Lakshya* bedeutet „Ziel". Hier richtet sich das Bestreben von Dharana auf ein inneres Ziel. Diese Stufe kann als Vorbereitung für Dhyana betrachtet werden. Auf dieser Stufe sind nämlich sowohl die Achtsamkeit als auch die geistige Konzentration über Erfahrungen hinausgegangen, die aus der bewussten und unterbewussten Wahrnehmung entspringen. Man hat sich erkannt und betritt nun die Ebene von Dharana. Hier wird jetzt die psychische Bewusstheit aktiv.

Während man die in Chidakasha aufsteigenden Bilder betrachtet, werden zunächst Achtsamkeit, Wissen und Erkennen auf mentaler Ebene aktiv; das Durchleben von Gefühlen, die in Hridayakasha

entspringen, das Verbinden des Geistes mit diesen Gefühlen und das Erkennen der psychischen Struktur der Persönlichkeit in Daharakasha sind ebenfalls Erscheinungen, die zur mentalen Achtsamkeit gehören.

Bis zu diesem Punkt ist der Geist im Zustand der Aufmerksamkeit. Die anfängliche Bemühung hat die mentale Achtsamkeit und die mentalen Fähigkeiten in Höchstform gehalten. In dieser sich auf dem Höhepunkt befindenden geistigen Erfahrung ist die Achtsamkeit stets im Zustand der Alarmbereitschaft. Es ist der Weg in die tieferen Aspekte von Erfahrungen der drei Akashas hin zu Vyoma Panchaka.

In Dharana liegt besondere Betonung darauf, Beobachter zu sein. Die Fähigkeit des Beobachtens verfeinert sich allmählich. Durch Beobachten ist es möglich, die Störungen, die durch Interaktion mit den Sinnen und der äußeren Umgebung auftauchen, zu reduzieren. Wenn der Geist aus dem Spannungszustand befreit wird, zeigt sich auf natürlichem und spontanem Weg die psychische Achtsamkeit. Die letzte Stufe von Dharana und die erste Stufe von Dhyana fordern, absolut achtsam zu sein und den Geist auf unsere psychischen Erfahrungen zu richten. Auf dieser Stufe gibt es drei Ebenen, die von Weisen und Sehern beschrieben werden. Die erste ist Darshan oder das Visualisieren von Sushumna. Die zweite ist das Gewahrwerden von Nada, dem inneren Klang, und die dritte Ebene ist das Bild des blauen Lichts.

1. *Darshan – das Visualisieren von Sushumna:* Antar Lakshya Dharana beginnt mit dem Gewahrwerden von Sushumna Nadi. Auf der Mittelstufe von Dharana entwickeln wir ein Gefühl für Ida und Pingala und gewinnen die Erfahrung des blauen oder goldenen Lichts. Was darüber liegt, befindet sich im Bereich von Sushumna. Obwohl Sushumna meistens als ein einziges psychisches Nadi betrachtet wird, sind es doch in Wirklichkeit zwei. Sushumna Nadi ist wie eine Tube. In der Mitte dieser Tube oder des Nadis liegt ein anderes Nadi, das *Brahma Nadi*. Brahma Nadi ist die Passage, durch die sich Kundalini von Muladhara zu Sahasrara bewegt. Deshalb fordert die erste Stufe von Antar Lakshya Dharana, die Bewusstheit für Brahma Nadi

zu intensivieren und es in Form eines leuchtenden Bandes in der Mitte von Sushumna zu beobachten.

Brahma Nadi wird in Sushumna in Form eines feurigen, leuchtenden Bandes visualisiert, und entlang dieses Bandes steigt Kundalini auf. Der Vorgang des Sehens ist hier keine Imagination, sondern man nennt ihn Darshan. Imagination bedeutet mentale Achtsamkeit. Es ist der Vorgang, durch den wir unseren Geist von einer Art der Erfahrung zu einer anderen umlenken. Wenn wir eine Blume mit geschlossenen Augen zu visualisieren versuchen, entsteht kein klares Bild, sondern nur die mentale Vorstellung. Wird dieser Gedanke jedoch intensiviert, kann sich diese Blume als vage schattenhafte Linie zeigen. Die Imagination wird demnach dazu benutzt, die ersten beiden Stufen von Dharana zu durchqueren. Wenn allmählich die psychische Achtsamkeit erwacht, wird der Prozess des Sehens zu Darshan.

Das Wort *Darshan* bedeutet „sehen". Hier zeigt sich das Symbol oder das Bild einer Blume in voller Form und Farbe. Diesen Vorgang nennt man Visualisierung. Die dabei gemachte Erfahrung ist einem holografischen Erleben ähnlich, bei dem ein nicht wirklich existierendes Meditationsobjekt deutlich gesehen werden kann. Eine solche Erfahrung wird im Yoga als Darshan oder Visualisierung bezeichnet. Auf dieser Stufe stellt man sich das leuchtende Band von Brahma Nadi nicht nur vor, sondern man sieht es in der Mitte von Sushumna, wie es sich von Muladhara bis zu Sahasrara ausdehnt. Auch die Bewegung von Kundalini kann in Form eines Lichtpunktes gesehen werden, der sich entlang des Brahma Nadis auf und ab bewegt.

In der Überlieferung heißt es, dass die Farbe von Chidakasha sich in dem Moment verändert, da das Licht von Kundalini, das durch Brahma Nadi aufsteigt, im Kopfraum zu sehen ist. Wenn wir im Normalfall unsere Augen schließen, sehen wir in diesem Raum Schwärze und Unschärfe. In diesem Moment jedoch wird der Raum weiß, so als wäre er mit Licht gefüllt. Einige Schriften betonen, dass allein das Sehen dieses Lichtes in der Mitte der Stirn den Übenden von den Fesseln der wachbewussten und unterbewussten Dimensionen befreit.

2. *Nada – der innere Klang:* Ein anderes Anzeichen dafür, dass wir uns tief im Zustand von Dharana befinden, ist ein zischender Klang, der in den Ohren deutlich wird. Man hört den Klang, obwohl es keine äußere Quelle gibt; er kommt eindeutig von innen. Das geschieht dann, wenn die Kundalini Erfahrung die Ebene vom Ajna Chakra erreicht. Auf dieser Ebene werden Nadas oder Klangvibrationen gehört. Man hört innerlich viele verschiedene Klänge, wie z. B. Wind, der durch die Blätter und Äste streift, Grillen, Frösche oder Klänge von Tieren und Menschen.

   Yoga kennt zehn verschiedene Nadas, die als Anzeichen dafür betrachtet werden, dass sich Kundalini im Ajna Chakra befindet. In ihrer Reihenfolge sind es:

   1. Sprudelnde Quelle
   2. Flöte (in der Ferne)
   3. Große Glocke
   4. Muschel
   5. Laute
   6. Zimbeln
   7. Vina*
   8. Strömender Regen
   9. Doppeltrommel
   10. Donner

   Beim Hören der Flötenmusik haben viele Menschen erlebt, wie sich die Dunkelheit in Chidakasha in verschiedene helle, blitzende Farben verwandelt. Manche Menschen waren in der Lage, diese vibrierenden Farben in dreidimensionaler Kunst darzustellen, oder die Flötenmusik in himmlischen und bezaubernden Kompositionen hörbar zu machen.
3. *Blaues Licht:* Als letztes Anzeichen wird das blaue Licht im Ajna Chakra, dem Augenbrauenzentrum, und im Anahata Chakra, dem Herzzentrum, gesehen. Das blaue Licht, das als psychisches Erlebnis oder Kundalini Erlebnis auftaucht, ist der Höhepunkt

* Anm. d. Übers.: altes, indisches Saiteninstrument, ähnlich unserer Laute

der Akasha Erfahrung. Wenn du das blaue Licht siehst, zeigt das an, dass du diese Technik ausgeschöpft hast und nun zur nächsten Stufe weitergehen kannst. Es ist die Vollendung von Antar Lakshya Dharana, der feinstofflichen, psychischen Konzentration, in der der Geist auf eine innere Erfahrung gerichtet ist. Diese Erfahrung ist nicht nur Imagination, sondern sie ist Darshan.

DHYANA

Nach Dharana kommt Dhyana. Normalerweise wird Dhyana als Meditation bezeichnet. Dieser meditative Zustand ist dann erreicht, wenn die psychische Bewusstheit fest verankert ist. Um deutlicher zu machen, was damit gemeint ist, wurde Dhyana in drei Kategorien unterteilt:

1. *Pratyahara Dhyana* ist ein meditativer Zustand, der durch Pratyahara erreicht wird.
2. *Dharana Dhyana* ist die Transformation von Emotionen in eine Form von Bhakti. Bhakti steht hier nicht als Hingabe, sondern ist als Reinheit und Einfachheit des Herzens und des Wesens gemeint.
3. *Dhyana* ist der höchste meditative Zustand, der in die Erfahrung von Samyama mündet.

Die Auflösung von Pratyaya

Pratyaya ist der Samen von einem Eindruck, der vom Bewusstsein empfangen wurde und in Form von Erinnerung, Wissen, Samskara und Karma erfahrbar ist. Pratyaya sind die Samen des Bewusstseins, und die vier Formen bleiben selbst in der letzten Stufe der Erleuchtung bestehen.

In den *Yoga Sutras* wird Meditation als ein kontinuierlicher Strom der Inhalte des Bewusstseins bezeichnet. Die drei Aspekte der Achtsamkeit fließen zur Zeit der Meditation in einen einzigen Strom zusammen. Bis jetzt waren wir die Beobachter. Es passierte etwas, und wir schauten zu. Vom Geschehen waren wir getrennt. Während Pratyahara und Dharana ist der Geisteszustand

ähnlich dem, wenn wir uns bequem zurücklehnen und einen Film anschauen. Manchmal können wir uns mit dem, was geschieht, identifizieren, und zwar dann, wenn es einen Bezug zu tieferen Bereichen unserer Persönlichkeit gibt. Manchmal ist Identifikation nicht möglich, weil die Erfahrung kein Gefühl anrührt, das vom Geist als „Geist" erkannt wird. Während Dhyana kommen wir in keinen vergleichbaren Zustand.

In Dhyana wird das Gesehene derjenige, der sieht und der Verlauf des Sehens zu einem Ganzen, weil das der Inhalt des Bewusstseins ist. Der erste Inhalt umfasst das, was ich mit völliger Achtsamkeit, Konzentration und Beobachtung sehe. Der zweite Inhalt ist das Wissen oder das Gewahrsein, dass ich das Gesehene beobachte. Dieser zweite Inhalt ist jedoch nicht sehr intensiv. Die ganze Intensität der Beobachtung ist objektiv, sie ruht nicht im Selbst.

Der dritte Inhalt des Bewusstseins ist das Wissen oder das Gewahrsein davon, eine Technik oder einen Ablauf zu üben. Stelle dir gerade in diesem Moment vor, dass du dich auf ein Symbol konzentrierst. Du begibst dich hinein und intensivierst das Gewahrsein des Symbols. Das erste Feld der Achtsamkeit ist demnach das Gewahrsein des Symbols. Gleichzeitig tritt die Körperbewusstheit in den Hintergrund. Wenn irgendetwas geschieht, wodurch wir den Körper beachten, z. B. Schmerz, dann bewegt sich der Geist vom Symbol zum Bereich des Schmerzes; eine Störung tritt ein und die Achtsamkeit wird unterbrochen. In diesem Moment taucht ein weiterer Aspekt auf, den wir normalerweise nicht bemerken, und das ist ein bestimmtes Muster, ein bestimmter Ablauf in der Meditation. Als Erstes sind wir uns des Körpers bewusst, der Ruhe im Körper, dann folgt die Wahrnehmung des Atems usw. Dieses sind die verschiedenen Stufen im Verlauf von Meditation.

Diese drei Aspekte sind im Wahrnehmungsfeld des gesamten Bewusstseins enthalten. Der erste Aspekt, die objektive Bewusstheit, ist intensiver; er könnte mit 60 % festgehalten werden. Der zweite Aspekt, die Körperbewusstheit, ist nicht so intensiv und umfasst vielleicht 30 %. Der dritte Aspekt, der Verlauf der Achtsamkeit, ist mit 10 % am wenigsten intensiv. In der Meditation fließen diese drei Aspekte zusammen, sodass es keine Unterscheidung zwischen dem Verlauf, dem Körper und der Erfahrung mehr gibt.

Meditation ist in diesem Moment kein mentaler Vorgang, sondern eine lebendige Erfahrung.

Die nachfolgende Geschichte soll das verdeutlichen. Ein Swami, der im Ashram leben wollte, fragte Paramahamsaji: „Nenne mir eine Methode, die es mir ermöglicht, mich zu konzentrieren und die sogenannte Gottesverwirklichung zu erfahren." Paramahamsaji gab ihm ein Mantra und forderte ihn auf, das Mantra täglich mit absoluter Konzentration zu üben.

Nach einigen Tagen kam er zurück. Er könne sich nicht auf sein Mantra konzentrieren, weil ihn zu viele Gedanken störten. Paramahamsaji fragte ihn, was das für Gedanken seien, und die Antwort lautete: „Nun, ich habe einen Büffel, den ich immer vor mir sehe, wenn ich mein Mantra übe. Es ist äußerst störend." So wurde er aufgefordert, das Mantra zu vergessen und sich stattdessen auf folgendes zu konzentrieren: „Om Namo Büffel, Om Namo Büffel, usw."

Der Swami begann mit seiner neuen Meditation. Die Zeit verging, eine halbe Stunde, eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden. Er saß unbeweglich wie ein Fels. Zur Abendbrotzeit meditierte er noch immer, und andere dachten, dass er ein wirklicher Sadhaka sei, der nicht einmal an Essen denke. Es war Zeit für Satsang, jemand kam an seine Tür, um ihn daran zu erinnern. Die Antwort von innen lautete: „Ich würde gern kommen, aber ich kann nicht aus dem Zimmer kommen." – „Warum nicht?" – „Meine Hörner würden nicht durch die Tür passen" war die Antwort.

So ist es Menschen ergangen, deren Bewusstheit mit dem, was sie sehen, zusammenfließen konnte. Es ist derjenige Zustand von Dhyana, in dem das Bewusstsein zu einer Einheit gelangt und damit die mentale Erfahrung zur lebendigen Realität wird. Hier erreicht man den Höhepunkt menschlicher Möglichkeiten in der Meditation. Diese Pratyayas, die nichts weiter sind als Erinnerung, Wissen, Samskara und Karma, können jede beliebige Form annehmen. Sie können sich in Form einer Idee, eines Klanges oder vorgestellten Objektes manifestieren. Das Symbol, das wir sehen, sei es eine Flamme, ein Dreieck oder ein Yantra, ist nichts weiter als Pratyaya, das wir zwingen, sich uns zu zeigen. Erinnerung und Wissen sind da, aber sie müssen sich zeigen. Auf diese Weise können Pratyayas im

Verlauf von Dhyana aufgelöst werden, nämlich dann, wenn diese Erinnerungen und Einprägungen eine Form bekommen, erkannt und dann entfernt werden.

Paramahamsaji beschreibt den Vorgang folgendermaßen: Wenn man ein bestimmtes Objekt visualisiert, sollte man nicht nur das Objekt betrachten, sondern gleichzeitig sehen, wie man dasitzt und Dhyana übt. Es kann passieren, dass man sich des Objektes nicht bewusst ist, trotzdem ist das Gewahrsein vorhanden. Man nennt dies den Aspekt von Sakshi oder Drashta. Schweift man jedoch während der Konzentration ab, ist man sich dessen nicht bewusst. In Dhyana dürfen die Gedanken nicht abschweifen. Dhyana enthält daher die folgenden drei Arten von Achtsamkeit:

1. Ein ununterbrochener, kontinuierlicher Fluss der Wahrnehmung auf ein einziges Objekt.
2. Die Wahrnehmung des Selbst.
3. Das Gewahrsein des Verlaufs von Dhyana.

Diese drei Arten der Achtsamkeit gehen Hand in Hand und es wird ein ununterbrochener Fluss erfahren. Die Auflösung der Pratyayas kann nun erfolgen.

Obwohl es nur einen einzigen Verlauf von Dhyana gibt, können die in der Persönlichkeit erfahrenen Veränderungen in drei Gruppen unterteilt werden. Die erste Veränderung geschieht auf der Ebene von Karma. Welche Art der Veränderung findet statt und um welches Karma handelt es sich? Wenn sich zu Beginn die Pratyayas oder die innewohnenden Samen in der Meditation manifestieren, wird die Wurzel oder die Einprägung in diesem Moment aus der Erde der psychischen Persönlichkeit entfernt. Diese Einprägung ist in der Lage, ein Gefühl, einen Gedanken oder eine bestimmte Verhaltensweise zu verändern. All die Gedanken und Gefühle, das Verhalten und die Handlungen können mit Grashalmen verglichen werden, die in der psychischen Erde wachsen. Das Problem liegt darin, dass wir nicht wissen, wie wir dieses Gras kurzhalten sollen. Je länger das Gras jedoch wird, umso mehr verfangen wir uns in mentalen Konflikten.

Wenn du weißt, wie du einen Rasenmäher über das Feld der psychischen Persönlichkeit bewegen kannst, dann sieht das verbleibende Gras wunderschön aus. Wenn aber das neben dem Gras wachsende Unkraut wegen der Gunas – der tamasischen und rajasischen Anteile der menschlichen Persönlichkeit – hochkommt, dann wird aus dem wunderschönen Rasen ein Feld voller Unkraut. Das Unkraut drückt sich im menschlichen Verhalten in Form von Negativität aus und ebenso in Form der vier treibenden Urinstinkte:

1. Das Verlangen nach Nahrung
2. Das Verlangen nach Schlaf
3. Das Verlangen nach sinnlichem Vergnügen
4. Die Angst vor dem Unbekannten

An dieser Stelle ist unser Garten völlig überwuchert und es ist unmöglich, diese Arten von Unkraut zu entfernen. Wir wissen ja nicht einmal, woher sie kommen. Sie könnten aus einem einzigen Pratyaya entspringen. Wir wissen, dass Menschen an tiefen psychologischen Traumata leiden können, die sich aus einem ganz einfachen Samen bilden, z. B. einer Erinnerung aus der Kindheit.

Ein Trauma, das wir in unserem Leben durchleben, kann von einem Erinnerungs-Pratyaya ausgelöst werden. Ein mentaler Konflikt kann von einem Pratyaya des Wissens ausgelöst werden und einen anderen Eindruck, eine andere Konditionierung des Geistes verursachen. Das Verlangen nach Nahrung, nach sinnlichem Vergnügen, nach Schlaf und die Angst vor dem Unbekannten entspringen Pratyayas, Samskaras oder Eigenschaften, die in den Tiefen unserer Persönlichkeit ruhen.

Beobachte dich selbst und finde heraus, welche dieser vier Pratyaya in deinem Leben am stärksten vertreten sind: Schlaf, Nahrung, sinnliches Vergnügen oder das Gefühl von Angst oder Schuld. Du wirst erkennen, dass eines, zwei, drei oder sogar alle vier sehr intensiv vorhanden sind. Das ist ein bewusstes Erkennen deines körperlichen oder psychologischen Zustandes. Es gibt Menschen, die immerzu schlafen könnten und trotz aller Anstrengung aus diesem Zustand nicht herauskommen. Andere sind verrückt nach Essen oder sinnlichem Vergnügen. Die meisten Menschen haben eine oder zwei

Eigenschaften, die sich als ein intensiver Aspekt ihrer Persönlichkeit zeigt. Das also sind Pratyayas.

Wie können wir erreichen, dass diese Pratyaya nicht zu einer Besessenheit in unserem Leben werden? Wenn es diese Besessenheit nicht gibt, sind wir frei. Besessenheit ist genau das richtige Wort für Pratyaya. Eine Idee oder ein Gedanke an etwas taucht auf, und wir wollen unbedingt in den Besitz kommen, egal, ob es etwas Gutes oder Schlechtes, etwas Positives oder Negatives ist. Auch positive Dinge können zu einer Besessenheit werden, und das ist genauso wenig gedeihlich, weil das Leben dadurch aus dem Gleichgewicht kommt. Eine bestimmte Art der Achtsamkeit ist daher notwendig. Im Yoga wird versucht, die extremen Erscheinungsformen der Pratyayas durch Meditation aufzulösen.

Pratyahara Dhyana

Der erste Schritt zur Auflösung der Pratyayas wird auf der Stufe von Pratyahara Dhyana gemacht. Dadurch entstehen Veränderungen unseres mentalen Verhaltens, der mentalen Umgebung, der mentalen Struktur und die Art und Weise, zu handeln, zu denken, zu leben, zu sprechen und unsere Einstellung dem Leben gegenüber transformiert sich. Pratyahara Dhyana kann auch als ein Prozess der Psychoanalyse bezeichnet werden. Das Ziel ist es, die Intensität der Pratyayas, die in uns in Form von Erinnerung, Wissen, Samskara und Karma existieren, zu entfernen oder zu vermindern.

Meditation wird als ein kontinuierlicher Fluss der Inhalte des Bewusstseins bezeichnet. Wir müssen nun verstehen, dass wir hier zwei Prozessen begegnen. Das allgemeine Bewusstsein wird aktiviert. Unser normaler, uns bewusster Bewusstseinsrahmen kann als funktionelles Bewusstsein bezeichnet werden. Es wird in Form von Wachbewusstsein, Unterbewusstem und Unbewusstem, in Form von Erinnerung, Wissen und Samskara und in Form eines Wortes, der Bedeutung eines Wortes und dem Wissen eines Wortes erfahren. Daneben gibt es einen anderen Aspekt von Bewusstsein, der nicht funktionell ist, sondern alles umfasst. Auf dieser Stufe von Dhyana muss man sich vom funktionellen Wachbewusstsein, vom Unterbewussten zum Unbewussten in unterschiedliche Ebenen bewegen.

Der erste Aspekt: Wir geben hier ein Beispiel, wie dieser Meditationsverlauf genutzt werden kann, um unsere Aufmerksamkeit für den funktionellen Aspekt des Bewusstseins in unserem Alltagsleben zu verbessern. Pratyahara Dhyana ist Achtsamkeit gegenüber der Reaktion des Selbst in einer äußeren Situation. Als Beispiel nehmen wir das Wort „blöd". Was bedeutet dieses Wort? Wir nehmen niemals Wörter auseinander: wir verstehen sie so, wie sie normalerweise gebraucht werden, und dementsprechend reagieren wir. Blöd bedeutet, in einem Zustand von Benommenheit zu sein, in einem Zustand von Verblüffung.

Nun, dieses Wort „blöd" enthält drei Aspekte. Der erste Aspekt ist das Wort als eine Kombination von Konsonanten und Vokalen, die für sich selbst nichts bedeuten. Der zweite Aspekt ist die Bedeutung des Wortes, und der dritte Aspekt ist Wissen. Wenn mich jemand als „blöd" bezeichnet, wird mein Geist sofort unter diesen drei Aspekten analysieren. Vom phonetischen Standpunkt aus bedeutet das Wort „blöd" gar nichts, aber die übertragene Bedeutung des Wortes lässt sich verstehen. Der Aspekt des Wissens lässt mich hinterfragen: „Bin ich blöd? Nein, das bin ich nicht, es ist die Meinung eines anderen über mich."

Der zweite Aspekt: Das Gewahrsein dieser drei Aspekte ist der meditative Prozess. Wenn diese meditative Achtsamkeit nicht vorhanden ist und jemand bezeichnet mich als „blöd", dann werde ich sehr aufgebracht reagieren, ein Konflikt entsteht, ein Zusammenprall. Das passiert mit einem Wort, aber auch mit verschiedenen Situationen und Gegebenheiten, denen wir im Leben begegnen. Deswegen beginnen wir auf den anderen Stufen von Pratyahara Dhyana damit, die Achtsamkeit so weit zu entwickeln, dass sowohl die Umgebung als auch die Interaktionen mit anderen Menschen besser verstanden werden, sodass der Geist sich öffnen kann und Reaktionen vermieden werden.

Wenn jemand zu uns sagt: „Die Menschen sagen das und das über dich", und wir reagieren darauf, dann sind wir nicht in diesem meditativen Zustand. Wenn wir aber sagen können: „Na, wenn schon, lass sie sagen, was sie wollen. Ich weiß, dass ich das nicht bin", dann greift uns das nicht an und das ist der meditative Zustand. Mit diesem zweiten Aspekt dehnen wir daher unsere Achtsamkeit und

Wahrnehmung aus. Wir erkennen langsam feinere Aspekte der Umgebung oder der Schwingungen, die uns ununterbrochen angreifen, und die unsere Gedankenmuster, unsere Handlungen und unser Verhalten verändern. Die zweite Stufe – Dharana Dhyana – beginnt, wenn dieser negative Input in die Persönlichkeit des Meditierenden ausgemerzt wurde.

Dharana Dhyana

Dharana Dhyana kann nicht eingeübt werden, weil es ein Geisteszustand ist. Üben können wir nur Pratyahara oder Dharana, nicht aber Dhyana. Mit der Übung von Pratyahara und Dharana wird der meditative Zustand erlangt und in jedem Schritt unseres Lebens zum Ausdruck gebracht. Um die Fähigkeiten des Geistes auszuweiten, gehen wir ganz anders an Dharana Dhyana heran. Im Verlauf von Dharana Dhyana gibt es drei Aspekte.

Erster Aspekt: Hier geht es darum, die äußere Ursache von Gefühlen und Empfindungen, die wir in unserem Leben erfahren, zu erkennen, seien sie nun körperlich, emotional, intellektuell oder psychisch. Jede Empfindung hat auch eine von außen kommende Ursache. Als Beispiel dazu können wir Hunger und Durst betrachten. Wenn wir hungrig sind, liegt es daran, dass keine Nahrung im Magen ist. Nahrung und Wasser werden nicht von innen gegeben. Wir fügen von außen etwas hinzu, um das Gefühl von Hunger und Durst zu überwinden. Angst und Furcht werden auch von äußeren Ursachen in Bewegung gebracht. Diese äußeren Auslöser sind Bedingungen unserer augenblicklichen Umgebung, in die unser Geist, der Intellekt, Gefühle, der Glauben und das Wissen einbezogen sind. Der erste Schritt in Dharana Dhyana ist daher, äußere Ursachen für Empfindungen und Gefühle zu erkennen, die wir körperlich, mental, emotional, intellektuell oder psychisch erfahren.

Zweiter Aspekt: Hier geht es um innere Bewegungen von Empfindungen und Gefühlen, die von außen ausgelöst wurden. Diese inneren Bewegungen tragen dazu bei, dasjenige, was in uns ist, verstärkt anzurühren. Die Betrachtung der inneren Bewegungen ist der zweite Aspekt von Dharana Dhyana. Wir sehen zum Beispiel in der Nacht ein Seil auf der Straße liegen und halten es irrtümlicherweise für eine Schlange. Die Ursache liegt außen, trotzdem werden

viele Gefühle aus dem Inneren aufsteigen. Der Körper zittert, die Gliedmaße sind wie gelähmt, das Herz überschlägt sich, die Atmung wird schnell, Adrenalin wird ausgestoßen und wir durchleben große Furcht, durch die der „Kampf-oder-Fluchtreflex" ausgelöst wird. Automatisch treten viele innere Veränderungen ein. Die zweite Stufe von Dharana Dhyana umfasst also das Beobachten der vielseitigen inneren Veränderungen, die nicht nur körperlich, sondern auch intellektuell, emotional, mental, psychisch und spirituell eintreten.

Dritter Aspekt: Hier geht es um das Erkennen mentaler Reaktionen, losgelöst von der Ursache. Es geht hier nur darum, sich der inneren Reaktionen bewusst zu werden. An diesem Punkt begegnen die meisten von uns großen Schwierigkeiten und bauen uns selbst Blockaden, denn hier neigen wir dazu, Dinge zu unterdrücken, die wir nicht als in uns existierend erkennen wollen. Wir wollen die Schwächen oder die anderen versteckten Aspekte unserer Persönlichkeit nicht akzeptieren. Wir können die Anwesenheit dieser Blockaden und Unterdrückungen fühlen, sind jedoch nicht in der Lage, uns ihnen zu stellen. Der Grund dafür liegt darin, dass wir im tiefsten Inneren wissen, dass wir uns durch die Begegnung mit diesen Unterdrückungen bloßstellen, was natürlich niemand gerne tut, es sei denn, man ist von der Notwendigkeit überzeugt.

Zur Zeit des Freilegens entstehen starke Reaktionen in Form von vermehrten Gedankenmustern und Negativhaltungen. Man wird versuchen, das Bloßlegen zu vermeiden, indem man verschiedene Veränderungen in seiner Lebensweise vornimmt, indem man z. B. dauernd isst oder schläft. Das ist ein Versuch, diese unerwünschten Begegnungen zu vergessen. Oftmals taucht der unbewusste Wunsch auf, den Körper zu verlassen, wie wir das in „Anorexie Nervosa" kennen. Dieses sind einige der negativen Verhaltensmuster, die auftauchen können, wenn wir bewusst daran gehen, die mentalen Reaktionen zu analysieren oder wenn sie, die logisch nicht zu erklären sind, unbewusst erkannt werden.

Angesichts dessen wurde Meditation schon immer als die höchste Form der Psychotherapie betrachtet, vorausgesetzt, dass sie mit einer guten Führung einhergeht. Vieles kann man auf diese Weise klären. Ferner sollte der Prozess der Meditation mit intensivem Karma Yoga verbunden werden. Paramahamsaji sagte sehr deutlich,

dass eine Stunde Meditation mit acht Stunden harter körperlicher Arbeit zur Harmonisierung des meditativen Verlaufs ausbalanciert werden müssen. Mit körperlicher Arbeit ist nicht unbedingt das Umgraben auf dem Feld gemeint, sondern ständige Bewegung, bei der die Energien von Körper und Geist voll beansprucht werden. Diese zwei Energieformen von Körper und Geist müssen auf den meditativen Zustand eingestimmt werden. Das Ausgleichen zwischen Körper und Psyche ist so wichtig, weil man nur dann die Kraft gewinnt, Blockaden und Unterdrückungen zu überwinden, um weiter fortzuschreiten.

Dharana Dhyana führt uns in einen Zustand von Bhakti. Hiermit ist nicht die Hingabe gemeint, sondern die Öffnung des Herzens und der Seele, um Einfachheit, Harmonie, Einheit und Integrität zu erfahren. Nur so kann ich erkennen, was zwischen mir und meinem Gott, zwischen meiner Seele und mir als dem Erfahrenden existiert. Was erfahren wir in der Meditation? Es sind Dinge, die in uns sind, der Spirit, die Seele, Gott. Dazu gibt es ein Sprichwort: „Der Same stirbt, wenn sich die Sprossen zeigen, und das ‚Ich' stirbt, wenn die Freiheit da ist." Das „Ich" ist der Same, und das „Ich" stirbt mit dem Erlangen von Bhakti. Vom Gesichtspunkt der Dualität aus erlangen wir die Einheit, die im Selbst ruht. Diese Einheit ist von Natur aus sowohl mikrokosmisch als auch makrokosmisch, weil man hier die Gesamtheit des Bewusstseins erfährt (und nicht nur das funktionelle Bewusstsein).

Dhyana

Nach Pratyahara Dhyana und Dharana Dhyana kommen wir nun zur letzten Stufe, die einfach nur als Dhyana bezeichnet wird. Dieser meditative Zustand ist der Höhepunkt und erfüllt den gesamten menschlichen Ausdruck mit der Erfahrung von Samyama. Während wir uns durch Dharana Dhyana bewegen, unterliegen Geist und Gefühle einem Reinigungsprozess, der uns befähigt, über das Leben der Dualität hinauszugehen und einen kurzen Eindruck von der Einheit, die zwischen dem individuellen Selbst und dem höheren Selbst liegt, zu gewinnen. Wir benutzen zwar das Wort Einheit, trotzdem ist hier eher Identifikation oder Nichtunterscheiden gemeint. Es ist die Erkenntnis, dass wir uns von der göttlichen Energie,

die sich in uns manifestiert, nicht unterscheiden, nicht getrennt von ihr sind.

Diese Erkenntnis ist jedoch nicht dauerhaft. Sie beginnt in Form einer Idee, durch die Stärke und Schwung angesammelt wird, und die gesamte Persönlichkeit dadurch transformiert. Der Prozess der Transformation der Persönlichkeit ist der Prozess von Dhyana. Innerhalb dieses Prozesses gibt es verschiedene Grade, die folgendermaßen bezeichnet werden: Brahman Dhyana, Pranava Dhyana, Trimurti Dhyana, Saguna Dhyana, Nirguna Dhyana, Savishesha Dhyana und Nirvishesha Dhyana. Der dem Aspekt von Dhyana zugehörige Grundgedanke ist, dass Brahman eine lebendige Wirklichkeit – also eine Erfahrung ist. Das Höchste, was wir erreichen können, ist die Verwirklichung von Brahman. Das ist der Zustand von Samadhi.

1. **Brahman Dhyana** ist die Meditation auf Brahman. Im Yoga verweist der Begriff Brahman auf die transzendentale Wirklichkeit. Sie unterliegt keiner Form der Veränderung, weder in Verbindung zu den Bemühungen des Einzelnen, noch im Einfluss der Natur, noch im Einfluss der Gunas. Diese höhere Wirklichkeit ist ein kontinuierlicher Wissensstrom, der mit den folgenden drei Worten beschrieben werden kann: Allwissen, Allmacht und Allgegenwart. Das genau ist die Bedeutung von Brahman.

   Die Idee von Brahman kann auch als die sich immer weiter ausdehnende Erkenntnis im Leben betrachtet werden. So wie sich die Wahrnehmung eines Kindes mit dem Älterwerden verändert, so verändern sich menschliche Wahrnehmungen, Ideen, Konzepte und Visionen mit der Ausdehnung des Geistes. Um zu der Erkenntnis zu kommen, dass „Ich die Kraft bin", muss der Geist konstruktiv und kreativ genutzt werden. Haben wir diese Kraft im Geist und im Selbst einmal richtig erfahren, dann werden Veränderung und Transformation von selbst folgen. Dieses ist natürlich nur ein Konzept, eine Idee, und in dieser Welt lässt sich mit einer Idee, die nicht in eine lebendige Erfahrung transformiert wird, nicht leben. Wenn diese Transformation stattfindet, können die Schwingungen eines solchen Menschen alles, womit sie in Berührung kommen, verändern.

Die folgende Begebenheit mit einem Swami soll das verdeutlichen. Als dieser Swami das erste Mal in den Ashram kam, war er ganz fasziniert von der Idee des Brahman. Er glaubte, dass die Verwirklichung ganz einfach sei. Er fragte daher Paramahamsaji, wie er auf schnellstem Wege in den Zustand einer spirituellen Erfahrung gelangen könne, um Brahman zu verwirklichen. Paramahamsaji forderte ihn auf, mit der einfachen Idee *Aham Brahmasmi* oder „Ich bin Brahman" zu beginnen. Diese Übung sollte er mindestens ein Jahr intensiv ausführen. Der Swami begann mit seiner Übung. Am Ende des Jahres kam er zu Paramahamsaji und sagte ihm folgendes: „Ich glaube, dass ich die Idee verstanden habe. Ich bin Brahman, du bist Brahman, dieser Ashram ist Brahman, der Mensch neben dir ist Brahman. Meine gesamte Wahrnehmung hat sich verändert. Ich sehe Brahman überall."

„Das ist ja sehr interessant. Aber jetzt geh bitte zum Markt und kaufe Gemüse." Das war Paramahamsajis Antwort, und der Swami ging zum Markt. Als er zum Zentrum kam, traf er auf eine riesige Menschenmenge, die wild in alle Richtungen rannte. Er fragte jemanden, was denn los sei. Der Mann erwiderte: „Da ist ein verrückter Elefant, renn bloß weg!" Der Swami dachte einen Moment nach und kam dann zu folgendem Schluss: „Verrückter Elefant, schön und gut, ich bin auch ein verrückter Swami. Möchte gern wissen, wer gewinnt. Vielleicht können meine Schwingungen die Laune des Elefanten verändern." Er setzte sich also mitten auf die Straße und wartete. Ganz rational betrachtete er die Sache: „Wenn ich ein Glas Wasser in einen Wassereimer gieße, verbindet sich das Wasser aus dem Glas mit dem Wasser im Eimer. Wenn ich Brahman bin, der verrückte Elefant aber auch Brahman ist, was wird geschehen, wenn zwei Brahmans zusammenprallen? Nichts, denn ein Brahman wird sich mit dem anderen verbinden." Der Elefant war jedoch nicht in philosophischer oder spiritueller Laune. Er rannte auf den Swami los, packte ihn mit seinem Rüssel und schleuderte ihn weit von sich. Als der Swami einige Tage später aus dem Krankenhaus kam, sagte Paramahamsaji zu ihm: „Du hast etwas vergessen.

Der Mann, der dir geraten hat, aus dem Weg zu gehen, war auch Brahman. Warum hast du nicht auf ihn gehört?"

Mit dieser Geschichte soll deutlich werden, dass die Vorstellung von Aham Brahmasmi oder Ich bin Brahman in eine aus der Persönlichkeit sprudelnde Kraft umgelenkt werden muss. An Plätzen mit stark aufgeladener spiritueller Energie kann sich die Einstellung und das Verhalten umkehren. Eine Ziege und ein Löwe können aus der gleichen Wasserquelle trinken und dabei ihre Feindschaft völlig vergessen. So wirkt die Transformation durch eine Vorstellung. Wir alle leben innerhalb unserer Grenzen oder im Bereich unserer Vorstellungen. Wir sind aber nicht in der Lage, diese Ideen in eine lebende Kraft umzuwandeln. Die Umwandlung einer Idee in eine Kraft ist der eigentliche Prozess von Dhyana. Durch Dhyana dürfen wir Samyama erfahren. Das Wort *Samyama* bedeutet „harmonische Kontrolle". Alles bewegt sich entsprechend der Naturgesetze und des Göttlichen. Hier gibt es keine menschliche Kontrolle, keine Kontrolle des Geistes oder des Verlangens. Alles ist der spontane, harmonische Ausdruck einer höheren Kraft.

Um die Stufe zu erlangen, auf der Harmonie auf allen Ebenen unserer Persönlichkeit erfahrbar wird, gibt es verschiedene Vorstellungen, die aus dem Konzept von Brahman weiterentwickelt werden müssen. Diese Ideen entspringen aus vier Dimensionen: grobstofflich, feinstofflich, ursächlich und transzendent, die mit körperlich, mental, psychisch und spirituell gleichzusetzen sind. Diese vier Bereiche oder Dimensionen der menschlichen Erfahrung müssen so integriert werden, dass folgende Aspekte in Harmonie miteinander sind: die Körperenergie und Handlung mit der Mentalenergie und Bewegung, und der mentale Ausdruck mit psychischen Energien, sodass der spirituelle oder transzendente Seinszustand erfahrbar wird. „Ich bin, der ich bin. – Ich bin, die ich bin." Wenn der Prozess in eine lebende Erfahrung umgewandelt werden soll, muss diese Harmonie in der Meditation existieren.

2. **Pranava Dhyana** ist „Meditation auf der Schwingungsebene." Es ist die nächste Stufe von Dhyana in diesem meditativen Prozess. Diese Schwingung ist nicht das, was wir in unserem Alltag erleben und von uns als gut oder schlecht, positiv oder negativ bezeichnet wird. Hier bezieht sich Schwingung auf *Pranava*, das ist der Schwingungssame unserer individuellen Persönlichkeit. Es ist wie das Hören auf einen Klang, der von der Bewegung des Nukleus im Atom erzeugt wird. Diese Klangschwingung, die im Kern eines Atoms gehört werden kann, ist ein sehr sanfter, feiner, nicht hörbarer Klang. Niemand von uns kann ihn heutzutage hören. Das Gesetz lautet, wo Bewegung ist, gibt es auch eine Schwingung. Sogar der Gedankenablauf erzeugt Schwingungen, die ihre Muster in Akasha, im Raum, erzeugen. Genau das entdeckt heute die Wissenschaft. Nach dieser Schwingung streben Yogis im Laufe ihres Sadhanas.

   Pranava als Schwingungssame wird von dem Mantra Aum symbolisiert. Die drei Klänge A, U und M symbolisieren den Prozess der Manifestation von Energie, der Gunas und des Bewusstseins. Dieser Aspekt von Dhyana beinhaltet, sich tief in den Bereich von Energie und Bewusstsein hineinzubegeben, Eintritt in die Welt zu erlangen, dort wo Schöpfung stattfindet und in die tiefsten vorgeburtlichen Bereiche der Persönlichkeit vorzustoßen. Du bist eine einzigartige Schwingung. Die Erkenntnis dieser Schwingungsform, die in deiner Persönlichkeit in Form von *Anahata Nada*, dem unangeschlagenen Ton, repräsentiert ist, ist das Ziel von Pranava Dhyana.

   Es erfordert harte Arbeit mit den verschiedenen Zuständen – Wachen, Träumen und Tiefschlaf, und es muss eine gleiche Bewusstheit in all den verschiedenen Bewusstseinszuständen entwickelt werden, um die Stufe von Pranava Dhyana zu erreichen. In der Zeit des Träumens und des Tiefschlafs sollte man ebenso achtsam sein, wie im Wachzustand, sodass das Bewusstsein als ein kontinuierliches Fließen erlebt wird. Wenn man diesen Bewusstseinsfluss verwirklicht hat, ist Pranava Dhyana vollkommen. Energie und Bewusstsein fließen zusammen und werden als eine Idee, ein Körper innerhalb des Schwingungssamens von Pranava erfahren.

3. **Trimurti Dhyana** ist die nächste Stufe. Es ist eine Meditation auf die drei Aspekte der Persönlichkeit, Sattwa, Rajas und Tamas. *Trimurti* stellt die drei Lebensstufen dar: Erschaffung, Erhaltung und Transformation. Wir finden diese Trinität in religiösen und anderen Konzepten: Brahma, Vishnu und Shiva; Vater, Sohn und Heiliger Geist; Geburt, Leben und Tod. Wenn wir diesen Meditationsprozess durchlaufen, gehen wir durch alle Erfahrungen des Lebens, angefangen an einem Punkt vor der Geburt, durchlaufen dann die Geburt, das Leben, den Tod, gehen dann über den Tod hinaus zurück zu dem Punkt vor der nächsten Geburt. Es ist möglich, diesen Prozess zu durchlaufen, und nicht immer ist es für einen Aspiranten notwendigerweise ein Meditationserlebnis. Es kann ebenso im Traum geschehen oder während einer anderen Erfahrung, die später die Einstellung dem Leben gegenüber völlig verändert.

   Natürlich ist diese Art der Erfahrung nicht dauerhaft. Sie kann in Form eines Traumes auftauchen, als eine Augenblickserfahrung, oder in dem Erleben, den Körper zu verlassen. In Dhyana geht es darum, diese Erfahrung zu einer dauerhaften zu machen. Wird diese Erfahrung jedoch konstant und fortlaufend, dann fällt es schwer, sich mit dem normalen Leben, das man bis dahin geführt hat, noch zu identifizieren. Es entsteht automatisch eine Unterbrechung zu den Sinnen und ihren Objekten, der Welt mit Name, Form und Idee, und das nennt man Trimurti Dhyana.
4. **Saguna Dhyana**, das als Nächstes folgt, stellt einen Meditationszustand dar, in dem die reinen Lebensqualitäten, die über den Geist hinaus gehen, empfangen werden. *Guna* bedeutet „Qualität" und *Sah* bedeutet „mit". *Saguna Dhyana* ist demnach „Meditation mit Eigenschaften", oder anders ausgedrückt, das Entwickeln einer Achtsamkeit für die reinen Eigenschaften.

   Die Eigenschaften, von denen wir sprechen, sind verunreinigt. Die Gunas, die wir als sattwisch, rajasisch und tamasisch bezeichnen, sind veränderte und verunreinigte Eigenschaften. Meditation auf die verunreinigten Eigenschaften findet in Pratyahara und Dharana statt. Hier werden wir uns der tamasischen, der rajasischen und der sattwischen Kräfte und ihrer

Wirkung auf unser persönliches Leben, auf unser Verhalten, unseren Ausdruck, der Interaktion usw. bewusst. Das Bemühen, die Qualität unseres Lebens zu verändern, machen wir in Pratyahara und Dharana. Die reinen Qualitäten dagegen, die in der nicht manifestierten oder transzendenten Dimension existieren, werden in Saguna Dhyana beobachtet.

Die eigentliche Form der Gunas liegt in der Natur von *Prakasha* oder „Licht", in *Kriya* oder „Bewegung", in *Stithi* oder „Stabilität". Licht steht für die sich selbst erleuchtende Natur der drei Gunas. Alle drei repräsentieren Licht und leuchten aus sich selbst heraus. Alle drei Gunas haben die Eigenschaft, sich zu manifestieren, je nachdem wie stark die Anziehungskraft von Prakriti ist. Sie tragen aber auch gleichzeitig die Eigenschaft in sich, stabil zu bleiben, ohne eine Veränderung oder Transformation zu durchlaufen.

Wenn von Saguna Dhyana, der Bewusstheit der transzendenten Qualitäten, die Rede ist, ist folgendes gemeint: das unabhängige Erkennen der drei Gunas als eine Kraft, die reines, sich selbst erleuchtendes Licht ist, mit dem Potenzial, wieder in den statischen, bewegungslosen und stillen Zustand zurückzukommen. Das alles geschieht in Bezug zu Brahman. Die Ebene des Sehens, der Einsicht, der Wahrnehmung ist nicht mental. Daher ist Meditation niemals ein mentaler Vorgang. Es handelt sich stets um einen Prozess des Selbstausdrucks, der mit Wissen und Bewusstheit einhergeht.

5. **Nirguna Dhyana** ist Meditation ohne Gunas oder Eigenschaften. Die Bewusstheit oder das Wissen über die drei Gunas, die als unabhängige Einheiten existieren, ist in Saguna Dhyana noch vorhanden. In Nirguna Dhyana jedoch fließen sie zusammen, sie verbinden sich in einem einzigen Licht, der ewigen Flamme des Spirits. Dieses ist auch als *Chaitanya Jyoti* bekannt. Während sich das Konzept von Brahman weiterentwickelt und zu einer lebendigen Erfahrung wird, müssen vier Dimensionen durchlaufen werden. In der yogischen Sprache heißen sie Baikhari, Upanshu, Manasi und Para.

   Baikhari ist das, was einer anderen Person auf mentalem Wege vermittelt werden kann. Upanshu ist das, was du dir selbst

sagen kannst, und zwischen diesen beiden besteht ein Unterschied. Du kannst jemandem etwas über Mathematik, Physik, Chemie oder Biologie vermitteln, weil die Parameter bekannt sind. Etwas, das nicht zu beschreiben ist, wie z. B. ein bestimmter Geschmack, lässt sich jemand anderem nicht vermitteln. Wie ist der Geschmack von süß? Wie schmeckt Wasser, wenn du mitten in der Wüste einen winzigen Schluck davon bekommst? Vielleicht musst du erst in die Wüste gehen, um es auszuprobieren. Kannst du jemandem den Geschmack eines Softdrinks erklären? Du kannst es selbst erfahren, ausdrücken kannst du diese Art der Erfahrung jedoch nicht. Hier liegt eine ganz andere Erfahrung, eine andere Bewusstheit zugrunde.

Baikhari bedeutet also, dass du jemandem außerhalb von dir davon mitteilen kannst. Upanshu ist etwas, was du nur dir selbst mitteilen kannst. Manasi ist etwas, das du zwar sehen, aber auch dir selbst nicht erklären kannst, weil Logik und Intellekt nicht in Aktion sind. Du hast nur eine Vision oder erhascht einen kurzen Einblick, ohne rationale Bewusstheit oder Verbindung. Para ist etwas, das du selbst wirst. Um zu einer lebendigen Erfahrung zu werden, müssen wir uns durch das Konzept von Brahman mit seinen vier Stufen – Baikhari, Upanshu, Manasi und Para – bewegen.

6. **Savishesha Dhyana** bedeutet „Meditation mit bestimmten Eigenschaften". Eines der Attribute von Brahman ist Maya. Es ist die Macht der Illusion, oder die Quelle des Egos. Nur in Anwesenheit von Maya werden wir uns des Egos bewusst. Ohne Maya gibt es auch kein Ego. Man muss sich also tief in den meditativen Aspekt hineinbegeben. Das geht über den Bereich der drei Gunas – Sattwa, Rajas und Tamas – hinaus. Im Bereich der drei Gunas zeigt sich das Ego mit voller Kraft, und hier zeigt sich auch der Aspekt von Maya. Maya ist der Vorhang, der die Vision des reinen Lichts unmöglich macht. Es ist Maya in Form eines Samens, der Shakti eine bestimmte Identität gegeben hat. Hier wird Shakti als eine Kraft erkannt, die mit Brahman nicht identisch ist. Der Savishesha Aspekt als spezielles Attribut von Brahman ist der individuelle Aspekt von Shakti, der sowohl als Kraft der Befreiung als auch als bindende Kraft erkannt wird.

Dieser Aspekt zeigt sich in Myriaden von Formen und gleichzeitig formlos.

In diesem Shakti Aspekt sind die Samen der Tattwas enthalten. Wir können sie als die verschiedenen Glieder von Shakti bezeichnen, in der gleichen Weise, wie der Körper verschiedene Glieder hat, die alle Teil des Ganzen sind. So können die fünf Tattwas, die feinstofflichen Elemente, mit den fünf Fingern von Shakti verglichen werden, durch die etwas erschaffen, festgehalten und losgelassen werden kann. Die fünf Tanmatras, die die Essenz oder die Eigenschaften der Tattwas repräsentieren, sind die anderen fünf Finger von Shakti. Die Definition von Savishesha Dhyana ist demnach, sich des Shakti Konzepts als eine starke Kraft, gleich der von Brahman, bewusst zu sein.

7. **Nirvishesha Dhyana** bedeutet „Meditation ohne bestimmte Eigenschaften". Dieser Nirvishesha Aspekt ist der Zusammenfluss von Shiva und Shakti, von Brahman und Maya, von Purusha und Prakriti. Es sind die verschiedenen Begriffe, die alle die gleiche Wirklichkeit ausdrücken. In Tantra wird dieses Konzept symbolisch als *Ardhanarishwara* dargestellt und ist das Bild von Shiva mit einem halb männlichen, halb weiblichen Körper. Diese Form von Shiva repräsentiert den Nirvishesha Aspekt von Yoga, in dem die Energien und Eigenschaften von Shiva und Shakti als Eins betrachtet werden. Es ist das gleiche, das mit dem vedantischen Gottesbegriff zum Ausdruck kommt – Eins ohne ein Zweites. Beides, die Vater- und Mutterfigur, positive und negative Eigenschaften, die zwei gegensätzlichen Pole von Yin und Yang, sind in einem Körper, in einem Kreis enthalten. Diese letzte Verwirklichung der höchsten Stufe von Dhyana wird als Samyama bezeichnet.

   Samyama bedeutet die absolute Kontrolle über alle Bereiche des Bewusstseins. Das Wort Samyama besteht aus zwei Wurzeln: *Sam* bedeutet „absolut" oder „ausgewogen", und *Yama* bedeutet „Kontrolle". *Samyama* ist absolute oder ausgewogene Verwirklichung der männlichen und der weiblichen Aspekte des Selbst. Samyama ist auch die Abwesenheit von Erfahrungen des Erkennens, des Erkenners und der Sinne. Wir sind die Erkenner, und Erkennung erfolgt durch das Medium der Sinne.

Wenn diese drei Aspekte oder Fähigkeiten – der Erkenner, die Erkenntnis und der Verlauf des Erkennens – zusammenschmelzen, entsteht die höchste Form von Dhyana. So wie im Schlaf alle mentalen Abläufe und sinnlichen Erfahrungen im Unbewussten zusammenfließen, so schmelzen diese drei Aspekte in Samyama zusammen. Diese Fusion ist die höchste Form von Dhyana.

Fusion ist in diesem Zusammenhang kein abstrakter Begriff, so wie wir es in der Fusion des niederen Geistes mit dem höheren, dem individuellen Selbst mit dem höheren Selbst finden. Hier ist es die Fusion der Fähigkeiten, die eine Erfahrung, eine Vorstellung und einen Prozess der Unterscheidung auslösen, und diese Fusion oder das Zusammenschmelzen im Verlauf der Unterscheidung ist das Ziel von Dhyana. Von hier aus führt der Weg in Samadhi.

SAMADHI

Die *Yoga Sutras* beschreiben Samadhi als einen Zustand, in dem nur das Objekt auftaucht, ohne dass man sich seiner selbst bewusst ist. Das Schlüsselwort ist hier: ohne Bewusstsein. „Das eigene Selbst" bedeutet die individuelle Person. Das Auftauchen des Objektes, ohne sich seiner selbst bewusst zu sein, ist also Samadhi. Das hier erwähnte Objekt ist kein materielles Objekt. In Sanskrit wird dieses Objekt als „Artha" bezeichnet. Es ist das Objekt oder das Ziel der Meditation. Wenn das Ziel der Meditation ohne Einbeziehung des persönlichen Bewusstseins erkannt wird, dann bezeichnet man das als den Zustand von Samadhi. Bevor wir uns jedoch mit Samadhi beschäftigen, müssen wir erst etwas über Samapatti wissen.

Kristallklarer Geist

Samapatti bedeutet „volle Aufnahme", und das ist das endgültige Ergebnis von Dhyana. Nach der Fusion der drei Aspekte des Erkennens erfolgt die vollkommene Versunkenheit des individuellen Bewusstseins in Samyama. Diese Versunkenheit ist der Schlüssel, der die Tür zu Samadhi öffnet. Bis zu dieser Versunkenheit und ohne diese Versunkenheit lässt sich Samadhi nicht erfahren. Erst wenn Samapatti erreicht ist, wird sich das Bild des Selbst natürlich

und spontan zeigen, ohne jegliches Einklinken des individuellen Bewusstseins.

Auf der höchsten Stufe von Dhyana wird das individuelle Bewusstsein in Form einer durchsichtigen Kristallkugel erfahren. Wenn man eine Kristallkugel auf ein farbiges Tuch legt, reflektiert die Farbe innerhalb der Kugel. Wenn die Kristallkugel auf eine Blume platziert wird, zeigt sich ihr Bild innerhalb der Kugel. In der höchsten Stufe wird der Geist wie eine Kristallkugel, und das bedeutet absolutes Samapatti, absolute Versunkenheit, die sich so tief ausdehnt, dass die äußere Welt nicht mehr existiert. Das, was innen reflektiert wird, ist nur noch das Bild des Selbst. Hier aber erwartet den spirituellen Aspiranten Gefahr, denn ganz gleich, welche Stufe der Erfahrung erreicht wird, man lebt ja immer noch in einem physischen Körper und ist verschiedenen Einflüssen unterworfen.

Stelle dir nur einmal vor, dass du Samadhi erlangt hast. Dein Partner jedoch glaubt, du seiest verrückt, zweifelt am Sinn der Meditation und meint, du vergeudetest deine Zeit. Das sind die normalen Familienprobleme. Was passiert in so einem Moment? Ein Hammer fällt auf die Kristallkugel und lässt sie zerspringen. Die Negativität, die du in diesem Moment erlebst, wird sich in deinem Geist niederschlagen. Es gibt keinen einzigen Ausweg, um dich aus dieser Negativität zu befreien, denn sie steigt aus deinem tiefsten Inneren auf. Du hast die Unterscheidung zwischen außen und innen verloren. Du hast dich in den Samapatti-Zustand verschmelzen lassen, in dem der Geist so rein und klar ist wie eine Kristallkugel. In der Kristallkugel wird sich jedoch jede Farbe – schwarz oder rot oder grün – widerspiegeln.

Hier liegt eines der größten Probleme der Meditation. Man reflektiert und erlebt in sich selbst die Negativität oder die anderen Kräfte, die nicht das Selbst sind, sondern um das Selbst herum existieren. Deswegen werden Menschen, die tief in einen meditativen Zustand hineingehen, äußerst sensibel. Eine Veränderung von Umgebung oder Verhalten, ja eines einzigen Wortes, beeinflusst und stört sie zutiefst. Der Grund liegt in der inneren Natur, dem kristallklaren Geist.

Stufen von Samadhi

In verschiedenen yogischen Schriften werden unterschiedliche Formen von Samadhi beschrieben, weil selbst Samadhi noch fortschreitend ist. Laut der Tradition gibt es zehn Stufen von Samadhi, und drei weitere wurden hier hinzugefügt, die gleichermaßen wichtig sind:

1. Nidra
2. Sahaja
3. Samprajnata
4. Asamprajnata
5. Savitarka
6. Nirvitarka
7. Savichara
8. Nirvichara
9. Ananda
10. Asmita
11. Sabija
12. Nirbija
13. Maha

So wie im Schlaf alle äußeren und inneren Fähigkeiten in einen Seinszustand zusammenfließen, so gibt es auch verschiedene Erfahrungsstufen in Samadhi.

1. *Nidra* oder Tiefschlaf ist die erste Stufe von Samadhi. Nacht für Nacht erleben wir es. Über diesen Tiefschlaf-Zustand stammt ein Ausspruch von dem Heiligen Johannes: „Ich schwöre bei Gott, ich sterbe jede Nacht." Im Tiefschlaf existiert weder Zeit noch Raum oder Objekt. Menschliche Wesen sind es gewohnt, in der Dimension von Zeit, Raum und Objekt zu leben. Eine Dimension, in der diese Begriffe nicht vorhanden sind, enthält auch keine Möglichkeit der menschlichen Erfahrung.

   In der Traumphase gibt es menschliche Erfahrungen, im Tiefschlaf jedoch ist nichts, absolut nichts. In den Yoga Upanishaden heißt es, dass sich im Schlaf alle äußeren oder sichtbaren Fähigkeiten des Ichs mit dem höheren Selbst identifizieren, und dieser

Zustand ähnelt der Samadhi Erfahrung. Unter diesem Gesichtspunkt wurde Nidra in die erste Stufe von Samadhi einbezogen.

2. *Sahaja Samadhi* folgt auf Nidra. Es wird während der Meditation erlebt, wenn der Geist sich aus der äußeren Welt mit Name, Form und Idee, Zeit, Raum und Objekt, zurückgezogen hat. *Sahaja* bedeutet „spontan" oder „leicht". Swami Vivekananda hat Sahaja Samadhi als einen Zustand beschrieben, in dem man sich ganz aktiv in die Welt hineinbegibt, und sich in das hineinversenkt, was man gerade tut. In diesem Zustand von Sahaja Samadhi kann sich eine Stunde des Sitzens in viele Stunden ausdehnen, oder eine kurze Zeit des Sitzens kann einen auf Knopfdruck in einen körperlosen Zustand versetzen. Das kann auch beim Kirtan geschehen, wenn Menschen aufstehen, tanzen und plötzlich hinfallen. Manchmal weinen und schreien sie, was allerdings nicht die Urschrei-Therapie, sondern Kirtan-Therapie ist. In Kirtan nennt man diesen Zustand *Bhava Samadhi*. Er tritt ein, wenn wir in der Versunkenheit von einem Gefühl überrollt werden.

   Dieser Zustand kann jederzeit eintreten. Ich erinnere mich an eine Reise mit Paramahamsaji. Es war in den 1970er-Jahren, als er mit vielen seiner Anhänger mit einem offenen Lastwagen unterwegs war. Wir sangen Kirtan und tanzten auf dem Laster. Ich war noch ein Kind und hatte große Angst, dass jemand herunterfallen und sterben könnte. Das Singen und Tanzen geriet völlig außer Kontrolle. Meine Angst wuchs, besonders als ich bemerkte, dass auch Paramahamsaji völlig im Kirtansingen und Tanzen versunken war, während der Lastwagen mit 60 km/h über die Straße raste, was für den Straßenzustand ziemlich schnell war. Irgendwie fanden sich vier oder fünf von uns zusammen, wir stellten uns an die Rückwand des Lastwagens und hielten uns an langen Stangen fest. Jedes Mal, wenn jemand uns nahe kam, wurde er von den Stangen in die Mitte des Lastwagens zurückgestoßen. Nach zwei Stunden befand sich ein ganzer Haufen von Körpern in der Mitte. Der Fahrer und die Swamis, die vorne saßen, bekamen von alldem aufgrund des Motorengetöses nichts mit.

Im Ashram kennen wir solche Momente, besonders während *Akhanda Kirtan*. Menschen fallen hin und verbleiben über Stunden in einem Zustand von Ekstase, um dann in einen tiefen Schlaf zu fallen. Am nächsten Morgen wachen sie dann im Garten oder in der Sadhana Halle wieder auf. Das ist Sahaja Samadhi, und dieser Zustand kann ganz spontan eintreten. Es geschieht dann, wenn irgendeine Verbindung mit der höheren Wirklichkeit oder mit irgendwelchen Eigenschaften unseres Alltagslebens entsteht. Mit Intensität und Samapatti oder Versunkenheit kann uns ein Gefühl, eine Emotion oder eine Idee auf diese Stufe tragen.

3. *Samprajnata Samadhi* ist die Stufe, die Sahaja Samadhi folgt. Das Wort *Prajna* bedeutet „Wissen mit Bewusstheit" und *Sam* bedeutet „mit". *Samprajnata Samadhi* ist der transzendente Zustand, in dem Wissen mit Bewusstheit herrscht. In den *Yoga Sutras* von Patanjali wird Samprajnata folgendermaßen definiert:

> वितर्क विचारानन्दास्मितारुपानुगमात् सम्प्रज्ञातः ॥१७॥
> *Vitarka vicārānandāsmitānugamāt saṁprajñātaḥ*
>
> Dieses Sutra lässt sich folgendermaßen übersetzen:
>
> *„Wissen mit Bewusstheit in Verbindung mit Begründung, Reflexion, Glückseligkeit und einem Gefühl für Individualität ist Samprajnata."*
>
> **Sadhana Pada: 17**

Diese Beschreibung beginnt an der Grundstruktur des Geistes. Außerhalb der physischen und pranischen Ebenen der Bewusstheit und Erfahrung tritt ein Moment des mentalen Erwachens ein. Dieses mentale Erwachen spielt eine große Rolle im Prozess von Samadhi. Die Erfahrung des Bewusstseins ist hier ein mentaler Vorgang, also nicht körperlich oder pranisch. Das Wachstum, das durch Yoga innerhalb des manifestierten Bewusstseins entsteht, gehört in den Bereich des Supramentalen. Das Ziel von Samadhi ist es, das Erwachen der mentalen

Bewusstheit an die Grenze des Sichtbaren zu tragen. Hinter dieser Grenze nämlich öffnet sich das Tor zum nicht Manifestierten oder Supramentalen.

Wenn wir die Stufen Pratyahara, Dharana und Dhyana durchlaufen und zu Samadhi vorstoßen, erreichen wir die mentale Reinheit, in der der Geist kristallklar wird. In diesem Moment können Wahrnehmungen in Form von Objekt, Bewegung, Gedanke und Instinkt die mentale Bewusstheit nicht mehr verändern. Das Erkennen oder das Sehen eines Objektes ist ein physischer Vorgang. Die Bewegung des Geistes von einer Idee zu einer anderen ist ein gestörter mentaler Vorgang. Ein Gedanke ist ein Vorgang im Geist, der von Emotionen, Wünschen, Ambitionen, Neigung und Abneigung usw. getrieben wird. Der Instinkt der Arterhaltung ist z. B. im höheren Geist nicht mehr vorhanden, weil man auf dieser Stufe über das Verlangen, an Dingen oder Menschen festzuhalten, hinausgegangen ist.

In Samprajnata Samadhi wird der Geist über diese vier Stufen der Wahrnehmung hinausgetragen und landet dort, wo nur noch absolute, kontinuierliche, konstante Bewusstheit herrscht. Diese Bewusstheit ist jedoch mit Wissen verbunden und nicht mit Abwesenheit von Wissen. Dieses Wissen wurde hier als Begründung, Reflexion, Glückseligkeit und dem Gefühl der Individualität bezeichnet. Begründen ist eine höhere Fähigkeit des nicht manifestierten Buddhi. Welche Form würde Begründung wohl annehmen, wenn es keine Verbindung zum Körper, den Sinnen, dem pranischen Feld, den Emotionen, den Gefühlen oder selbst dem grobstofflichen Intellekt hätte? Diese Begründung würde ein subtiler Prozess des feineren Geistes sein, der alles durchzieht und alles weiß und doch still innerhalb der Grenzen der menschlichen Erfahrung verharrt.

Solange wir leben, ist der Körper ein Teil von uns. Er ist unser Medium des Ausdrucks. Wenn wir mit der äußeren Welt in Kontakt treten, benutzen wir die Fähigkeiten des Geistes, die ebenfalls auf die äußere Welt begrenzt sind. Gleichzeitig gibt es jedoch ein Gewahrsein der Allwissenheit, die sich auch durch den grobstofflichen Geist und den Körper ausdrückt und unsere Umgebung, ja das ganze Universum beeinflusst. Dieser riesige,

unendliche Zustand des Bewusstseins manifestiert sich in diesem individuellen Körper und Geist. Er handelt entsprechend den Grenzen dieses besonderen Körpers und Geistes. Er kann mit einem riesigen Elefanten verglichen werden, der auf einer Ameise sitzt, ohne sie zu zerquetschen.

Im Wissen mit Bewusstheit besteht eine Verbindung zwischen Denken und Reflexion, was eine Reaktion des Denkens ist. Reflexion ist das Denken und Handeln in Bezug auf die Naturgesetze, auf die Gesetze der physikalischen, manifestierten Natur. Um diesen Punkt näher zu beleuchten, möchte ich ein Wunder definieren. Meistens bezeichnet man es als Wunder, wenn sich Gott durch den Willen eines Individuums ausdrückt. Ich sage z. B.: „Es soll blitzen!" Ich habe aber nicht die Kraft, Blitze zu erzeugen. Es ist Gott, der für mich den Blitz erscheinen lässt. Das ist die übliche Sichtweise, während die yogische Sichtweise genau andersherum ist.

Laut Yoga geschieht ein wirkliches Wunder dann, wenn ein Individuum dem Willen Gottes folgt. Das Individuum folgt dem eigenen Willen. Wir versuchen, unseren Willen über Gottes Willen zu legen und bitten Gott, entsprechend unseren Wünschen zu handeln. Ich möchte Blitze erzeugen, deshalb fordere ich Gott auf, ich bete zu ihm, es geschehen zu lassen. Nun muss Gott meinem Wunsch Genüge tun. Ich bete: „Lasse jenen Menschen glücklich sein" und Gott muss meinen Wunsch erfüllen. Ich bete: „Lasse mich Dich erkennen!", und Gott muss sich auf meine Ebene hinabbegeben, um meinem Wunsch zu entsprechen, sodass ich ihn erkennen kann. Ständig versuchen wir, Gott unseren Willen aufzudrängen.

Im Yoga lautet die Aussage anders. Das wirkliche Wunder liegt darin, wenn wir dem Willen Gottes folgen und nicht andersherum. Es muss also eine gravierende Umkehrung in der Selbstwahrnehmung eintreten. Diese Veränderung findet in Verbindung mit *Asmita* statt, dem Sinn für Individualität.

Das eigentliche Umschwenken der Selbstwahrnehmung geschieht durch Begründung, Reflexion und Idee. Dies transformiert die eingeschränkte Wahrnehmung in ein sich weit ausdehnendes Gewahrwerden des Selbst. Auch Glück ist enthalten,

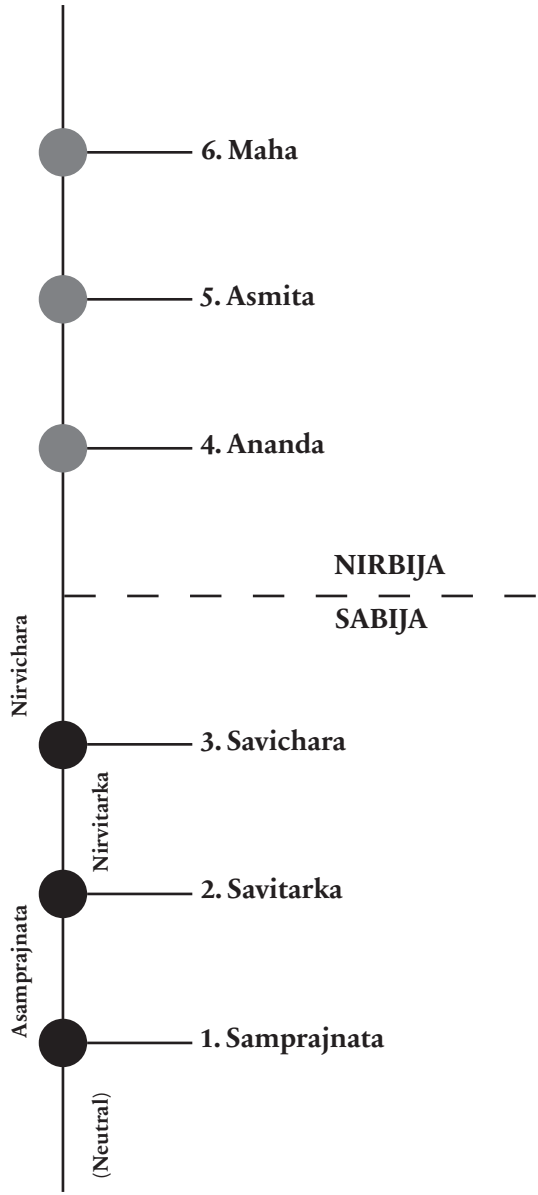


Diagramm 4: Stufen von Samadhi

denn in Glückseligkeit liegt Zufriedenheit, Befriedigung, Erfüllung und Freude. In diesem Zustand mangelt es an nichts. Sollte es aber an irgendeiner Stelle noch mangeln, lässt sich Samadhi nicht erlangen, nicht einmal Dhyana. Woran uns mangelt, sollte in Pratyahara und Dharana befriedigt werden. In Dhyana und in Samadhi fließt die Bewusstheit, und es existiert nur Zufriedenheit und Erfüllung.

Dieses ist ein Zustand der völligen Hingabe, nicht etwa des begrenzten Selbst, sondern des ganzen Seins. Die Aussage: „Dein Wille geschehe!", ist eine Bestätigung dessen, dass nur noch das Höhere Selbst existiert. „Mache mich zum Werkzeug Deiner Liebe. Lasse mich nach Deinem Willen handeln. Ich habe keine Wahl und keinen freien Willen." Hieraus spricht eine intime Beziehung zwischen zwei Liebenden. Die Identifikation ist vollkommen und wird durch Asmita, dem Sinn der Individualität, zum Ausdruck gebracht. Der Kristall ist entsprechend der Begründung, der Reflexion und dem Zustand des Glücks gefärbt. Wenn du dich 10 % glücklich fühlst, dann werden sich diese 10 % entsprechend der Reflexion und Begründung reflektieren. Wenn du dich 40 % glücklich fühlst, wird sich das im Kristall widerspiegeln.

4. *Asamprajnata Samadhi* ist die Übergangsstufe, die Samprajnata folgt. Asamprajnata ist der Übergang von Samprajnata zur dann folgenden Stufe von *Savitarka*. Samprajnata ist die Ebene des Wissens in Verbindung mit rationalem Denken, Reflexion, Glückseligkeit und einem Gefühl für Individualität. Asamprajnata Samadhi kann mit dem Leerlauf eines Automotors verglichen werden. Um von einem in einen anderen Gang zu schalten, geht der Weg automatisch über den Leerlauf.

   Etwas Ähnliches lässt sich erfahren, wenn wir uns in Samadhi von einer Stufe zur anderen bewegen. Auf dem Weg von Samprajnata zu Savitarka ist Asamprajnata der neutrale Raum, in dem die Gänge gewechselt werden. Dieser neutrale Raum lässt sich auch in Nirvitarka, in Nirvichara, nach Ananda und nach Asmita finden. Auf diesen Stufen erfolgt der Gangwechsel. Es sind neutrale Räume, in denen das Bewusstsein verharrt, bevor es zu einer anderen Ebene von Samadhi wechselt. Wir können

deshalb sagen, dass Samprajnata die erste Stufe von Samadhi ist, Savitarka die zweite, Savichara die dritte, Ananda die vierte und Asmita ist die fünfte. Asamprajnata, Nirvitarka und Nirvichara sind die dazwischen liegenden neutralen Zonen.

In den *Yoga Sutras* wurde Asamprajnata Samadhi folgendermaßen definiert:

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥
Virāmapratyayābhyāsapūrvaḥ saṃskāraśeṣo'nyaḥ

Dieses Sutra lässt sich folgendermaßen übersetzen:

„Den Inhalt des Geistes anhalten ist das andere Samadhi – Asamprajnata. Spuren des Geistes verbleiben jedoch."

Samadhi Pada: 18

Um das besser zu verstehen, nehmen wir als Beispiel den Tiefschlaf ohne äußeres Wissen und äußere Erfahrung. Was geschieht im Tiefschlaf, wenn die Blase voll ist? Du wirst aufwachen, weil das Bedürfnis zu urinieren so stark ist. Der Schlaf wird unterbrochen. Also selbst in Abwesenheit des Bewusstseins gibt es immer noch winzige Spuren des Wissens, die mit Körper und Geist verbunden sind. Wenn eine Erfahrung den Geist sehr intensiv anrührt, tritt eine Unterbrechung ein.

In Samprajnata sind es die vier Inhalte – Begründung, Reflexion, Glückseligkeit und der Sinn der Individualität – die unsere Kristallkugel färben. Erreichen wir den Punkt, an dem wir in die nächste Stufe eintreten, kommen wir zuerst in die neutrale Zone, Asamprajnata. Vom ersten Gang können wir nur in den zweiten schalten, vom zweiten in den dritten. Wir können nicht vom ersten in den vierten Gang schalten, weil der Motor das nicht aushält. Aus dem gleichen Grund können wir auch nicht vom vierten Gang zurück in den ersten schalten. Die Bewegung geht demnach vom ersten zum zweiten, vom

zweiten zum dritten, vom dritten zum vierten und auf diesem Weg verbleiben winzige Spuren.

Diese Spuren wurden als Samskaras bezeichnet, allerdings in einer Bedeutung, die uns nicht so vertraut ist. Das Wort Samskara entsteht aus zwei Wurzeln: *Sam* bedeutet „mit" und *Akara* bedeutet „Form", „Verbindung", „Kontinuität". *Samskara* ist also die Kontinuität oder der Fluss von einer Stufe zur nächsten. Asamprajnata erhält seine Identität von den Samskara Spuren, die von Samprajnata mit einem der vier Aspekte des Wissens verblieben sind. Samskaras der Argumentation, der Reflexion, der Glückseligkeit und der Individualität, das sind die verbleibenden Spuren. Diese Samskaras zeigen sich in Form von Schatten, die zurückbleiben, so wie auch etwa 1 % der Wurzeln nach dem Unkrautziehen in der Erde bleiben. Alles zu entfernen, ist uns nicht möglich. Dieses 1 % muss dort verbleiben, weil der Körper, die Sinne und der Geist unsere Werkzeuge sind, mit denen wir in der äußeren Welt agieren.

Wenn wir uns also vom Leerlauf in den ersten Gang bewegen, betreten wir das Feld der Reflexion, der Argumentation, der Glückseligkeit und der Individualität. Wenn der erste Gang eingelegt ist und wir die Kupplung loslassen, dann ist dieser fixierte Punkt das, was als die Verbindung aller vier Aspekte bekannt ist, und das wird die Stufe von Samprajnata. Treten wir wiederum die Kupplung, um aus der Dimension des ersten Ganges in die neutrale Zone und dann in den zweiten Gang zu schalten, so hinterlässt dieses Zurückgehen in die neutrale Zone Spuren.

Kommen wir zur Ebene der Spuren, dann entsteht für einen kurzen Moment absolute Leere oder Shunya. Asamprajnata ist also das Niemandsland zwischen den beiden Stufen, hier gibt es keine Aktivität. Dieser Übergang dauert jedoch nur einen winzigen Augenblick. Es haben sich immer wieder hoch entwickelte Seelen inkarniert, die nicht in der Lage waren, ihr Sadhana in einem Leben zu vollenden. Ein Beispiel dafür ist Ramana Maharshi, der schon im Alter von acht oder zehn Jahren in spontane tiefe Meditation kam und in diesem Zustand viele Stunden oder sogar Tag verweilte, ohne sich dessen bewusst zu sein. Diese Shunya Erfahrung ist der Zustand von Asamprajnata.

Man hat sich von einer Ebene weiterbewegt, jedoch die nächste Stufe nicht betreten und ist deshalb im Shunya Zustand.

Asamprajnata ist der Prozess des Sich-zurück-Bewegens von einem Zustand oder Eintreten in den nächsten, in dem die Spuren entsprechend ihrer Intensität aktiv werden. Laut der Yoga Sutras gibt es drei Grade der Intensität:

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥
Tīvrasaṁvegānāmāsannaḥ

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् त्ततोऽपि विशेषः ॥२२॥
Mṛidumadhyādhimātratvāt tato'pi viśeṣaḥ

Das kann folgendermaßen übersetzt werden:
„Diejenigen, die ein sehr intensives Verlangen haben, werden Asamprajnata Samadhi sehr bald erlangen."

Das bedeutet, dass sie den Zustand von Shunya erlangen:
„Mit der Intensität des Verlangens, das durch milde, mittlere oder starke Zustände aufsteigt, wird Asamprajnata Samadhi erlangt."

Samadhi Pada: 21,22

Darüber hinaus heißt es in den *Yoga Sutras*:

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानम् ॥१९॥
Bhavapratyayo videhaprakritilayānām

Die Übersetzung lautet:
„Wiedergeborene Sadhakas und verkörperte Yogis wurden aus Asamprajnata Samadhi wiedergeboren."

Samadhi Pada: 19

Beispiele dafür sind Ramana Maharshi und Paramahamsa Satyananda. Als Paramahamsaji jung war, glaubten die Menschen, er sei besessen oder litte unter Anfällen, weil er immer wieder in Ohnmacht fiel. Es war jedoch nichts dergleichen, er befand sich im Zustand von Shunya. Asamprajnata, Nirvitarka und Nirvichara sind also die Stufen des Übergangs von einer Ebene zur nächsten. Man sollte es nicht als ein anderes Samadhi betrachten, sondern als eine Ebene, in der Spuren zurückbleiben.

5. *Savitarka Samadhi* ist die nächste Stufe. Savitarka setzt sich aus zwei Wurzeln zusammen: *Sa* bedeutet „mit" und *Vitarka* bedeutet „begründen". *Savitarka Samadhi* ist also das Aufnehmen mit dem logischen Denkvermögen. In den *Yoga Sutras* wird das folgendermaßen beschrieben:

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥४२॥
Tatra Śabdārthajñānavikalpaiḥ Saṁkīrṇā Savitarkā Samāpattiḥ

Die Übersetzung könnte lauten:
„In diesem Zustand von Samadhi bezeichnet man den gemischten Geisteszustand als Savitarka Samapatti, und zwar aufgrund eines Bewusstseins, das zwischen wahrem Wissen und Sinneswahrnehmung wechselt."

Samadhi Pada: 42

Wenn ich einige Linien auf eine Tafel zeichne und nach der Bedeutung frage, wirst du sie vielleicht als eine Blume bezeichnen. Wie aber kann es eine Blume sein, da es doch nur wenige Linien sind? Warum und wie bringst du die Linien mit einer Blume in Verbindung? Warum sagst du Blume und nicht Ratte oder Elefant? Es ist die Assoziation einer Idee, die dich das Wort Blume sagen lässt. Die Assoziation einer Idee ist gleichbedeutend mit Wort, und das Wissen des Wortes kommt von der Erinnerung. Du weißt, dass das Zeichnen einer Linie nicht

nach einer Rose aussieht, denn es gibt weder Farbe, Form noch Inhalt davon.

Kommen all diese Komponenten zusammen, dann erzeugen wir das Bild einer Rose. Wenn du dir eine Rose vorstellst, besteht sie dann nur aus einer gezeichneten Linie und zeigt sie sich in ihrer vollen Pracht? Die Eingabe der Vision hat die gezeichnete Linie zum Wissen übersetzt, und vom Wissen kam die Assoziation von Vorstellungen: die rote Farbe, die Form der Rose, der Geruch, das Gewicht, eben alles, was eine Rose ausmacht. Von dieser Assoziation ging wiederum eine Stimulierung zum Wissen, und das Wort Rose kam heraus.

Während des Erkennens und der äußeren Erfahrung durchwandert der Geist diesen Prozess, und der gleiche Prozess erfolgt beim Übergang des Bewusstseins vom Leerlauf in den zweiten Gang. Hier findet eine Verbindung statt, die in den *Yoga Sutras* als „wechselndes Bewusstsein zwischen Wort, wahrem Wissen und Sinneswahrnehmung" bezeichnet wird. Wort, wahres Wissen und Sinneswahrnehmung gehören in die Gesamtstruktur von Begründung, Reflexion, Glückseligkeit und Individualität. Begründung und Reflexion sind aktive mentale Vorgänge. Wenn das nicht so wäre, dann wäre dieser Geistesbereich ausgeschaltet, und es gäbe nur die Erfahrung von Glückseligkeit. In Savitarka besteht die Spur, die verbleibt und wieder aktiviert wird, aus Begründung und Reflexion in Form von Wort, wahrem Wissen und Sinneswahrnehmung.

Ein anderer Name für Samadhi ist Samapatti, und das bedeutet „völlige Aufnahme". Wenn sich Wissen oder eine Idee festsetzen, aktiv werden, sich manifestieren und an Intensität gewinnen, dann nimmt das Bewusstsein das, was es erfährt, völlig in sich auf. Das, was in Savitarka erfahren wird, ist Wissen. Dieses Wissen wird als Wort auf sichtbarer Ebene gesehen oder übersetzt. Du hast niemals Freude gesehen, aber du hast sie vielleicht erlebt. Glücklichsein kann man nicht sehen, aber erfahren. Könntest du Glück als Prickeln im Herzen oder als ein Gefühl der Leichtigkeit beschreiben? Wahrscheinlich nicht. Woher kommen diese Worte Freude und Glück, die eigentlich nichts bedeuten, weil es Zustände sind? Ich benutze dieses Beispiel,

um den Zustand von Savitarka zu erklären. Es ist nicht dieses Buch, das von den Sinnen gesehen wird; es sind nicht die Worte, die von den Sinnen gelesen und verstanden werden. Es ist ein Wahrnehmungszustand.

In einer ähnlichen Weise ist auch Savitarka ein Zustand. Der einzige Unterschied besteht darin, dass man, während man in diesem Zustand ist, nicht aktiv in der äußeren Welt ist. Der Prozess ist jedoch der gleiche. Die Erfahrung ist vorhanden, ob es nun Freude oder Glück ist. Diese Erfahrung wird in ein Wort übersetzt, das ein Gefühl oder eine Vorstellung von Zufriedenheit, Freude, Friede oder Glück vermittelt. Während dieser Erfahrungszustand in eine dieser Vorstellungen umgesetzt wird, besteht eine völlige und totale Aufnahme. Mit dem ganzen Sein wird dieser Zustand erfahren und nicht nur mit dem Geist.

Jedes Atom und jede Pore des Körpers vibriert und pulsiert mit dieser Erfahrung. Es ist diese Erfahrung, die in Tantra als kosmischer Orgasmus bezeichnet wird. Die gesamte Persönlichkeit vom Groben bis zum Feinstofflichen bis hin zur Psyche ist mit dieser einen Erfahrung gefüllt. Yogis haben erkannt, dass der Savitarka Zustand vom höheren Geist erlebt, in ein Wort übersetzt und dann vom niederen Geist verstanden wird. Es besteht also immer noch eine Verbindung, und aufgrund dieser Verbindung kann Savitarka nicht als das höchste Samadhi betrachtet werden. Diese Feinheit ist wirklich unglaublich.

Ich möchte ein Experiment ausprobieren. Lege zuerst zwei Finger zusammen, sodass sie sich berühren und du dir der Berührung bewusst bist. Gehe nun tief, so als würdest du durch ein äußerst genaues Mikroskop sehen. Du wirst entdecken, dass es einen Spalt an der Stelle gibt, wo die beiden Finger sich berühren. Du sitzt in diesem Moment auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Obwohl du darauf sitzt, bist du eigentlich nicht da. Du sitzt auf Raum, auf Leere. Wenn dein Körper am Boden befestigt wäre, dann wärest du so fest am Boden, dass sich die Haut mit dem Boden verbinden würde.

In der gleichen Weise ist auch die Kreide nicht an der Tafel oder die Tinte nicht am Papier befestigt. Wenn du etwas auf ein Papier zeichnest, das wie eine gerade Linie aussieht, wirst

du durch das Mikroskop erkennen, dass die Linie gebrochen ist, weil alle Moleküle von Wasser und Tinte getrennt voneinander sind. Es ist nicht ein großes Molekül, das sich über das ganze Papier zieht. Es sind winzige, voneinander getrennte Punkte und Tropfen, die jedoch wie eine fortlaufende Linie aussehen, weil sie so nahe beieinander sind. Auf superatomarer Ebene lässt sich das erkennen. Selbst die Zellen in den Geweben sind getrennte Mikrometer.

Wir benutzen dieses Bild, um den Zustand von Samadhi zu beschreiben. Wollte man die Gültigkeit dieses Zustandes mit wissenschaftlichen Begriffen beweisen, würde es noch weitere fünf- oder zehntausend Jahre brauchen, weil es zurzeit nichts Greifbares gibt, um diese feinen Schichten zu zerlegen. Wenn es jedoch einen Prozess gibt, durch den man sie sezieren kann, werden wir wissen, dass die sogenannte sichtbare Verbindung nicht existiert, und wir uns alle in der Leere befinden. Kondensierung von Molekülen und Atomen in verschiedenen Graden ergibt verschiedene Formen von Materie. In dem Moment, da sie getrennt werden, gibt es nur noch Raum. In der gleichen Weise ist die Verbindung zwischen Erfahrungen des höchsten Bewusstseins und dem sich zum Ausdruck bringenden Geist so subtil, dass das Ganze als ein Erlebnis betrachtet wird.

Der Körper, der auf dem Fußboden sitzt, wird als Erfahrung beobachtet. In Wirklichkeit ist jedoch ein Erleben, dass sich in einer transzendenten Dimension abspielt, derart übersetzt, dass es vom äußeren Geist in Form einer Vision, einer Vorstellung, einem Empfinden oder Gefühl, als Zustand erkannt wird. Die Verbindung ist so subtil, dass es schwerfällt, die beiden voneinander zu trennen. Dies ist es, was durch Yoga möglich wird, nämlich die verschiedenen Zustände zu beschreiben. In Savitarka wurde dieser Eindruck in die Form von Wort, Wissen und Erfahrung übersetzt. Die Einsicht ist vorhanden, das Erleben wird erkannt, aber gleichzeitig wird auch das Wissen dieser Erfahrung erkannt. Das Wissen ist nicht abwesend. Zur gleichen Zeit wird auch das mit der Erfahrung verbundene Wort erkannt. Das ist Savitarka Samadhi.

6. *Nirvitarka Samadhi* ist der nächste Übergangspunkt, der dem von Asamprajnata ähnlich ist. In Savitarka war es die Verbindung des Bewusstseins mit Wort, Wissen und sinnlicher Wahrnehmung. In Nirvitarka Samadhi gibt es keinerlei Assoziation mit einem dieser Aspekte. In den *Yoga Sutras* wird es folgendermaßen beschrieben:

> स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥४३॥
> *Smṛtipariśuddhau Svarūpaśūnyevārthamātra nirbhāsā nirvitarkā*
>
> Das lässt sich in dieser Form übersetzen:
> *„Wenn der von Erinnerung gereinigte Geist keine Selbstbewusstheit mehr enthält, und das wahre Wissen über ein Objekt allein im Inneren erleuchtet, das ist Nirvitarka."*
>
> **Samadhi Pada: 43**

Im Nirvitarka Zustand findet die Reinigung des Gedächtnisses statt. Erinnerung ist die Assoziation verschiedener Ideen mit Worten, Ereignissen, gespeicherten Informationen, Eindrücken usw. Dieser Form der Erinnerung begegnen wir in normalen Alltagssituationen. Wissen ist engstens mit Erinnerung verbunden, in der gleichen Weise, wie ein paar Linien auf der Tafel durch den Prozess der Erinnerung als eine Rose erkannt werden.

Die Assoziation von Ideen rührt im Geist eine Erinnerung an, durch die das Bild einer Rose deiner Wahl und Farbe entsteht. Hier handelt es sich um individuelle Vorstellungen, nicht um kollektive. Die ursprüngliche Idee ist deine eigene. Wenn jedoch das Wort „rote Rose" fällt, dann verändert sich die Idee. Der gesamte Geist wird auf etwas anderes gelenkt, und das Bild einer roten Rose wird gesehen. Anfänglich erschuf die Erinnerung eine Rose mit eigener Farbe. Klärung der Erinnerung findet also dann statt, wenn das, was wir sehen, in seiner wahren Form

gesehen wird, ohne Überlagerung unserer eigenen Vorstellung. Es ist das Sehen des Bildes in seiner wahren Form.

Erinnerung ist auch eines der Vrittis, das in Sanskrit den Namen Smriti hat. Ebendarum ist Erinnerung nicht auf Empfindungen oder Erfahrungen der äußeren und feinstofflichen Ebenen begrenzt. Es gibt auch eine Ausdehnung der Erinnerung in die kausale und transzendente Dimension. Im Allgemeinen sagt man, dass Erinnerung etwas ist, an das man sich erinnert, während Bewusstheit eine Fähigkeit von Smriti ist. Selbst das Wissen von: „Ich existiere", „Ich überlebe", „Ich gedeihe", wird als Eigenschaft der Erinnerung betrachtet.

Erinnerung ist eng mit dem Gewahrsein des Egos oder der Ego-Identität verbunden. Die äußere, in Erscheinung tretende Bewusstheit in Form von Erinnerung ist da, wo Ego-Identität oder Gewahrsein des Egos, der niedere Geist, die Sinne und der Körper vorhanden sind. Die Klärung der Erinnerung macht uns deutlich, dass hinter dem Aspekt des sich Erinnerns das Gewahrwerden von „Ich existiere" erfolgt. Es ist das Wissen, dass „Ich erfahre", dass „Ich jenes sehe und es in Worte, in eine Idee, in eine Erfahrung übersetze."

Das Vritti mit dem Namen Smriti ist etwas anderes als vergangene Eindrücke. Smriti ist das Gewahrsein des eigenen Selbst. Nachdem Smriti jedoch durch das Sadhana gereinigt ist, enthält es die eigene Form nicht mehr. Das ist ein Zustand der Selbstbewusstheit, in dem es scheint, als gäbe es nur noch Leere, was aber nicht so ist. Obwohl du dir des Objektes nicht bewusst bist, ist es doch vorhanden. Die Eindrücke des Objektes durchziehen die gesamte Bewusstheit. In diesem Zustand verliert der Geist die subjektive Wahrnehmung, er verliert die Kenntnis von dem Objekt, obwohl die Wahrnehmung und das Objekt immer noch vorhanden sind.

Du erinnerst dich, dass du dich auf das Objekt konzentrierst, dann kommt als Nächstes nur noch das Objekt, und du erinnerst dich nicht mehr daran, dass du dich darauf konzentrierst. Dann folgt wieder ein Moment, in dem das Objekt gesehen wird, aber du erinnerst dich nicht, dass du dich darauf konzentrierst. Der ganze Geist scheint vollkommen leer und ist es doch nicht.

Das geschieht, weil die Wahrnehmung vollkommen mit der Erinnerung des Objektes durchzogen ist und das Objekt nicht isoliert erkannt werden kann. Das nennt man Reinigung von Erinnerung, und das ist der Ursprung des Geistes, der von sich selbst frei ist.

Hier muss man unbedingt daran denken, dass ein von Erinnerung nicht gereinigter Geist in die Leere fällt. Wenn jedoch die Erinnerung gereinigt ist, dann wird das Objekt das gesamte Bewusstsein durchziehen und mit dem Geisteszustand eins werden. Die Wahrnehmung und das Objekt werden eins. Der Geist und die Erinnerung an die Form werden untrennbar. Erinnerung existiert nicht unabhängig. In diesem Moment gibt es eine kurzzeitige Erfahrung von Leere oder Shunya, in der sich das Bewusstsein der Erinnerung, des Objektes, völlig mit dem Geist verbindet. An diesem Punkt wird das wahre Wissen von dem Objekt innerlich erleuchtet. Hier liegt der Unterschied zwischen Nirvitarka und Laya.

In Nirvitarka enthüllt sich das wahre Wissen von dem Objekt. Das Objekt mag verschwinden, aber dahinter wirst du ein helles Licht sehen. In diesem Zustand ist es wichtig, die Form oder das Objekt der Konzentration zu kennen, sei es nun eine Rose oder ein Shiva Lingam. Das Objekt sollte eine Form haben, also nicht abstrakt sein. Andernfalls könntest du irregeführt werden, weil hier die Subjektivität des Geistes gänzlich erlischt. Der Unterschied zwischen äußerer und innerer Bewusstheit ist wegen des Fehlens von Erinnerung nicht mehr vorhanden.

Der Zustand von Nirvitarka ist anders als das normale Bewusstsein, weil Erinnerung nicht vorhanden ist. Daher kannst du dich an diesen Zustand nicht erinnern, denn hier funktioniert das normale Bewusstsein nicht. Wenn du Nirvitarka betrittst, tritt eine veränderte Bewusstheit ein. Jener Geisteszustand ist nicht der gleiche wie dieser Geisteszustand. Zu Nirvitarka gehört also die Reinigung des Gedächtnisses oder Smriti, und hier steigt das wahre Wissen von dem Objekt der Konzentration auf. Du hast dich in den zweiten Gang bewegt, aus dem du nun herauskommst und die Spuren mit dir trägst, wenn du aus dem Leerlauf in den dritten Gang schaltest.

7. *Savichara Samadhi* folgt nach Nirvitarka, obwohl es eigentlich die Stufe ist, die Savitarka folgt. Das Wort Savichara besteht aus zwei Wurzeln: *Sah* bedeutet „mit" und *Vichara* bedeutet „Reflexion". In Savitarka ist man sich des Objektes, seines Namens, seiner Form und Eigenschaft bewusst. Entweder wechseln diese drei oder man sieht die essenzielle Natur des Objektes, wie in Nirvitarka. Es heißt daher, dass der Prozess der Bewusstheit in Savitarka auf Begründen begrenzt ist, während der Prozess in Savichara durch tiefe Reflexion stattfindet.

   Dieser Prozess der Reflexion ist nicht mit Wissen, einem Wort oder Symbol verbunden. Es gibt kein Denken in Sprache oder Worten. Wenn Gedanken frei von Sprache sind, nennt man das Vichara, Reflexion. In Savichara existiert die Bewusstheit nur in Form von Vision, die immer noch durch den niederen Geist gefiltert ist. Hier wechselt der Geist zwischen Zeit, Raum und Objekt. Eine Fusion gibt es nicht. Man ist sich jedes Bereiches einzelnen getrennt voneinander bewusst. Entweder ist man sich der Zeit bewusst und vergisst den Raum und das Objekt, oder man ist sich des Raumes bewusst und vergisst alles über Zeit und Objekt, oder man ist sich des Objektes bewusst und vergisst Raum und Zeit.

   Das Gewahrsein von Zeit, Raum und Objekt ist Vichara. Hier verbleibt ein Aspekt, der vom niederen Geist in Form von Einsicht erlebt wird. Das Bewusstsein fließt ohne Sprache. Es ist reine Bewusstheit, die von jeder anderen Verbindung losgelöst ist. Man nennt das den reflektierenden Prozess, in dem das Objekt der Konzentration in Form einer Vision gesehen wird. In dieser Erfahrung herrscht totale Aufnahme und Einpunktigkeit, die natürlich und spontan ist. Es ist ein Verlauf ohne Anstrengung, weil Sprache oder Verstehen nicht erforderlich sind.

   Es ist, als würde man einen herabstürzenden Wasserfall von der Höhe des Kliffs bis zum Grund des Wasserbeckens beobachten. Wenn das Wasser fällt, ist das kein kontinuierlicher Strom, sondern es passiert in Form von vielen winzigen Tropfen. Wenn du dich auf einen herunterfallenden Tropfen konzentrieren kannst, erlebst du die Abwärtsbewegung des Wasserfalls, die Bewegung des Tropfens von der Höhe bis zum Grund.

Deine gesamte Wahrnehmung ist darin versunken. Obwohl Körper und Geist noch funktionieren, bist du kontinuierlich in einen Aspekt von Zeit, Raum und Objekt versunken.

Das Bewusstsein kann vom Zeitaspekt ausgefüllt sein, und zwar in der Zeitspanne, in der der Tropfen von der Höhe bis zum Grund herabfällt. Es kann vom Raumaspekt ausgefüllt sein, in dem Raum, durch den der Tropfen fällt, es kann aber auch vom Objektaspekt ausgefüllt sein, in dem die Wahrnehmung nur auf einen einzigen Tropfen und nichts anderes gerichtet ist. Wenn du dir also des Raumes bewusst bist, gibt es keine andere Wahrnehmung. Wenn du dir des Objektes bewusst bist, gibt es kein anderes Objekt. In diesen einen Aspekt ist man vollkommen versunken. Trotz der Versunkenheit gibt es jedoch eine Bewegung, die in die nächste Stufe führt, und das ist die Übergangsstufe mit dem Namen Nirvichara.

8. *Nirvichara Samadhi* bedeutet „Versunkenheit ohne Reflexion". Hier verschwindet selbst die Versunkenheit auf einen einzigen Aspekt des Zeit-, Raum- oder Objekt-Kontinuums. Dahinter verbleibt jedoch etwas, was als die essenzielle Natur von Gedanken oder Reflexion bekannt ist. Dieses ist wiederum eine Stufe von Shunya, aus der wir uns in eine andere Dimension bewegen. Wir haben uns aus der Dimension der Begründung hin zur Reflexion bewegt. Danach betreten wir den Zustand von Shunya, bevor wir uns zur nächsten Stufe – Ananda – bewegen.
9. *Ananda Samadhi* ist „die glückselige Versunkenheit". Hier ist der Zustand absoluten Friedens und Glücks. Ananda oder Glückseligkeit ist also der dritte Aspekt, mit dem das Bewusstsein in Samprajnata Samadhi verbunden ist. Hier ist Glückseligkeit jedoch nicht mit der sinnlichen Erfahrung und auch nicht mit irgendeiner Form der Begründung oder mit Reflexion assoziiert. Man erfährt sie auf einer tieferen Ebene des Bewusstseins, wo eine völlige Versunkenheit im Gefühl der Glückseligkeit besteht.

Was ist Glückseligkeit? Für Archimedes war es Heureka. Dieser Zustand war derart intensiv, dass er nackt vom Badezimmer zum Königshof lief. Wenn er ein wenig mehr im Rationalen gewesen wäre, hätte er sich zumindest ein Handtuch mitgenommen und sich unterwegs abgetrocknet. Wäre er wie

wir in einem normalen Geisteszustand gewesen, hätte er sich zuerst angemessen angezogen. Der Zustand der Erkenntnis traf ihn jedoch derart, dass er sein normales Bewusstsein verlor. Egal, ob er ein Bad genommen hatte, ob er nackt war oder zum König ging, er vergaß alles bis auf die eine Idee: „Ich habe es gefunden!" Dieses Wissen und diese Freude ist das äußere Ananda Samadhi, in dem man jede Art von Umständen oder Situationen um einen herum nicht bemerkt. Man ist sich ausschließlich der Glückseligkeit im Zustand völliger Versunkenheit bewusst. Dieser Zustand ist der kritischste Punkt in jeder Erfahrung von Samadhi.

Glückseligkeit ist nicht nur ein Gefühl von Glück und Freude. Es ist auch Erfüllung und Verwirklichung. Die Kraft und die Versunkenheit von Samapatti oder Samadhi ist so groß, dass sich der enge Pfad, durch den sich dieses göttliche Erleben im niederen Geist manifestiert, plötzlich ausdehnt. In der Glückseligkeit findet die Transformation des niederen Geistes statt. Stelle dir eine Eieruhr vor, bei der der Sand der oberen Hälfte durch eine enge Passage in die untere Hälfte rieselt. Dieses Herunterrieseln der göttlichen Kraft ist bis zu Savichara passiert und hat uns aufmerksamer gemacht. Wenn jedoch Glückseligkeit dazu kommt, rieselt sie nicht mehr herab, sondern wird zu einer Kraft, die die gesamte Mentalität, die niederen Tendenzen des Intellekts, die Begründung und die Reflexion transformiert. Dieses Absorbiert-Sein ist derart intensiv, dass nur noch das erfahrene Objekt, Vishaya, verbleibt. Es gibt weder Zeit noch Raum.

Manifestiert sich diese objektive Erfahrung, sei sie nun ein Symbol oder irgendetwas anderes, und ist die Identifikation und Versunkenheit in das Objekt umfassend, dann gibt es keinen niederen Geist mehr. Es ist ein Zustand der Erfüllung, der Verwirklichung, ein Seinszustand. Vom Werden sind wir DAS geworden. Das ist die Erfahrung von Ananda.

Diese Glückserfahrung kann sich auch körperlich ausdrücken. Es gibt eine Geschichte von einem Sufi Heiligen zur Zeit des Kaisers Aurangzeb. Immerzu sang er: *Anna Hal Hak*. Es ist persisch und bedeutet: „Ich bin Gott." Die moslemischen Priester waren derart empört, dass sie vom Kaiser forderten, diese Blasphemie zu bestrafen. Daraufhin wurde auf des Kaisers Befehl

die Haut des Sufis von seinem Körper gezogen. Während das passierte, erklang es aus jeder Pore des Sufi Heiligen *Anna Hal Hak*, „Ich bin Gott". Als der Kaiser das vernahm, fiel er dem Heiligen zu Füßen und bat um Entschuldigung.

Es gibt eine andere Geschichte von Swami Nadabrahmananda, der heute 97 Jahre alt ist.* In seiner Jugend konnte er seinen Atem über drei Stunden problemlos anhalten. In dieser Zeit praktizierte er Nada Kumbhaka, wobei er aus jedem Teil seines Körpers Klänge erzeugen konnte. An der Menninger Foundation in den USA erforschte man dieses Phänomen, um es zu belegen. Man setzte ihn mit an seinem Körper befestigten Elektroden in eine luftdichte Glaskabine, um sicher zu sein, dass er nicht atmete. Einen Affen brachte man in eine andere Glaskabine und eine brennende Kerze in eine Dritte.

Nach drei Minuten war die Kerze wegen Sauerstoffmangel aus. Nach 10 Minuten wurde der Affe wegen zu viel Kohlenstoffdioxid ohnmächtig. Swami Nadabrahmananda jedoch saß noch immer in seiner Kabine, praktizierte Nada Kumbhaka, während er kontinuierlich über zwei bis drei Stunden Tabla spielte. Man hatte ihm eine Münze auf den Kopf gelegt, und als man ihn aufforderte, sein Prana oder Nada in diesen Bereich zu tragen, begann die Münze durch die enorme Kraft des Rhythmus zu hüpfen. Von Mikrofonen, die an seiner Wirbelsäule, an Armen und Oberschenkeln angebracht waren, wurde der klare Rhythmus der Tabla, der aus diesen Körperteilen kam, wiedergegeben.

Wenn eine Schwingung in irgendeinem Teil des Körpers hörbar wird, dann ist es für Yogis nicht unmöglich, in einem solchen Körperteil Glückseligkeit zu erfahren. Kannst du Kälte in einem bestimmten Körperteil empfinden? Es ist eine ganzheitliche Erfahrung. Genauso ist auch die Erfahrung von Glückseligkeit eine ganzheitliche Erfahrung. In Ananda Samadhi wird diese Erfahrung von Glückseligkeit zum Wendepunkt, an dem die Transformation des niederen Geistes und das Zusammenfließen mit dem höheren Geist stattfindet. Die Passage, durch die sich die höhere Erfahrung zum niederen Geist bewegt, dehnt sich

* Anm. d. Übers.: inzwischen lebt er nicht mehr.

aus und wird zu einem kontinuierlichen Fließen von Glückseligkeit. Das ist das Konzept von *Satchitananda*, den drei göttlichen Eigenschaften: *Sat* bedeutet „wahr", *Chit* bedeutet „ewiges Bewusstsein", und *Ananda* bedeutet „immerwährende Glückseligkeit". Diese Glückseligkeit wird dann automatisch in die nächste Stufe von Samadhi getragen, und das ist Asmita.

10. *Asmita Samadhi* ist die Stufe, auf der das Ego und das Gefühl für Individualität vollkommen erloschen sind. An diesem Punkt wird man kosmisch oder universal. Ein kosmisches Wesen zu werden, das noch in einem Körper lebt, war von Anfang an die Vision von Yoga. Hier ist die Bewusstheit vollkommen rein. Hier gibt es keinen Gedanken und keine Wahrnehmung von Zeit oder Raum. Dies ist eine einzige kontinuierliche Wahrnehmung mit völligem Verstehen oder Erkennen dieser Wahrnehmung. Auf dieser Ebene wird man zum Meister, dann ist man fähig, den Körper, den Geist, die Elemente, die Siddhis oder andere Fähigkeiten entsprechend der eigenen Wünsche zu nutzen.

Genau das geschieht in diesem Zustand, wenn Gurus zur Zeit ihres Todes ihm begegnen. Sri Yukteshwar manifestierte aus 2.500 km Entfernung zur Zeit seines Todes seinen materiellen Körper vor Paramahamsa Yogananda. Das ist kein Siddhi, es ist die Kraft dieses Zustandes, der es einem möglich macht, sogar verschiedene Körper sich manifestieren zu lassen. Das Potenzial ist da, sogar hundert verschiedene Körper zu erschaffen, es gibt keine Grenze.

Auch im Fall von Swami Sivananda geschah so etwas. In seiner Todesstunde ging sein Körper in die Levitation. Die Menschen mussten ihn richtig festhalten, um den Körper unten zu halten. Wir wissen nicht, was geschehen wäre, wenn sie das nicht gemacht hätten. Vielleicht wäre er mit seinem Körper aufgestiegen. Es war ein so starker Aufwärtssog, dass der Körper das ganze Bettlaken nach oben zog. Das ist kein Siddhi, es ist ein natürlicher Zustand, in dem der Körper zum Bewusstsein wird, und für dieses Bewusstsein ist es möglich, sich mit aller körperlichen Kraft zu manifestieren.

Paramahamsaji wurde einmal von einem Anhänger gefragt: „Welches sind deine Zukunftspläne?" Seine Antwort lautete: „Ich werde diesen Körper mit der Seele zusammenführen, solange ich noch am Leben bin." Das bedeutet, es ist möglich und kann in die Tat umgesetzt werden. Im Zustand von Ananda und Asmita geschieht genau das, wenn sich das individuelle Bewusstsein vollkommen auflöst. Zu dieser Zeit ist das niedere Bewusstsein transformiert und fließt mit dem höheren Bewusstsein zusammen. „Das" wird „Dies", und „Dies" wird „Das".

11. *Sabija Samadhi* bedeutet „Versunkenheit mit Samen". Alle Stufen, die bisher erklärt wurden, waren Samadhi mit Samen. Diese Samen können als Objekt beschrieben werden; auf ihnen ruht sich das Bewusstsein während des Prozesses von Samadhi aus. Man kann es auch als die Form von Wahrnehmung, als den Samen oder den Vorgang beschreiben, der uns aufmerksam macht für: „Diese Erfahrung geschieht mir und ich nehme es in dieser Weise wahr". Bis zur Stufe von Asmita existiert die Wahrnehmung der individuellen Identität. Sie ist das Letzte, was sich auflöst. Selbst während der Auflösung gibt es immer noch die Wahrnehmung: „Ich bin im Prozess der Auflösung der individuellen Identität."

    Sabija stellt demnach das letzte Fünkchen der individuellen Bewusstheit dar, in der das Wissen vorhanden ist: „Ich werde transformiert, Ich verändere mich in...", dann kommt Leere. Ich werde DAS. Allgemein gesprochen kann man sagen, dass es die Sabija Erfahrung ist, solange es noch eine individuelle Bewusstheit gibt. Von der normalen Lebensstufe bis zur Stufe von Asmita ist es Sabija. Anfänglich kann Sabija als Samskara (Eindrücke innerhalb des Bewusstseins) oder Pratyaya (eine fixierte Konditionierung des Geistes, eine fixierte Weise des Denkens, Verhaltens, Agierens und Lebens) bezeichnet werden. Der gesamte Prozess der Entwicklung des Bewusstseins ist ein Sabija Prozess.

12. *Nirbija Samadhi* bedeutet „Versunkenheit ohne Samen". Es ist die letzte Stufe der totalen Auflösung des peripheren Bewusstseins in das Zentrum, wo die Bewegungen von der Peripherie völlig beendet sind und es nur noch einen kontinuierlichen

Erfahrungsfluss gibt. Wird dieser Fluss einmal erfahren, der sich vom Zentrum zur Peripherie und von der Peripherie zum Zentrum ausdehnt, dann findet laut der *Yoga Sutras* die kosmische Erfahrung statt. Das wird folgendermaßen beschrieben:

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥
Nirvichāravaiśāradye'dhyātmaprasādaḥ

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥४८॥
Ṛitaṁbharā tatra prajñā

Übersetzt heißt das:
„Nach dem Erlangen der absoluten Vollkommenheit in Nirvichara Samadhi wird das spirituelle Licht oder Erleuchtung erlangt. Die ewige und transzendente Natur des Selbst wird dann erkannt und das Bewusstsein vereinigt sich mit dem Göttlichen."

Samadhi Pada: 47,48

Das ist die Ausdehnung von Samadhi, und dann geht es weiter mit einem anderen unendlichen Prozess.

Fortschreiten des Bewusstseins

Wir haben uns durch die Stufen von Samadhi bewegt und versucht, sie durch die Verbindung des aktiven peripheren Bewusstseins mit dem inneren Bewusstsein zu verstehen. Hier wird das Wort peripher benutzt, weil das Bewusstsein in Form eines Strudels gesehen werden kann. An der Außenseite des Strudels ist der Wirbelwind, der den Staub und alles andere aufsteigen lässt, dem das Bewusstsein auf dem Weg oder der Zone der Aktivität begegnet. Dieser Wirbelwind trägt eine Kraft mit sich, die die dynamische, aktive Natur des Bewusstseins darstellt. Hinter oder über diesem aktiven Prinzip des Bewusstseins, innerhalb des Selbst, gibt es im Zentrum des Strudels absolute Stille.

Unser Erfahrungsbereich geht nur bis zur umgebenden Peripherie. Die Kraft der Geistesbewegung, die Staub, Papier und andere Objekte auf diesem Weg aufwirbelt, ist der Vritti-Aspekt. Solange dieser eine Form, einen Umriss und eine Bewegung hat, nennt man es die individuelle Identität oder das individuelle Selbst. Ist diese Bewegung beendet und man betritt die Zone der Stille und Passivität, nennt man das die Bewusstheit oder das Erkennen des superbewussten Geistes.

Samadhi ist das Fortschreiten von einer Stufe des höheren Bewusstseins in eine andere. Die vier Bereiche von Samadhi wurden in der Form von Vitarka (Begründen), Vichara (Reflexion), Ananda (Glückseligkeit) und Asmita (Gefühl der Individualität) beschrieben. Wir haben diese verschiedenen Bereiche behandelt, als wir uns Dhyana, Dharana und Pratyahara gewidmet haben. Pratyahara ist der Weg zu Dharana, Dharana ist der Weg zu Dhyana, Dhyana ist der Weg zu Samadhi. In den verschiedenen Stufen von Samadhi ist jede niedrigere Stufe ein Weg zu einem höheren Zustand. Alle diese Stufen durchbrechen zuerst die verschiedenen Muster des Bewusstseins, gehen schließlich über die Spanne von Prakriti hinaus und umfassen das kosmische oder grenzenlose Bewusstsein. Das ist der Höhepunkt von Raja Yoga.

12

Mantra Yoga

Mantra ist der fünfte, in den Yoga Upanishaden beschriebene Yoga Weg. Normalerweise wird das Wort *Mantra* mit „Klangschwingung" übersetzt. Die wörtliche Bedeutung ist jedoch: „Die Kraft, die den Geist aus der Fessel befreit." Im Sanskrit hat das Wort Mantra verschiedene Wurzeln: *Mananat* – „Fessel des Geistes", *Trayate* – „freisetzen" oder „befreien", *Iti* – „durch" oder „so", *Mantraha* – „die Kraft der Schwingung". Was ist das für eine Kraft, die den Geist von seiner Fessel befreit? Laut Yoga hat der grobstoffliche Geist oder die mentale Natur zwei Attribute, die ihn in Gefangenschaft halten. Das eine ist *Mala* und bedeutet „Unreinheiten". Das andere ist *Vikshepa* und bedeutet „Zerstreuung". Der in Erscheinung tretende Geist enthält Unreinheiten und ist zerstreut.

Was sind diese Unreinheiten? Sie sind die Ursache, weshalb wir uns von den tamasischen und rajasischen Lebensqualitäten anziehen lassen und in einer bestimmten Weise erfahren, handeln, und uns verhalten. Der Geist drückt ein tamasisches oder rajasisches Wesen in einer bestimmten Weise aus. Mala ist die Bereitschaft, von tamasischen und rajasischen Lebensaspekten angezogen zu werden. Vikshepa ist das Gefühl der Unzufriedenheit mit unserem augenblicklichen Leben: Wir wollen mehr, etwas anderes, eine andere Art des Vergnügens. Ablenkung des Geistes ist Vikshepa. Der Geist springt nur von einem zum anderen, weil er sich selbst vergnüglich stimmen will. Wenn es kein Verlangen nach Amüsement gäbe, wäre der Geist absolut ruhig, still und friedlich. Wenn du darüber nachdenkst, wirst du verstehen, wie wichtig eine innere Ruhe für dein Leben ist. Das Verlangen nach Vergnügen ist Vikshepa.

Der Sinn von Mantra ist es, den Geist von dem Muster zu befreien, das ihn ununterbrochen nach Vergnügen suchen lässt. Mantra will den Geist davor schützen, dass er sich von den tamasischen und rajasischen Lebensqualitäten anziehen lässt, die selbstsüchtige Ambitionen und Verlangen befriedigen und die Ego-Identität im Vordergrund halten.

Mantra ist Schwingung. Das größte Mantra ist Anahata Nada, der unangeschlagene Ton. Der Klang des schwingenden Kerns im Atom – das ist Anahata Nada. Im Grunde genommen bedeutet es „Nichts", denn es ist der tonlose Klang. Hier kommt die yogische Physik ins Spiel. Wo Bewegung ist, ist unweigerlich auch Schwingung, und sie erschafft wiederum einen subtilen Ton. Die Atome sind ununterbrochen in Bewegung und erzeugen eine Gruppe von Schwingungen. Wie werden wir uns dieser Schwingungsgruppen bewusst? Es geschieht, indem die Achtsamkeit angeregt wird und wir tief in unseren psychischen Körper eindringen. Vergiss bitte nicht, dass der Geist der eine Aspekt von Mantra Yoga ist, der psychische Körper ein anderer und die Klangschwingung der dritte Aspekt.

Der mentale Aspekt

Zuerst möchten wir uns dem Geist zuwenden, der laut yogischer Deutung keine physische, sondern eine feinstoffliche Kraft ist. Um die Funktion des Geistes als nicht-physische Kraft zu beleuchten, gibt Yoga das Beispiel einer einzelligen Amöbe. Die Amöbe hat kein Gehirn und keine Nerven, trotzdem reagiert sie auf Stimuli. Legt man der Amöbe ein Reiskorn hin, wird es konsumiert, ein Tropfen Säure wird jedoch nicht berührt. Was befähigt die Zelle, den Reis zu nehmen und die Säure zu meiden?

Yoga sieht das als eine Kraft, die jede Art Lebenskraft, Energie und Ausdruck lenkt. Es wurde als Mahat, der größere Geist, bezeichnet. Mahat ist in vier Bereiche unterteilt: Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara. Mahat wird als die Energie betrachtet, die die gesamte Struktur des Menschen durchzieht, sich jedoch in besonders dynamischer Form in Manas, dem denkenden, rationalen Aspekt zeigt und zum Ausdruck bringt. Ebenso zeigt er sich in Buddhi, dem unterscheidenden, analysierenden und verstehenden Aspekt, in Chitta – dem Aspekt des Bewusstseins, durch den registriert und

gespeichert wird, und in Ahamkara – dem Ich-Bewusstsein oder der individuellen Identität. Diese vier verschiedenen Bereiche stehen im Austausch mit der Welt der Sinne: Name, Form und Idee, Zeit, Raum und Objekt. Dieses ist kurz zusammengefasst die yogische Vorstellung von Geist.

Der psychische Aspekt

Der psychische Körper ist ein tieferer Aspekt des feinstofflichen und des Kausalkörpers, oder des Unterbewussten und des Unbewussten. Der unterbewusste Bereich wird als feinstofflicher Körper bezeichnet und das Unbewusste als der Kausalkörper. Die ungefähre Grenzzone zwischen Unterbewusstem und Unbewusstem wird als der psychische Körper bezeichnet, der sich folgendermaßen beschreiben lässt: Durch die vier Bewusstseinsstufen – grobstofflich, feinstofflich, kausal und transzendent – werden im Yoga zweierlei Erfahrungen gemacht. Das Grob- und das Feinstoffliche stellt die äußeren Erfahrungen dar. Das Kausale und das Transzendente stellt die inneren Erfahrungen von Geist oder Bewusstsein dar. Der psychische Körper ist die Zone, in der sowohl innere als auch äußere Erfahrungen visualisiert und erfahren werden.

Der psychische Körper wird zum Verbindungsglied zwischen den äußeren, physischen und mentalen Erfahrungen und den tiefen, innerlichen Schwingungsebenen unserer gesamten Persönlichkeit. Die ganze Theorie von Kundalini Yoga, einschließlich der Chakras, der Nadis und dem Erwachen von Kundalini, basiert auf den Erfahrungen des psychischen Körpers. Deshalb bezeichnet man die Chakras als psychische Zentren. Muladhara, Swadhisthana, Manipura und Anahata sind die vier psychischen Zentren, die in den äußeren Erfahrungsbereich von grobstofflich und feinstofflich gehören. Vishuddhi, Ajna, Bindu und Sahasrara gehören zur inneren Dimension.

Muladhara repräsentiert die Selbstidentität und Sicherheit, Swadhisthana die tiefen Samskaras, Manipura die äußere, in Erscheinung tretende Dynamik und Anahata die Emotionen und Gefühle. Diese vier zählen zu den äußeren Erfahrungen. Dann folgen die vier Chakras der inneren Erfahrungen: Transzendenz, Reinheit, Ausdehnung und Offenheit sind Erfahrungen von Vishuddhi;

die intuitive Fähigkeit, etwas aus dem Unbekannten herauszuziehen und es in Bekanntes zu übersetzen, wird durch Ajna dargestellt; in Bindu herrscht Gewahrsein der Quelle, der Punkt, an dem makrokosmische und mikrokosmische Erfahrungen in eine einzige zusammenfließen; und Sahasrara steht für Erleuchtung.

Alle diese Erfahrungen ereignen sich im psychischen Feld, das aus verschiedenen Schwingungsformen besteht. Diesen Schwingungen wurden Klänge zugeordnet, die vom niederen Geist – Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara – verstanden werden können. Es sind fünfzig Klänge, und jeder Klang oder jede Schwingungsform zeigt sich in Symbolform auf den Blütenblättern der verschiedenen Chakras. Durch Wiederholung dieser bestimmten Klangschwingungen werden die jeweiligen Chakras aktiviert. Allerdings müssen dabei die Konzentration und die Bewusstheit sehr intensiv sein, sonst erreicht man nichts. Ob es sich um ein einsilbiges Mantra handelt oder um eines, das seitenlang ist, die Wirkung der Übung ist ohne geistige Intensität, Konzentration und Achtsamkeit gleich null.

Kräfte, die sich hierdurch entwickeln, sind: Konzentration, Bewusstheit, Intensität und Visualisierung des psychischen Körpers im physischen Rahmen. Die Chakras existieren zwar nicht im physischen Körper, aber hier werden sie visualisiert. In den verschiedenen Körperbereichen haben sie ihren ganz bestimmten Platz. Muladhara befindet sich in der Dammregion, Swadhisthana in der Kreuzbeinregion, Manipura im Lendenbereich, Anahata in der Brustregion, Vishuddhi im Halsbereich, Ajna im Mittelhirn, Bindu oben im Kopf und Sahasrara in der Kopfkrone. Dieses sind die Bereiche im physischen Körper, die mit den Chakra Punkten im psychischen Körper korrespondieren. Das Wahrnehmen der Chakras und von Kundalini findet im psychischen Körper statt, und man kann auf diesem Weg viele der tiefen, mentalen Erfahrungen umschiffen. Kundalini Yoga wird deshalb als eine der schnellsten Yoga Methoden betrachtet, durch die man viele Stufen umgehen kann. Dazu ist es jedoch erforderlich, sich der Persönlichkeit anders zu nähern und sie anders verstehen zu können, und dazu ist nicht jeder in der Lage.

Der Aspekt der Klangschwingung

Der dritte Aspekt ist das Mantra, die Klangschwingung, die in fünfzig Klänge unterteilt wurde. Verschiedene Kombinationen dieser Klänge werden zu unterschiedlichen Mantras. Nimm als Beispiel das Mantra *Om Namah Shivaya* „Ich grüße Shiva". Das ist ein intellektuelles Begreifen oder Übersetzen dieses Mantras. Viele Menschen geben dem Mantra eine falsche Interpretation, wenn sie glauben, es gehöre nur zu einem bestimmten Gott oder einer bestimmten Göttin, und dann beginnen Fragen und Zweifel: „Will man mich ummodeln, bekehren? Soll ich an etwas glauben, von dem ich nichts weiß? Wie kann ich an diesen nackten, mit Schlangen geschmückten Shiva glauben?" Diese Art der intellektuellen Deutung ist jedoch nicht der Sinn von Mantra.

Durch die Wiederholung des Mantras Om Namah Shivaya werden diese Klänge stimuliert und Kräfte aus den Inhalten der verschiedenen Chakras wachgerufen, die mit diesen bestimmten Klängen verbunden sind. „Na" könnte ein Klang aus jedem der Chakras sein, so wie auch „Ma", „Shi", „Va" oder „Ya". Sahasrara enthält als das höchste Chakra eintausend Blütenblätter, von denen jedes eine verschiedene Kombination der fünfzig Klänge auf kosmischer Ebene darstellt. In der gleichen Weise kann man sagen, dass ein Konsonant in zwölf verschiedenen Möglichkeiten ausgesprochen werden kann. Nehmen wir den Sanskrit-Buchstaben Ka. Aus ihm kann gebildet werden: Kā, Ki, Kī, Ke, Kai, Ku, Kū, Ko, Kou, Kum, Kaha. Es gibt also eintausend verschiedene Kombinationen der fünfzig Klänge, und in Sahasrara ist diese Information enthalten. Es ist die DNA des psychischen Körpers, in dem die ganze Information gespeichert ist. Zugang zu dieser Information erhalten wir nur nach der Zergliederung und Freisetzung dieser DNA Moleküle.

Dieses sind also die drei Aspekte von Mantra Yoga: der Geist, der psychische Körper und die Klangschwingung. Als Nächstes werden wir folgende Punkte diskutieren: Was bedeuten die verschiedenen Mantra Arten? Auf welche Weise beeinflusst und verändert das Mantra die mentale Persönlichkeit? Auf welche Weise erweckt ein Mantra die psychische Persönlichkeit?

Die Arten von Mantras

Lasst uns zuerst die verschiedenen Mantra-Arten verstehen. Im Allgemeinen sind Mantras bestimmte Silben oder Worte, die Yogis, Sadhus, Forscher und Denker benutzen, um eine bestimmte Veränderung in unserem inneren System hervorzurufen. Traditionellerweise kann man zwei Hauptgruppen von Mantras erkennen. Eines ist das universale Mantra, das andere ist das individuelle.

Die universalen Mantras sind hinreichend bekannt und wurden von verschiedenen Traditionen für meditative und kontemplative Übungen angewandt. Beispiele langer universaler Mantras sind:

1. *Mahamrityunjaya Mantra* – Om Trayambakam Yajamahe Sugandhim Pushti Vardhanam Urvarrukamiva Bandhanat Mrityor Mukshiya Ma Amritat.
2. *Gayatri Mantra* – Om Bhur Bhuvah Svah Tat Savitur Vareniyam Bhargo Devasya Dhimahi Dhi Yo Yonah Prachodayat.

Beide Mantras setzen sich aus verschiedenen Klängen zusammen. In jedem Mantra liegt die Betonung auf einem bestimmten Klangtyp. Im Mahamrityunjaya Mantra ist der vorherrschende Klang „Am", während es im Gayatri Mantra der Klang „Ha" ist. Um eine bestimmte Veränderung im aktiven, peripheren Bewusstsein herzustellen, wurden diese Kombinationen von verschiedenen yogisch denkenden Menschen zusammengestellt.

Beispiele für weniger lange universale Mantras sind:

1. Om Namah Shivaya
2. Om Namo Bhagavate Vasudevaya
3. Om Namo Narayana

Zu den kurzen Mantras zählen *Soham* und *Om*. Sie alle gehören zur Kategorie der universalen oder allgemeinen Mantras, die von jedem, der nach innerem Verstehen der mentalen, feinstofflichen und psychischen Persönlichkeit strebt, wiederholt werden können.

Die zweite Gruppe besteht aus individuellen oder persönlichen Mantras. Diese Mantras werden entsprechend dem Bedarf für bestimmte Ziele benutzt. Sie können sowohl einsilbig sein, dann nennt man sie Bija Mantras, als auch aus Klangkombinationen bestehen. Zur Yoga Tradition gehören diese beiden Arten der individuellen Mantras, während andere spirituelle Traditionen ihre eigenen Mantra Gruppen geschaffen haben. Sie alle erwecken bestimmte Zentren oder lassen eine bestimmte Fähigkeit des Geistes verstehen. Lasst uns die tantrischen Mantras *Hrim* und *Klim* betrachten. Es sind Kombinationen verschiedener Konsonanten und Vokale, die eine dynamische Veränderung des der Persönlichkeit innewohnenden Energiemusters erzeugen. Die vedischen oder vedantischen Mantras wie Aham Brahmasmi und Tattwamasi verändern den normalen Bewusstseinszustand und lassen die Sinne durch das „Nachinnenziehen" der mentalen Fähigkeiten zurücktreten.

Die universalen Mantras kann jeder auch ohne direkte Führung üben. Die individuellen Mantras werden jedoch im Allgemeinen vom Lehrer an den Schüler weitergegeben. Das geschieht mit Blick auf den Persönlichkeitstyp und hängt davon ab, welche Art der Veränderung oder Stimuli gebraucht wird, um die verschiedenen Persönlichkeitsbereiche zu erwecken. Das ist die grundlegende Beschreibung universaler und individueller Mantras.

Wie ein Mantra das mentale Muster verändert

Es ist wichtig zu erkennen, wie Mantras die mentalen Muster verändern, unabhängig davon, zu welcher Tradition sie gehören. Yoga sieht hier die mentale Struktur als das vorherrschende, aktive Bewusstsein und als schlafende Energie. Das psychische Muster oder die psychische Persönlichkeit ist hingegen aktive Energie und schlafendes Bewusstsein. Obwohl die Quantität von Energie und Bewusstsein gleich sein mag, ist in einem Aspekt das Bewusstsein aktiver, und in einem anderen die Energie. Die Fähigkeiten von Buddhi, Manas, Chitta und Ahamkara sind die verschiedenen Ausdruckskräfte unseres aktiven Bewusstseins. Prana, die Chakras und Kundalini sind die verschiedenen Erscheinungsformen von

aktiver Energie. Das ist der Hauptunterschied zwischen dem mentalen und dem psychischen Körper.

Gleichgültig wie das Mantra lautet, wenn wir damit beginnen, es so zu wiederholen, dass der Geist darauf fixiert ist, beginnt die Konzentration. Das ist der erste Schritt. Zu anderen Zeiten, wenn wir nicht konzentriert sind, springt der Geist von einem Punkt zum nächsten, immer auf der Suche nach Stimuli und Abwechslung. Hier sind die Geisteskräfte und die Energien zerstreut. Buddhi, Manas, Chitta und Ahamkara sind zerstreut. Die Wiederholung eines Mantras hilft uns, die Zerstreuung dieser vier mentalen Bereiche zu beenden. In dem Moment, wenn die Zerstreuungen aufhören, zieht Stille in diese Bereiche ein. Sie werden ruhig, die Aktivität ist beendet. Zerstreuung ist wie das Öffnen eines Fensters und den Wind durch Kleidung und Papiere streichen zu spüren. So geht es in unserer Persönlichkeit ununterbrochen zu. Alles wird in den Zimmern von Buddhi, Manas, Chitta und Ahamkara durcheinander gewirbelt. Sind die Fenster geschlossen, breitet sich sofort Stille aus. Die gleiche Wirkung tritt am Anfang durch das Mantra ein. Gedankenstille ist der erste Hinweis auf Mantra-Konzentration.

Zum anderen werden die mentalen Vorgänge durch ein Mantra ausbalanciert, denn die Fähigkeiten und Energien, die in jedem Bereich existieren, werden gleichmäßig verteilt. Was bedeutet das? Wir nehmen als Beispiel wieder den Wind, der durch die offenen Fenster bläst. Wenn du dich direkt vom Wind berühren lässt, wirst du die Kraft spüren. Wenn du irgendwo außerhalb der Windrichtung im Hintergrund sitzt, wirst du ihn nicht spüren, obwohl er genauso stark ist. Der einzige Unterschied ist der: weil du außerhalb der Windrichtung sitzt, wirst du nicht von ihm berührt. Wenn das Fenster jedoch geschlossen ist, findet sich die Stille im ganzen Raum. Egal, in welche Richtung du dich bewegst, ob Norden, Osten, Süden oder Westen, überall fühlst du die Stille. Nirgends im Raum wird der Wind blasen. Das ist mit der gleichmäßigen Verteilung von Energien und Fähigkeiten in jedem Bereich des Geistes gemeint. Die zweite Stufe von Mantra ist das gleichmäßige Verteilen der mentalen Aktivitäten, sodass der Geist homogener wird.

Auf der dritten Stufe der Mantra Übung werden mentale Verspannungen beseitigt. Wenn wir mit einem bestimmten Erlebnis, einer Idee oder objektiver Bewusstheit konfrontiert sind, dann gibt es in einem Bereich Anspannung und in einem anderen Entspannung, wie der Effekt einer stehenden Welle. Das ist es, was normalerweise passiert, wenn wir den Aufprall von Ideen, Eindrücken oder Situationen in einem der vier geistigen Bereiche erleben. Manchmal verursacht ein besonders ausgeprägtes Gefühl oder Verlangen Spannung und Störung. Bei solchen Störungen bauen sich Spannungen in einem Bereich des Bewusstseins auf. Das kann durch einen einzigen Gedanken passieren. Menschen fallen wegen eines einzigen Gedankens oder einem einzigen Gefühl in eine Depression. Sie geraten in Panik wegen irgendeiner sich verändernden Umweltsituation. Aus dieser Spannung heraus entsteht das Gefühl: „Ich schaffe das nicht." Die Beseitigung von Spannung oder der hochgradigen Aktivität des Bewusstseins findet also in der dritten Stufe von Mantra Yoga statt. Der Effekt einer stehenden Welle verwandelt sich in eine fließende, horizontale Welle.

In diesem Verlauf wird es möglich, die in bestimmten Teilen des Bewusstseins vorhandenen Schwächen durch das Üben von Mantras auszubalancieren. Es sind Schwächen, die uns unfähig machen, mit Situationen umzugehen, oder sie berauben uns eines gewissen Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens. Wenn die Aktivitäten des Bewusstseins sanfter oder gradliniger werden, gewinnen wir Selbstvertrauen, wir verbessern unsere Lebenseinstellung und fühlen eine innere Stärke aus der Tiefe aufsteigen. Wenn du nicht schlafen kannst, kann sich das durch ein Mantra normalisieren, dann nämlich, wenn die Ebbe des Bewusstseins aufsteigt und die Flut zurückweicht. Weiterhin verbessern sich das Gedächtnis, die Konzentration, die Ausdruckskraft und die Interaktion. Der dritte Aspekt von Mantra ist die Verbesserung der bewussten Fähigkeiten, die wir nutzen, um unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Auf der vierten Stufe der Mantra Übung geht es darum, den Geist so feinfühlig zu machen, dass er wie ein Seismograf wird, der in der Lage ist, die feineren Schwingungen bei Menschen, von Orten und Alltagssituationen zu erkennen. Diese durch innere Harmonie, Ausgewogenheit und Balance geschaffene mentale Sensibilität wird

jede Welle in der Umgebung aufgreifen, die mit deinen Gefühlen nicht harmoniert. Wenn jemand ärgerlich ist und in den Raum hereinkommt, wirst du diesen Energiestoß spüren. Wenn du auch ärgerlich bist, wirst du es nicht fühlen, weil du dich mit einem Schild schützt. Wenn jemand in einer anderen Stimmung oder Geisteshaltung ist, wird dir das auffallen, weil du deine Aufnahmekräfte nach außen ausgedehnt hast. Die Sensibilisierung des Bewusstseins ist der vierte Aspekt von Mantra Yoga. Mit dieser sensiblen geistigen Achtsamkeit ziehen wir die Bewusstseinskräfte nach innen, um den psychischen Körper, in dem die Energie durch die Mantra Übung erwacht ist, betreten zu können.

Dieses ist der Ablauf, wie Mantra Yoga die mentale Persönlichkeit verändert und auslotet. Als Nächstes werden wir uns der Auswirkung der Übung widmen, die die psychische Ebene beeinflusst.

Wie das Mantra die psychische Persönlichkeit erweckt

Nachdem die bewussten Fähigkeiten harmonisiert worden sind, kann der psychische Körper betreten werden. Dies geschieht mithilfe von Konzentration, Achtsamkeit, Intensität und Sensibilität, die sich in den anfänglichen, durch den Mentalkörper bewegenden Übungen entwickeln konnten. Die erste Wahrnehmung des psychischen Körpers geschieht in Form von Prana, und die Anwendung eines Mantras vertieft diese Wahrnehmung. Wir alle bringen unser Prana in der einen oder anderen Weise – dynamisch oder passiv, äußerlich oder innerlich – zum Ausdruck, sind uns jedoch dessen nicht bewusst.

Dieser unbewusste pranische Ausdruck kann ein Ungleichgewicht verursachen, das sich bis zur Ebene des Mentalkörpers hinunterbewegen und zu pranischen Blockaden führen kann. Diese werden als Energiemangel im Körper erlebt, als geistige Müdigkeit oder Lethargie und Unlust, irgendetwas zu tun oder zu denken. Diese Unlust ist kein Vorgang des Bewusstseins, sondern Teil der pranischen Aktivität, die sich in den Mentalkörper hinein filtert und zu Symptomen führt wie Lethargie, etc. Pranische Blockaden sind also der erste Aspekt psychischen Ungleichgewichts, die mithilfe eines Mantras korrigiert werden können.

Die anfängliche Erfahrung mit einem Mantra wird mentale Entspannung sein, die nicht lethargisch sein wird, sondern dynamisch. Im Zustand der dynamischen Entspannung wird die pranische Struktur ins Gleichgewicht gebracht. Danach werden mithilfe von Konzentration visuelle, mentale Einprägungen des psychischen Körpers in Form der Chakras, Yantras und Symbole erzeugt. Wir erwecken unsere Chakras nicht, sie erwecken sich selbst, und zwar durch die Kombination visueller Eindrücke, dem Einfluss der Schwingung eines Mantras und der Intensität der Konzentration auf mentale, visualisierte Bilder.

Als Beispiel nehmen wir Ajna Chakra. Die Meditation beginnt mit einem Mantra, und wenn das Bewusstsein sensibilisiert ist, lässt sich das Ajna Chakra visualisieren. In dem Moment, wenn wir das Yantra des Ajna Chakras visualisieren, wird die gesamte Achtsamkeit zur Ebene des psychischen Körpers gelenkt. Die visuelle Einprägung ist nur eine Hilfe, so wie wir ein Fernglas benutzen, um Gegenstände in der Ferne besser sehen zu können. In genau dieser Weise nutzen wir visuelle Eindrücke, um die psychische Erfahrung als solche zu erkennen. Indem wir nur etwas sehen, geschieht noch gar nichts. Erst durch die ununterbrochene Schwingung des Mantras fühlen wir die Anregung innerhalb des Chakras. Vielleicht spürst du Hitze dort aufsteigen, vielleicht fühlst du die kreisende Bewegung oder andere seltsame Empfindungen. Der Kopf wird in andere Dimensionen schweben. Das Mantra und die Intensität der Konzentration arbeiten also im psychischen Körper zusammen.

Wenn Prana sich entspannt hat, folgt das Stimulieren oder das Erwecken der Nadis, das Erwecken der Chakras oder das Erwachen einer bestimmten psychischen Fähigkeit in Verbindung mit einem Chakra. Die Fähigkeiten der einzelnen Chakras werden sich sogar noch mehr zum Ausdruck bringen, wenn die jeweiligen Bija Mantras benutzt werden. Wenn du z. B. das Bija Mantra *Yam* benutzt, während du dich auf das Anahata Chakra konzentrierst, wirst du mit Sicherheit dort etwas empfinden. Wenn du das Bija Mantra *Om* mit Konzentration im Ajna Chakra benutzt, wirst du dort etwas empfinden. Wenn du jedoch das zum Muladhara Chakra gehörende Bija Mantra *Lam* benutzt und versuchst, damit das Vishuddhi Chakra zu erwecken, wird nichts passieren. Du kannst

es versuchen, aber es wird sicher keine Empfindung auslösen. Selbst Konzentration wird nicht möglich sein, weil diese beiden keine Verbindung zueinander haben. Es ist, als würdest du dein Fernglas auf einen bestimmten Punkt richten und versuchen, in einer anderen Richtung etwas zu erkennen.

Im psychischen Körper spielen die Klangvibrationen eine besondere Rolle. Das hängt davon ab, wie die Klangschwingungen wiederholt, rezitiert und benutzt werden. Es gibt z. B. eine meditative Übung, in der das Mantra *Om* in unterschiedlicher Weise hintereinander rezitiert wird. Zuerst ist das *Om* kurz und scharf, dann kurz und weich, dann ist es von mittlerer Länge und wird geflüstert, das vierte Mal ist es länger und lauter. Jedes Mal wird ein anderes Ergebnis oder eine andere Erfahrung hervorgerufen. Das ist ein essenzieller Aspekt bei der Anwendung eines Mantras.

In der yogischen Tradition heißt es, dass es möglich ist, die Chakras und Kundalini allein durch die Anwendung eines Mantras zu erwecken, ohne vorheriges Training in Hatha Yoga oder Raja Yoga. Es heißt weiter, dass es sogar möglich ist, Samadhi auf direktem Wege zu erlangen, allein durch die Anwendung eines Mantras. Natürlich braucht es seine Zeit bis ein bestimmter Grad an Intensität erreicht ist, und nur wenige Menschen haben diese Intensität von Anfang an. Um die Intensität und Konzentration allmählich aufzubauen, muss man verschiedene Vorbereitungen durchlaufen. Deshalb können wir uns auch nicht gleich dem Mantra widmen. Wer das ohne entsprechende Vorbereitung versucht hat, ist verrückt geworden. Wenn nämlich die Mantra Übung überhandnimmt, brennt der Geist durch.

Mantras stimulieren die Energien, die schwer zu lenken sind. Manchmal wird Muladhara derart aktiv, dass es unmöglich ist, die Gefühle der Unsicherheit unter Kontrolle zu halten. Man fällt in tiefe Depression. Es ist schwer, den sexuellen Trieb zu kontrollieren. Und es gibt absolut keine Kontrolle über solche Energieausdrucksformen, ohne dass ein Meister, der nicht allein an Liebe und Mitgefühl glaubt, sondern, auch wenn nötig einen Stock benutzt, nahe beim Schüler ist. Deshalb versuche keine Ergebnisse durch sofortige Mantra Übung zu erzielen.

Der Tradition entsprechend ist das höchste universelle Mantra, das benutzt werden kann, um den psychischen Körper zu erwecken und zu betreten, das Ajapa Mantra *Soham* mit dem Atem. Drei der großen Upanishaden sprechen von der Ajapa Japa Technik als dem letzten Schritt vor der Erleuchtung. Die Erfahrung des psychischen Körpers variiert von einem Menschen zum anderen, entsprechend seiner psychischen und mentalen Evolutionsebene, und entsprechend dem Chakra, das innerhalb der jeweiligen Persönlichkeit besonders aktiv ist. Das ist die Vorstellung, wie ein Mantra das psychische Gebilde verändert.

Wie das Mantra geübt wird

Wenn Mantras in einer bestimmten Weise angewendet werden, nennt man das *Japa Yoga* oder den Yoga der Mantra Wiederholung. Japa Yoga ist Teil der Mantra Yoga Wissenschaft. Es gibt vier verschiedene Stufen der Mantra Wiederholung, die sich folgendermaßen klassifizieren lassen:

1. Baikhari
2. Upanshu oder Madhyama
3. Manasi oder Pashyanti
4. Para

1. *Baikhari* ist die verbale Wiederholung. Dies ist die Anfangsstufe von Japa Yoga. Wenn das Mantra laut gesprochen wird, sollten Sprache und Intonierung, Konzentration und Achtsamkeit von Klarheit geprägt sein. Die richtige Aussprache wird als wichtig erachtet. Wenn Intensität, Konzentration und Klarheit während der Übung vorherrschen, wird die Wirkung des Mantras intensiver. Es wird den geistigen Rahmen, die innere Einstellung und das Verhalten verändern. Das Gleiche gilt auch für Kirtan. Manchmal verändern wir die Aussprache eines Kirtans entsprechend unserer Gewohnheit, und hier müssen wir sehr achtsam sein.

Baikhari besteht aus fünf Möglichkeiten, die nachfolgend aufgeführt werden:

a. Laute, kontinuierliche, verbale Wiederholung.
b. Verbale Wiederholung mit dem Atem.
c. Verbale Wiederholung mit der Mala.
d. Verbale Wiederholung kombiniert mit körperlichen Aktivitäten.
e. Kirtan, Rezitieren und Singen von Mantras in verschiedenen Melodien oder Ragas.

Die erste Methode besteht darin, das Mantra kontinuierlich in gleichbleibender Tonhöhe ohne jede Fluktuation verbal zu wiederholen. Wenn das gleiche Mantra mit verschiedenen Höhen und Tiefen gesungen wird, wird es ein Kirtan. Die zweite Methode besteht in verbaler Wiederholung synchron mit dem Atem. Natürlich ist es nicht möglich, während des Einatmens das Mantra zu wiederholen, jedoch während des Ausatmens. Die Einatmung ist also normal, und das Mantra wird während des Ausatmens rezitiert. Die dritte Methode ist die verbale Wiederholung mit einer Mala. Diese Form ist ähnlich der fortwährenden verbalen Wiederholung. Mit der Mala wird die Achtsamkeit jedoch auf die Bewegung jeder einzelnen Perle gelenkt, wodurch der Geist bei dem Mantra bleibt. Die vierte Methode ist die verbale Wiederholung in Verbindung mit körperlichen Aktivitäten, z. B. gehen, still sitzen, im Garten oder in der Küche arbeiten, reisen. Das geht natürlich nicht, wenn man selbst fährt oder ein Flugzeug lenkt.

2. *Upanshu* oder *Madhyama* ist die nächste Stufe von Japa Yoga. *Upanshu* bedeutet „geflüsterter Klang". In Baikhari Japa kann das Mantra entweder allein oder in einer Gruppe geübt werden. In beiden Fällen kann das Mantra laut gesprochen werden. Wenn jedoch Menschen anwesend sind, die die Übung nicht verstehen oder keinen Bezug dazu haben, kann das Mantra auch geflüstert werden. Das Flüstern trägt dazu bei, die Achtsamkeit auf das Mantra gerichtet zu halten, auch dann, wenn man trotz starker

mentaler Aktivität introvertiert wird. Upanshu Japa kennt vier Methoden, die folgend aufgeführt sind:

a. Kontinuierliche geflüsterte Wiederholung.
b. Geflüsterte Wiederholung mit dem Atem.
c. Geflüsterte Wiederholung mit der Mala.
d. Geflüsterte Wiederholung im Einklang mit körperlicher Aktivität.

Auf dieser Stufe gibt es kein Chanten oder Kirtan.

3. *Manasi* oder *Pashyanti* ist die Stufe des mentalen Japas. *Manasi* bedeutet „mental" und *Pashyanti* bedeutet „mit dem inneren Auge gesehen". In Manasi Japa gibt es die folgenden fünf Methoden:

a. Fortwährende mentale Wiederholung aus sich selbst heraus.
b. Gedankliche Wiederholung mit dem Atem.
c. Gedankliche Wiederholung mit der Mala.
d. Gedankliche Wiederholung mit Konzentration auf ein Symbol.
e. Gedankliche Wiederholung mit Schreiben in Chidakasha.
f. Gedankliche Wiederholung mit körperlicher Aktivität.

Dieses sind die unterschiedlichen Methoden von Manasi Japa. Punkt „d" – die gedankliche Wiederholung mit Konzentration auf ein Symbol, ein Yantra oder ein Bild einer Gottheit oder des Gurus – ist verständlich. Punkt „e", die Methode, zu sehen, wie das Mantra in Chidakasha geschrieben wird, wird selten benutzt. Hier sieht man das Yantra oder das Symbol nicht, sondern nur die geschriebenen Buchstaben oder Silben des Mantras werden in Deutsch, Sanskrit oder jeder anderen Sprache visualisiert. Ein solcher Verlauf könnte so aussehen – Du schreibst in Chidakasha: „Om Namah Shivaya", und während das Mantra gedanklich rezitiert wird, bewegt sich der Blick durch die Buchstaben, die gerade wiederholt werden. Der Geist folgt der Aussprache durch Beobachten der Buchstaben, die geschrieben werden.

4. *Para* oder transzendente Wiederholung ist die letzte Stufe von Japa Yoga. Para hat nur eine Form und das ist Ajapa, die fortwährende Mantra-Wiederholung ohne jede Anstrengung. Oft passiert es, dass wir ein Mantra chanten, und wenn wir aufhören, geht die Wiederholung unbewusst weiter und verlässt uns nicht. Das passiert oft mit Kirtan oder einem Musikstück. Im Geist hört die Melodie nicht auf, und das geschieht ohne jedes Bemühen oder willentliche Kontrolle seitens des Übenden. Mental ergreift es Besitz von uns. Das ist der Para Aspekt, den wir entsprechend der Sensibilität und des Engagements unseres eigenen Geistes mit dem Mantra erfahren. Dieses sind die vier Stufen von Japa Yoga.

Regeln für das Mantra Sadhana

In Japa Yoga heißt es, dass im Allgemeinen die Mantra-Wiederholung zu einem meditativen Vorgang werden sollte. Deshalb muss das richtige Asana gewählt werden. Die richtige Zeit wird festgelegt, entweder am Morgen, am Nachmittag oder am Abend. Versuche, dich an eine feste Zeit für die Mantra Übung zu halten. Wenn du dich für 6 Uhr entschlossen hast, dann solltest du in jedem Fall versuchen, diese Zeit täglich einzuhalten. Wenn einige Tage ausfallen, ist das nicht so schlimm, trotzdem sollte man um Regelmäßigkeit bemüht sein.

Wenn du die festgesetzte Zeit für die Mantra Übung einmal nicht einhalten kannst, holst du sie zu einer anderen Zeit nach. Der Grund, eine regelmäßige Zeit festzusetzen ist folgender: Während 24 Stunden unbewusster Aktivitäten, ob nun schlafend oder wachend, sollte es eine feste Zeit geben, in der der Geist auf das innere Selbst eingestimmt ist. Diese feste Zeit ist deine ganz persönliche Zeit, und nichts sollte dich während dieser Zeit stören oder ablenken. Im Laufe von 24 Stunden Aktivität sollte es 10 - 15 Minuten, eine halbe oder eine Stunde am Tag geben, die du der Selbstwahrnehmung widmest. Durch Festsetzen der Zeit entwickelt sich die mentale Schulung.

Wenn du normalerweise um 10:00 Uhr frühstückst, wirst du zu dieser Zeit automatisch hungrig sein. Wenn du es gewohnt bist, um 20:00 Uhr schlafen zu gehen, wirst du dich um diese Zeit

entspannen, müde werden und zu Bett gehen. Du brauchst gar nicht darüber nachzudenken, denn es ist ein Bedürfnis. In dieser Weise solltest du auch dein Mantra Sadhana betrachten. Nimm es nicht auf die leichte Schulter, denn der dahinterliegende Sinn ist der, ein Bedürfnis zu schaffen, sodass die Übung spontan zur festgesetzten Zeit ohne große Anstrengung erfolgt.

Du wählst dir ein geeignetes Asana, das du während der ganzen Übung beibehältst, sodass keine Bewegung die Konzentration stört. Beginne nicht sofort mit Japa. Erlaube Körper und Geist, ruhig und stabil zu werden. Wenn du dich gut fühlst, Körper und Geist im Zustand der Ruhe und Stabilität sind, dann beginnst du mit der Übung von Manasi Japa. Wenn du ein Symbol benutzt, konzentriere dich darauf und visualisiere es zuerst. Wenn du das Symbol siehst, beginnst du mit dem Mantra. Versuche nicht, das Symbol erst später in die Mantra Übung einzufügen. Wenn du eine Mala benutzt, beginne das Mantra mit der Mala.

Es ist auch wichtig, eine festgesetzte Rundenzahl für die Mala einzuhalten, bis das Verlangen entsteht, die Rundenzahl zu erhöhen. Du solltest jedoch nicht mit zehn Malas beginnen und nach einer Woche die Rundenzahl reduzieren. Beginne lieber mit einer Mala, und wenn du dich sicher fühlst, erhöhst du auf zwei Malas, dann drei Malas, und im Laufe der Zeit gehst du bis zu zehn Malas.

Anfangs haben wir keine Kontrolle über die Achtsamkeit des Geistes. Wir können zwar still werden, aber die Achtsamkeit lässt sich nicht während der ganzen Übung aufrechterhalten. Wenn sich die Konzentration intensiviert und sich dabei ein Gefühl von Schläfrigkeit oder Dösen bemerkbar macht, dann verändere die Mantra Übung von Manasi zu Upanshu, dem Flüstern des Mantras. Da Flüstern eine körperliche Aktivität ist, werden wir uns des körperlichen Vorgangs bewusst und die Aufmerksamkeit kehrt zurück. Wenn durch Gewohnheit doch noch ein unkontrolliertes „Nach-Innen-Rutschen" mit Schläfrigkeit und Dösen eintritt, dann wechsle zu Baikhari, dem lauten Mantra-Sagen.

Ablenkung ist anders als Schläfrigkeit. Wenn der Geist abgelenkt wird, weißt du genau, dass er nicht mehr unter deiner Kontrolle ist. Du bist zu dieser Zeit nicht unbewusst, trotzdem solltest du in der Lage sein, zur mentalen Stufe zurückzukehren und die Übung

fortzusetzen. Hier brauchst du nicht zu Upanshu oder Baikhari zu wechseln. Das machst du nur, wenn du unbewusst wirst und die Achtsamkeit für das Mantra verlierst, weil du zu tief nach innen gegangen bist und keine Kontrolle mehr hast. Du kannst mentale Zerstreuung nach einigen Momenten kontrollieren, aber über das Unbewusstsein hast du selbst nach ein paar Minuten keinerlei Kontrolle, im Gegenteil, es verstärkt sich immer mehr. In dem meditativen Verlauf von Mantra beginnen wir deshalb mit Manasi Japa und bewegen uns entsprechend dem gedanklichen Zustand zu Upanshu und dann zu Baikhari Japa.

Die mentale Reinigung ist ein zentraler Aspekt von Japa Yoga. Zu Beginn der Mantra Übung kann eine ganze Gedankenflut aufbrechen. Es ist ein Reinigungsprozess, der durch das Mantra ausgelöst wird, ehe sich Harmonie einstellen kann. Oberflächliche Aspekte von Gedanken, Gefühlen oder Wünschen, die im Geist unnötig sind, sich jedoch zum Ausdruck bringen müssen, weil sie so intensiv geworden sind, werden vom Mantra weggefegt. Vielleicht sind es auch Samskaras, die aus der Tiefe des Bewusstseins in Form eines Wunsches oder eines Gefühls nach oben drängen. Während sie verschwinden, wird eine Wolke des Verlangens oder der Furcht erscheinen. Vielleicht ist es eine intensive Gier nach einem Nahrungsmittel oder nach Schlaf. Das Mantra trägt uns also durch einen Prozess der Reinigung, bevor das Ausbalancieren beginnen kann.

Diese Reinigung und der Vorgang des Ausbalancierens kann durch mehr Runden oder intensiveres Üben nicht beschleunigt werden. Du solltest bei deinem normalen Sadhana bleiben, egal ob du nur eine Stunde, drei Stunden oder fünf Minuten übst. Nicht die Wiederholung ist wichtig, sondern die Achtsamkeit für den Rhythmus, die Schwingung und den Verlauf. Es ist nicht möglich, über eine lange Zeit auf das Mantra konzentriert zu bleiben. Die Gedanken werden abschweifen, hierhin und dorthin laufen. Der Geist folgt einfach seiner natürlichen Gewohnheit.

Psychischer Klang, psychischer Atem, psychisches Symbol
Die Mantra Meditation kennt drei wichtige Aspekte:

1. Kontinuierliches Gewahrsein des psychischen Klanges oder Mantras.
2. Das Verbinden des psychischen Klanges mit dem psychischen Atem.
3. Den psychischen Klang und den psychischen Atem mit der Visualisierung des psychischen Symbols zu synchronisieren.

Das Gewahrsein des psychischen Klanges oder Mantras ist eindeutig. Wir müssen uns jedoch einig sein, was die Synchronisierung des psychischen Klanges mit dem psychischen Atem bedeutet. Sich des psychischen Atems bewusst zu sein, beginnt mit der Wahrnehmung des physischen Atems. Wir atmen durch unsere Nasenlöcher ein und aus, können jedoch den Atem in verschiedenen Körperteilen und auf verschiedene Weise erfahren. Während Ajapa Japa wird der Atem z. B. auf dem Weg zwischen Nabel und Hals gesehen und später dann zwischen Nabel und Ajna. Das verlagert sich dann in fortgeschrittenen Stufen in die Wirbelsäule. Es ist also die Bewegung des Atems, die während des psychischen Atems in verschiedenen Körperteilen erfahren, gesehen oder vorgestellt wird.

Der dritte Aspekt beinhaltet die Verbindung des psychischen Klanges mit dem psychischen Atem und der Visualisierung des psychischen Symbols. Das ist natürlich eine fortgeschrittene Stufe. Am Anfang ist es den meisten Menschen nicht möglich, das Symbol zu visualisieren. Deshalb solltest du es dir vorstellen. Wenn sich die Konzentration allmählich intensiviert, wird sich die Form des Symbols zeigen. Zuerst ist es ein verschwommenes Bild, dann werden die Linien deutlich, dann wird es ein einfarbiges Bild, dann zweifarbig und schließlich wird es ein Bild in vielen Farben. Wenn das vielfarbige Bild spontan auftaucht, nennt man das: Visualisierung. Beginne mit der Vorstellung und der Wiederholung des Mantras.

Diese drei Aspekte sind notwendig. Wenn das Mantra sich selbst wiederholt, ohne dass es mit dem Atem verbunden wird und ohne Wahrnehmung des psychischen Symbols, dann verliert man oft die Kontrolle über den Körper. Das geschieht durch intensives

Nachinnenziehen und Konzentration. Oft fällt z. B. die Mala aus der Hand, obwohl du nicht schläfst, aber das Bewusstsein hat sich vom Körper in eine andere Dimension bewegt. Wenn die Mala fällt, wirst du dir bewusst, dass deine Finger mit der Bewegung aufgehört haben und die Mala am Boden liegt. Dies liegt an dem Verlust der willentlichen Kontrolle über den Körper oder dem Schwinden des Körperbewusstseins.

Paramahamsaji hat erklärt, dass selbst bei Abwesenheit des Bewusstseins eine Stufe existiert, wo die Fähigkeiten des Geistes durch diese Art der mentalen Zerstreuung ermüden. Er gab das Beispiel eines Vogels, der über das Meer fliegt und auf Suche nach einem Lande- und Ruheplatz ist. Sieht der Vogel ein Stück Holz, das oben auf den Wellen schwimmt, ist er erleichtert und ruht sich dort eine Weile aus. Nach der Ruhepause fliegt der Vogel weiter, erinnert sich jedoch stets an den Platz des Holzes, sodass er dorthin zurückkommen kann, wenn er müde wird. So wie sich der Vogel, der über das Meer fliegt, den Ruheplatz merkt, so ist es in tiefer Meditation, im Verlauf des Nachinnenziehens. Auch hier brauchen wir eine Basis, zu der wir zurückkehren, uns ausruhen und unsere Achtsamkeit und Vitalität erneuern können, bevor wir uns wieder in die feinstoffliche mentale Dimension zurückbewegen.

Das Symbol und der Atem wirken wie das Holz. Sie bilden das Basislager, zu dem der Geist immer wieder zurückgebracht wird, um sich auszuruhen, um achtsam zu werden und jede Art der subtilen Zerstreuung, die in tieferen Schichten unseres Bewusstseins auftauchen kann, zu vermeiden. Nach der Ruhepause und dem Zurückgewinnen unserer Achtsamkeit nehmen wir unsere Mantra Reise frisch und geistesklar wieder auf. Aus diesem Grund sind die drei Aspekte des psychischen Atems, des psychischen Symbols und des psychischen Klanges bedeutungsvoll. Die Wahrnehmung vom Klang des Mantras ist der psychische Klang.

13

Laya Yoga

In den Yoga Upanishaden wird Laya Yoga als nächste Yoga Form beschrieben. In der Theorie ist Laya Yoga mit Kriya Yoga und Kundalini Yoga verwandt. In Kriya und Kundalini Yoga zielen die Übungen darauf ab, die Energiezentren und die Nadis zu erwecken und behandeln mehr die Erfahrungen des psychischen Körpers. Die Techniken von Laya Yoga sind von Natur aus mehr meditativ. Hier geht es um die verschiedenen Ausdrucksformen des Bewusstseins. Diese werden mit den sich ausdrückenden Energiemanifestationen verbunden und harmonisiert.

Kriya Yoga in den Upanishaden

Die Theorie darüber, wie sich die Energie von Muladhara zu Sahasrara ausdehnt und ebenso, was das Erwachen von Kundalini betrifft, ist in *Laya Yoga* ähnlich. Man könnte es „Kriya Yoga der Upanishaden" nennen. Das Wort *Laya* bedeutet „auflösen". Was löst man hier auf? Energie wird hierbei nicht aufgelöst, sie wird vielmehr erweckt. Die Auflösung des Geistes wird im Kundalini Yoga erreicht, wenn man die Chakras nacheinander erweckt. Laya Yoga bedeutet nicht nur, eine Vision oder Erfahrung auf einer pranischen oder mentalen Ebene zu haben, sondern vielmehr sich vollständig im kosmischen Selbst aufzulösen. Diese Auflösung zeigt sich in der Transformation der bestehenden Bewusstseinsmuster. Die Natur, welche an die Manifestation gebunden war, wird transzendent. Die Erfahrung des Laya Yoga ist so tiefgreifend, dass sie mit Tod und Wiedergeburt vergleichbar ist; es findet eine totale Auflösung der

begrenzten, manifestierten Natur und eine Wiedergeburt in einer neuen Dimension statt.

Vergleichen wir den Laya Yoga der Upanishaden mit dem Kriya oder dem Kundalini Yoga der Tantras. Kriya und Kundalini Yoga arbeiten beide mit der Energiestruktur. Die Energie wird allmählich von Muladhara zu Sahasrara angehoben, und dieses Aufsteigen von Energie ist die Kundalini Erfahrung. Das Erwachen muss jedoch in zwei verschiedenen Bereichen stattfinden: im Bereich der Energie und im Bereich des Bewusstseins.

In Kundalini Yoga ist die Tendenz, Erfahrungen, die mit Geist und Bewusstsein zusammenhängen, weniger wichtig zu nehmen. Die Bewusstseinserfahrungen werden zwar nicht negiert, aber die Betonung liegt mehr auf dem Erwecken der Energiezentren und auf dem Kanalisieren und Lenken des Energieflusses von Ida, Pingala und Sushumna. Es geht mehr darum, die Erfahrung in den Chakras zu entwickeln, sie zu sensibilisieren und sie in Form von Energiestrudeln zu erfahren. In Laya Yoga muss man neben dem Erwecken der Energie die Veränderungen beobachten, die im Bewusstseinsfeld stattfinden. Sie zeigen sich u. a. in Form eines veränderten Denkprozesses, eines veränderten analytischen Vorgangs und veränderter Bewusstseinsmuster.

In Kundalini Yoga konzentriert man sich auf die Energiemuster und nicht so sehr auf die Wahrnehmung von Veränderungen, die auf bewusster Ebene passieren. Die Idee ist, dass eine Transformation der Energie, die im Bereich des Bewusstseins stattfindenden Veränderungen ausbalanciert und harmonisiert. In Laya Yoga ist der Drang sich nach außen zu richten, der in den Sinnen, dem Geist und den Emotionen innewohnt, überwunden. Sogar die verbleibenden Samskaras führen zum inneren Raum von Samadhi.

Lokas oder Ebenen des Bewusstseins

In Laya Yoga wird das Bewusstsein intensiver beobachtet. Energie wird einfach zum Werkzeug oder Medium, durch das Veränderungen im Bewusstsein stattfinden. Kundalini Yoga handelt von den sieben wichtigsten Chakras: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi, Ajna, Sahasrara und auch von den anderen, weniger wichtigen Chakras. Laya Yoga arbeitet mit den

Lokas: Bhu Loka, Bhuvah Loka, Svah Loka, Maha Loka, Janah Loka, Tapah Loka und Satya Loka. Diese sieben Lokas korrespondieren mit den Chakras: Bhu – Muladhara, Bhuvah – Swadhisthana, Svah – Manipura, Maha – Anahata, Janah – Vishuddhi, Tapah – Ajna und Satya – Sahasrara. Die sieben Lokas sind unterschiedliche feinere Stufen, auf denen sich das Bewusstsein entsprechend dem Aufsteigen von Energie und Kundalini zum Ausdruck bringt.

Ritam und Satyam – vergängliche und unvergängliche Wirklichkeit

Die zwei Aspekte des Bewusstseins, die als Ritam und Satyam bekannt sind, handeln von der sichtbaren oder vergänglichen und der wahren oder unvergänglichen Wirklichkeit. Bewusstsein arbeitet auf zwei Ebenen, nämlich mit der vergänglichen und der unvergänglichen Wirklichkeit.

Welche Veränderungen tauchen in der sichtbaren Realität auf? Ein Beispiel dafür ist eine Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt. Die Form der Raupe ist ebenso real wie die transformierte Form des Schmetterlings. Betrachten wir einen Schmetterling, können wir nicht behaupten, dass die Raupe Illusion ist. Ebenso wenig ist der Schmetterling eine Illusion, wenn wir die Raupe betrachten. Dieses ist ein Ausdruck einer veränderten Wirklichkeit. Selbst unser Lebensverlauf ist Teil sich verändernder Realitäten. Wir sind die gleiche Person und doch jeden Tag, jedes Jahr und in verschiedenen Lebensperioden ganz anders. Als Kinder waren unsere Körper anders. Unsere Kindheit können wir nicht verleugnen, nur weil wir jetzt erwachsen sind. Als wir klein waren, war das unsere Wirklichkeit. Wir sprechen hier nicht über Illusion oder das Konzept von Maya.

Die unvergängliche Wirklichkeit ist die Essenz des Lebens, die Lebenskraft, das Bewusstsein, das in seinem tieferen Aspekt das Gleiche ist, das wir erfahren haben, als wir jung waren. Der feinere Aspekt ist auch der gleiche, wenn wir alt werden. Die Lebensessenz, das Bewusstsein oder die Lebenskraft ist demnach die unvergängliche Wirklichkeit.

Wenn diese unvergängliche Wirklichkeit mit verschiedenen Situationen konfrontiert wird, die den Ausdruck des Bewusstseins zu

verschiedenen Zeiten und unter unterschiedlichen Bedingungen verändern, nennen wir das die vergängliche Realität. *Ritam* ist demnach „das vergängliche Prinzip" und *Satyam* ist „das unvergängliche Prinzip". Die Muster des Bewusstseins – Gedanke, Ausdruck, Beobachten, Analysieren und Zuschauen – die sich mit dem Erwachen der verschiedenen Chakras verändern, gehören zum Aspekt von Ritam, der in den sechs Lokas bis zu Tapah erfahren wird. Das siebte Loka ist Satya. Hier wird die absolute Wirklichkeit, das höchste Bewusstsein, Sahasrara in Form von Shiva erfahren. Das ist das Konzept von Laya Yoga.

Der praktische Aspekt von Laya Yoga

Ein anderer Aspekt von Laya Yoga ist die Übung, die den Übungen von Kriya oder Kundalini Yoga sehr ähnlich ist. Der Unterschied liegt darin, dass auf jeder Stufe eine meditative Übung hinzugefügt wird. Auf jeder Stufe durchlaufen wir den Prozess, uns der Veränderungen, die im Bewusstsein stattfinden, gewahr zu sein, jedoch nicht der Energieebene. Auf jeder Stufe des Erwachens, in jedem Erfahrungsbereich der Lokas, beobachten wir bestimmte Dinge, und die Erfahrung des Bewusstseins wird in verschiedene Teile zerlegt.

Das Erste, was beobachtet wird, ist die umfassende Erfahrung, die wir auf körperlicher, rationaler, pranischer und emotionaler Ebene machen und wie diese Erfahrung unser Verhalten, unsere Gedanken, die Ausführung, die Interaktion, usw. beeinflusst. Wenn wir uns davon ein rundes Bild gemacht haben, lösen wir z. B. die emotionale Erfahrung heraus, um zu erkennen, wie diese Erfahrung das Bewusstsein beeinflusst, und wie das wiederum eine Veränderung unserer mentalen und äußeren Ausführung hervorruft. Angenommen, wir erwecken die Fähigkeiten von Muladhara. Wir wissen, dass sich im Moment des Erwachens von Muladhara sowohl die positiven als auch die negativen Erfahrungen manifestieren. Die negativen Erfahrungen werden sich in erhöhter Empfindlichkeit und Unsicherheit, einer größeren Intensität des sexuellen Verlangens und dem verstärktem Wunsch nach einer befriedigenden Beziehung, in der wir uns sicher fühlen, zum Ausdruck bringen.

Wir nennen diese Erfahrungen negativ – in Wirklichkeit hängen sie jedoch mit unserem äußeren Leben zusammen. Wie können wir

das Verlangen befriedigen, das mit dem Erwachen von Muladhara erlebt wird? Wir gebärden uns in unserem äußeren Leben völlig entfesselt, und das ist der einzige Weg, wie wir damit umgehen können. Beginnen wir jedoch damit, Laya Yoga zu praktizieren, dann erwachen die entgegengesetzten Eigenschaften oder Qualitäten dieser verschiedenen Stufen. Wenn sich Unsicherheit stark zum Ausdruck bringt, können wir durch den Prozess der Beobachtung den sich ergänzenden Aspekt entwickeln, sodass das Vakuum nicht so stark empfunden wird. Wenn Wünsche sehr stark werden, kann durch den Prozess der Beobachtung eine andere Qualität entwickelt werden. In diesem meditativen Verlauf lernen wir, wie wir den Geist aus der Falle der intensiven Wünsche herausholen können.

Wenn Swadhisthana erwacht, zeigt sich ein Samskara, das mit äußeren Begriffen den vier wichtigsten Instinkten im Leben zugeordnet werden kann:

1. Verlangen nach Essen
2. Verlangen nach Schlaf
3. Angst
4. Sexuelles Verlangen

Diese vier Instinkte haben ihren Sitz in den Chakras Muladhara, Swadhisthana, Manipura und Anahata.

Wie kann man diese Samskaras kontrollieren oder beseitigen? Erstens werden sie durch die verschiedenen Sadhanas des Hatha Yoga, Kriya Yoga und Kundalini Yoga aufgelöst oder sichtbarer gemacht. Zweitens werden ihre Auswirkungen kanalisiert und die freigesetzte Energie positiv genutzt, dazu werden die Sadhanas des Karma Yoga und des Bhakti Yoga wesentlich. Drittens kann der eher meditative Ansatz des Laya Yoga genutzt werden, indem man sich einem Prozess der Kontemplation, der Reflexion und des Nachdenkens unterzieht. Auf diese Weise wird jedes Chakra auf einer anderen Ebene als der der Energie behandelt.

Die ersten Stufen von Kriya Yoga bieten eine Reihe von meditativen Übungen, die das Bewusstsein für die Veränderungen vorbereiten, was mit dem Erwachen der Chakras einhergeht. In der ersten Stufe geht es um die Instinkte, die Interaktionen und das

äußere Leben. Dies bezieht sich somit direkt auf die unteren vier Chakras. Wenn diese Vrittis beruhigt oder abgeschwächt sind, lassen sich die feinstofflichen Einflüsse wahrnehmen. Diese sind mit den Tattwas verbunden, und stehen mit jedem Chakra in Beziehung. Mit diesem klareren Bewusstseinszustand können der Geist und die Sinne tiefer nach innen blicken. Die Fähigkeiten, die vorher dazu dienten, Informationen und Erfahrungen aus der äußeren Welt zu sammeln, können nun dafür eingesetzt werden, um die innere Natur zu erforschen, und hier beginnt das wahre Laya Yoga. Durch ein solches Sadhana können wir jedoch nur bis zu Anahata gehen. Jenseits von Anahata findet eine andere Art von Erfahrung statt, die nichts mehr mit dem Geist oder dem Körper zu tun hat, ebenso wenig mit Situationen und Erfahrungen, an die wir gewöhnt sind.

Das schwarze und das weiße Loch

Muladhara Chakra ist das schwarze Loch, in dessen Tiefe die göttlichen Fähigkeiten, die menschlichen Eigenschaften und das transzendente Gewahrsein des Lebens gezogen werden. Wenn die höhere Bewusstheit in die Tiefe von Muladhara gezogen wird, werden wir zu normalen menschlichen Wesen, die seit unendlich vielen Generationen nach sinnlichem Vergnügen trachten und das Leben in der gewohnten Weise leben. Muladhara ist das schwarze Loch unseres Lebens. Da wir so sehr in die enorme Anziehung dieses schwarzen Loches verfangen sind, gibt es für uns kein Entkommen. An dieser Stelle erfahren wir das Rad des Lebens oder das Gesetz von Karma.

Das andere Spektrum, die andere Seite des schwarzen Loches ist das weiße Loch, und das ist Vishuddhi. Symbolisch wird Vishuddhi mit einem weißen Kreis dargestellt. Er repräsentiert das Element Äther oder Raum, aus dem heraus sich die ganze Schöpfung entwickelt. So wie es die Theorie des „Urknalls" und die Ausdehnung des äußeren Universums gibt, so lässt sich mit der Theorie des weißen Loches und dem „Urknall" das Gleiche in uns wiederfinden. Das weiße Loch ist Vishuddhi, das erste der Elemente, die der materiellen Welt zugeordnet werden. Der Knall, der sich kontinuierlich ausdehnt und erschafft, findet auf verschiedenen Ebenen von Anahata, Manipura, Swadhisthana bis zurück zur Oberfläche von Muladhara statt. Das sind die vier Wellen des „Urknalls".

Der umgekehrte Baum

Vishuddhi hat keine wirkliche Verbindung zu irgendwelchen Lebenserfahrungen, so wie wir Leben bisher kennen. Wir können eher sagen, dass Vishuddhi der Same des Lebens ist, der Kausalkörper, aus dem die verschiedenen Körper in Erscheinung treten. Es ist der Same, in dem der umgekehrte Baum, der Stamm, die Zweige, die Blätter und Früchte gesehen werden.

Eine wunderbare Beschreibung dazu finden wir im fünfzehnten Kapitel der *Bhagavad Gita*. Der umgekehrte Baum, der seine Wurzeln oben und seine Zweige unten hat, stellt unser Wachstum, unsere Evolution dar. Die Wurzel dieses Baumes ist Akasha Tattwa, das erste in Erscheinung tretende Tattwa. Aus Akasha Tattwa haben sich die anderen Tattwas gebildet. Anahata repräsentiert den Stamm. Manipura ist die Ergänzung zu den Zweigen, der sich in alle Richtungen bewegenden Vitalität, die das ganze Leben nährt und unterstützt. Swadhisthana ist die Ergänzung zu den Abermillionen Blättern. Diese Blätter symbolisieren das *Karmashaya*, das Karma, das in den tiefen Schichten unseres Bewusstseins gespeichert ist, und von dem wir nicht wissen, was jedes einzelne Blatt bedeutet. Muladhara repräsentiert die verbotene Frucht, von der wir jeden Tag, ja jeden Moment essen.

In yogischer Terminologie oder genauer ausgedrückt im Sadhana Aspekt von Yoga sind die beiden Chakras Muladhara und Vishuddhi bedeutungsvoll. Hier ist nicht die Rede von Kundalini Yoga, Raja Yoga oder irgendeinem anderen Yoga. Geburt und Schöpfung gehören zu Vishuddhi; Tod und Stagnation gehören zu Muladhara. Das ist Yoga aus rein vedantischer Sicht. Im vedantischen Ansatz zu Yoga geht es darum, zu versuchen, sich der Quelle – Vishuddhi – zu nähern, in der alles rein und neu ist. Es ist das Herauskommen von der anderen Seite des schwarzen Loches. Im Laya Yoga gibt es also spezifische Meditationen, die in das Verständnis der Ursachen von Anziehung und Bindung an die phänomenale Welt eintauchen. Die Erkenntnisse befreien dich von der Kraft der Muladhara-Dimension und katapultieren dich in den reinen Raum von Vishuddhi.

Muladhara ist ein fantastisches psychisches Zentrum, weil es das einzige Chakra mit unbegrenztem Potenzial ist. Einerseits ist es das Chakra, das einen Menschen mit Karma- und Samskara-Seilen

fesseln kann, sodass ein Losreißen unmöglich ist. Andererseits ist es dieses Chakra, das, können wir es richtig handhaben, uns antreibt, tief in uns hineinzugehen, um uns gänzlich aufzulösen und in Vishuddhi neu geboren zu werden.

Totale Auflösung

Der erste Weg, das Gefesselt-Sein an Samskara und Karma, ist der normale Lebensweg. Damit ist das Verfangen-Sein in das Rad des Lebens, Janma Chakra, gemeint. Hierzu gibt es eine wunderschöne poetische Beschreibung in der *Bhaja Govindam* von Shankaracharya: „Punarapi jananam punarapi maranam, punarapi janani jatare shayanam." „Wieder werden wir geboren, wieder sterben wir, und wieder liegen wir im Mutterschoß." Das ist der natürliche Verlauf des Lebens. Das Gegenteil davon ist der extreme Weg, und das ist Laya Yoga. Hier wird das Muladhara Bewusstsein derart manipuliert, dass uns die Kraft von Muladhara zwingt, auf der anderen Seite herauszukommen.

In diesem Spektrum wird Kundalini Yoga als der Mittelweg betrachtet. Nicht jeder hat die Mentalität, die Willenskraft und das starke Verlangen, durch die volle Erfahrung von Muladhara zu gehen und die anderen Ebenen zu umschiffen. Wenn wir diese Eigenschaften nicht haben, lasst uns den Baum zurück zu den Wurzeln erklimmen. Von den Ästen kommen wir zum Stamm, halten uns am Stamm fest und klettern nach oben zu den Wurzeln. Das ist Kundalini Yoga. Mit jedem Schritt gibt es etwas, an das wir uns klammern. Auf jedem Schritt unseres Weges gibt es eine Art Halt, ein Blatt, ein Zweig, ein kleiner Ast, ein größerer Ast, der Stamm. Gehen wir in die andere Richtung, verlieren wir sofort jeglichen Halt, es entsteht Laya, totales Shunya, Leere, der freie Fall.

Früher haben nur die weiterentwickelten Rishis, Munis und fest entschlossenen Sadhakas diese Methode versucht. Sie sprangen über das Kliff in die Leere.

Laut Yoga gibt es drei Persönlichkeitstypen:

1. *Pashubhava* – Die instinktive Persönlichkeit
2. *Virabhava* – Die Kriegerpersönlichkeit, und das ist die menschliche Dimension
3. *Divyabhava* – Die göttliche Persönlichkeit

Menschliche Wesen werden als Krieger betrachtet, weil sie sich immer, mit jedem Schritt abmühen. Wir kämpfen um Geld, um Erfolg, um Name und Ruf, und nur Krieger können kämpfen. Wer zu den instinktiven und menschlichen Persönlichkeiten, Pashubhava und Virabhava, gehört, übt daher die anderen Zweige von Yoga. Nur diejenigen, die eine göttliche oder transzendente Persönlichkeit, Divyabhava, besitzen, die genügend Willenskraft, Überzeugung, Stärke und Macht haben, werden diesen Yoga praktizieren, der als Laya Yoga bekannt ist.

In Laya Yoga findet Auflösung statt. Was aber löst sich auf? Ist es der Geist? Nein, das geschieht im normalen Verlauf von Kundalini Yoga. Wenn du dich von Muladhara zu Swadhisthana, von dort zu Manipura bewegst, löst du allmählich die verschiedenen Schichten des Geistes auf. Auch Prana löst sich in Kundalini Yoga auf. Laya Yoga, wie er in der vedischen Tradition von Yoga beschrieben wird, ist die Auflösung der gesamten Lebenskraft, um dann wiedergeboren zu werden. Im Laufe der Zeit und ganz allmählich muss diese Stärke und Kraft durch unser regelmäßiges Sadhana, durch Entschlossenheit und Ausdauer in der Übung sowie Vairagya, Nicht-Anhaftung zu bekannten oder gewünschten Erfahrungen entwickelt werden. Wenn diese grundlegenden Qualitäten entwickelt sind, entwickelt sich spontan eine neue Perspektive. Para Vairagya oder höchste Nicht-Anhaftung entsteht aus der neuen Erkenntnis über die Natur des Bewusstseins. Es feuert unsere Nicht-Identifikation von den Erfahrungen der manifesten Natur und unseren Sprung in die Stille und den Glanz des puren Bewusstseins.

Dieses ist nur eine Einführung in Laya Yoga. Es braucht viele Jahre, um diesen Yoga in eine Form zu bringen, die von jedem geübt und verstanden werden kann.

14

Esoterischer Yoga

ZUSTÄNDE DES BEWUSSTSEINS

Der esoterische Aspekt von Yoga kann mit dem Intellekt nicht begriffen werden, und er ist auch nicht im üblichen Sinne wissenschaftlich. Es ist eine Theorie, die mit uns bekannten Methoden, Instrumenten oder Köpfen nicht gemessen werden kann. Der esoterische Aspekt von Yoga befasst sich mit der Energie von Atma, allerdings auch hier nicht in dem uns bekannten Sinn. Dieser Atma oder seine Energie wird als die Quelle von Licht betrachtet, die sich in jedem sichtbaren und nicht sichtbaren Aspekt der Schöpfung manifestiert. Atma ist sichtbar und ebenfalls unsichtbar. Nur, weil wir die Sonne hinter den Wolken nicht sehen können, bedeutet das nicht, dass die Sonne nicht existiert. Sie existiert. Wenn wir die Sonne in der Nacht nicht sehen können, bedeutet das nicht, dass sie nicht existiert. Sie existiert an einem anderen Ort, in einem anderen Raum oder einer anderen Zeit, in der sie Objekte beleuchtet. Die Existenz der Sonne ist eine permanente Realität, zumindest in unserer Lebenszeit. Was mit ihr geschieht, nachdem wir gestorben sind, ist nicht wichtig. Vielleicht scheint sie weitere Billionen Jahre, vielleicht ist sie morgen nicht mehr da. Uns interessiert das, was in unserer Lebenszeit passiert, denn wir wissen nicht, was nach diesem Leben existieren wird und was vor diesem Leben existiert hat. Es ist hier, wo das Wissen des Atma von dem Schleier von Tamas verhüllt wird. Das Wissen des strahlenden Atmas zu erlangen, ist der esoterische Aspekt von Yoga. Wenn wir diesen erkannt haben, dann, so heißt es, erlangen wir Unsterblichkeit. Diese Unsterblichkeit ist sowohl spirituell als auch körperlich.

Surya Tradition

Es gibt eine yogische Wissenschaft mit dem Namen Surya Vijnana. Auch im Tantra gibt es einen Zweig mit dem Namen Surya Tantra. Surya Tantra ist der Weg, die in der Sonne verborgene Vitalität und Energie zu erkennen und diese Vitalität und Energie zu sehen. Die Traditionen Surya Tantra und Surya Vijnana befassen sich mit ebendiesem Thema. Hier geht man davon aus, dass die Sonne die Linse ist, durch die ein Teil der Leuchtkraft des Atmas gesehen wird.

Es handelt sich dabei nicht um eine primitive Form der Sonnenanbetung. Als Tantriker und Yogis diese Theorie und das Übungssystem entwickelten, um das Potenzial der Sonne zu erfassen, wollten sie damit nicht sagen, dass die sichtbare Sonne das Tor oder die Linse ist, durch das die Strahlen des Spirits kommen. Sie nahmen die Sonne als Beispiel, als Symbol für die Quelle von Licht, Vitalität, Energie. Laut ihrem Konzept leuchtet die Sonne, die sie als die ewige beschreiben, nicht wegen ihrer chemischen Komponente wie Stickstoff, Wasserstoff und anderer Gase. Sie wird von den Tattwas, den Elementen erleuchtet.

Diese uralte yogische Philosophie, dieses esoterische System lehrt, dass der Atma das leuchtende Zentrum aller Wesen ist. Die Sonne ist die zweite Manifestation des ewig strahlenden, leuchtenden Atmas. Tattwas sind die Elemente, die all die bekannten und unbekannten Erfahrungen des Spirits steuern. Es gibt zwei Arten von Tattwas. Die erste ist *Deva Tattwa*, das göttliche Element, und die zweite ist *Mrityu Tattwa*, das vergängliche Element. Wenn diese beiden Tattwas sich begegnen, wird eine Reaktion erzeugt, woraus ein drittes Tattwa entsteht, das *Prana Tattwa*, das pranische Element.

Verbinden sich diese Tattwas miteinander und stellen ihre Anordnung um, entstehen die verschiedenen feinstofflichen und sichtbaren Tattwas. Es gibt 36 feinstoffliche und grobstoffliche Tattwas. Zur Zeit ihrer Erschaffung ist die Sonne ihre reine Form. Sie werden unentwegt erschaffen und nehmen verschiedene Lebensformen an, entsprechend ihrer im Verlauf der Umstellung und Kombination erlangten Dichte. Die menschliche Lebensform ist eine davon, und alle Lebensformen des ursprünglichen Atmas und der Tattwas sind uns Menschen erfahrbar.

In der gleichen Weise, wie der Atma den transzendenten Aspekt der Erfahrung darstellt, so ist die menschliche Lebensform der dynamischste Aspekt menschlicher Erfahrung. Diese Lebensformen werden innerhalb des Körpers in Form der Chakras und Upa Chakras (weniger wichtige Chakras) erfahren. Wir haben bisher nur über sieben Chakras gesprochen, von Muladhara zu Sahasrara. Die weniger wichtigen Chakras sind kleine Energiezentren – Bindu, Lalana, Nasikagra, sie bezeichnet man als kleine psychische Zentren oder Energiestrudel. Neben diesen gibt es 32 weitere Chakras, die sich entlang der Wirbelsäule befinden. Die Surya Tradition lehrt, dass es in der ganzen Wirbelsäule 33 Wirbel gibt, und dass jeder Wirbel die Erfahrung einer ganzen Reihe von Lebensformen enthält. *Devi* ist der Energieaspekt, der in dieser Lebensform die Kontrolle hat oder sich manifestiert, und *Devata* ist der Bewusstseinsaspekt, der sich in dieser Lebensform manifestiert.

Erwecken von Surya Shakti

So wie dieses Konzept im esoterischen Sinn die Sonne als die Linse erkennt, durch die die Leuchtkraft des Spirits gesehen werden kann, so werden auch die Augen als Linse betrachtet, durch die die Form des Atmas und die Natur des Atmas im menschlichen Körper erkannt werden kann. Die Augen haben die Fähigkeit zu sehen. Sie können sehen, aber sie allein können nicht entscheiden, urteilen, handeln oder Bewegung herstellen. Ihre Hauptfunktion ist es zu sehen, zu beobachten. Dieses Beobachten macht es möglich, das Bewusstsein der Leuchtkraft des Selbst auszudehnen. Je mehr Zweige man z. B. in das Feuer wirft, umso höher schlagen die Flammen, um so heller wird es leuchten. So ist das Wesen der Sehfähigkeit dazu da, das Erkennen, das Bewusstsein der Leuchtkraft des Selbst zu erhöhen. Die Surya Tradition lehrt, dass es möglich ist, das ganze visuelle Konzept zu verändern, sodass Materie nicht mehr als solche, sondern als Energie wahrgenommen wird. Dazu richtet man den Blick auf eine Flamme, die Licht ausstrahlt. Wenn Materie einmal als Energie erkannt wird, dann erkennt man die Sonne der Elemente, der Tattwas und Atma, die transzendente Form wird erfahren.

Um die Fähigkeit der Sicht zu verbessern, hat diese Tradition verschiedene Techniken in Verbindung mit dem dritten Auge entwickelt. Das dritte Auge ist ein Begriff, mit dem sich alles beschreiben lässt, was im Bereich des Bewusstseins geschieht. In diesem Prozess verändern sich die Sicht, Materie, Name und Form in eine außersinnliche Sicht, die die Energie hinter Materie, Name und Form erkennt. Um diese Stufe zu erlangen, muss das Sehen eine andere Qualität bekommen, wodurch visionäres Sehen möglich wird.

Um diese Fähigkeit zu entwickeln, gibt es verschiedene Übungen, und eine davon ist Trataka. In den Beschreibungen verschiedener Yogas werden unterschiedliche Objekte benutzt. Die Surya Tradition empfiehlt Trataka mit einem leuchtenden Objekt wie der Sonne oder einer Flamme. Die Übung von Trataka auf eine Kerzenflamme, das Erwecken von Manipura Chakra und des dritten Auges sind einige der verschiedenen Möglichkeiten, um die sinnlichen und die außersinnlichen Fähigkeiten zu verändern. Die Betonung während einer Übung liegt auf Bewusstheit und Geisteskontrolle. Mantras und Mudras werden ebenfalls benutzt, um Surya Shakti zu erwecken. Ebenso gibt es noch viele andere Methoden. Diese Übungen können jedoch nicht beschrieben werden, weil nicht darüber gesprochen wird.

Hier gebe ich nur eine kurze Zusammenfassung des esoterischen Aspekts von Yoga, aus dem heraus sich Übungen wie Kundalini Yoga, Kriya Yoga, Hatha Yoga und Raja Yoga entwickelten. Alle diese Yoga Wege ähneln sich darin, dass sich die pranischen Leitungen und die Chakras öffnen müssen. Das ist das zentrale Thema all der yogischen Schriften. Das Ziel aller Übungen des Yoga ist es, sich der Sonne in der Form des Pingala Nadis, in der Form von Kundalini, in der Form der Chakras, in der Form von Asana und Pranayama und in der Form des Gayatri Mantras bewusst zu sein.

Das Thema der Mandukya Upanishad

Es gibt zwei Lokas oder Ebenen. Die eine Ebene nennt man Divya Loka, die andere Kala Loka. *Divya* bedeutet „göttlich", und *Loka* bedeutet „Ebene". *Divya Loka* ist die Ebene der göttlichen oder transzendenten Erfahrungen. Das Wort *Kala* wird als „Zeit" übersetzt.

Kala Loka ist die Ebene, die unter dem Einfluss von Zeit und seinem zweiten Aspekt – Raum – steht. Kala Loka wird daher von den Aspekten Zeit und Raum regiert, und Divya Loka liegt über dem Bereich von Zeit und Raum und ist somit transzendent.

Die Tantrischen Schriften erwähnen darüber hinaus, dass Divya Loka eine Ebene ist, auf der sich Qualitäten manifestieren, die nicht von Naturgesetzen eingeschränkt werden. Sie befinden sich außerhalb der Naturgesetze, und gleichzeitig durchziehen sie die gesamte Natur. Diese Qualitäten finden wir in den drei Gunas: Sattwa, Rajas und Tamas. Jede Qualität in ihrer reinen Form unterscheidet sich von der Vorstellung, wie wir sie augenblicklich von Sattwa, Rajas und Tamas haben. Unser Konzept basiert auf der weltlichen Existenzebene mit materiellen oder körperlichen Erfahrungen.

Aus unserer weltlichen Rationalität heraus bezeichnen wir Tamas deshalb als Trägheit, Rajas als Aktivität und Sattwa als die reine, unverfälschte Qualität. Diese drei Gunas sind jedoch nicht nur physischer Natur, sondern auch transzendent. In ihrem transzendenten Aspekt haben die Gunas eine andere Bedeutung. *Sattwa* ist Ausdruck für einen Zustand des Leuchtens, des Strahlens. *Rajas* ist der Zustand der Kreativität, der Manifestation oder Schöpfung. *Tamas* ist absolute Stille, Bewegungslosigkeit. Strahlen oder Leuchtkraft, Kreativität und Stille sind also die drei Qualitäten, die sich in Divya Loka zum Ausdruck bringen.

Diese drei Gunas korrespondieren auch mit der Art der Erfahrungen, die jeder Lebensform möglich sind. Diese Erfahrungszustände innerhalb jeder Lebensform werden von den Gunas bestimmt. Man bezeichnet sie als das Wachbewusstsein, Jagriti; den Traumzustand oder das Unterbewusste, wo man weder wach ist, noch schläft, Swapna; und den Tiefschlaf, Nidra, wo man sich der Welt, der Sinne, Name, Form und Idee nicht bewusst ist. In Nidra fließt das äußere Bewusstsein mit dem inneren Bewusstsein zusammen, und das ist das Unbewusste, der Tiefschlaf. Jagriti als Wachzustand, Swapna als Traumzustand und Nidra als Tiefschlafzustand, korrespondieren mit den drei Gunas. Jagriti korrespondiert mit Sattwa, Swapna mit Rajas und Nidra mit Tamas.

Es gibt drei Drashtas oder Beobachter, die dieseverschiedenen Bewusstseinszustände erleben. Diesen drei Drashtas, die auf

grobstofflicher, feinstofflicher und kausaler Ebene erfahren werden, hat man unterschiedliche Namen gegeben. Der Zuschauer des Bewusstseins, das sich manifestiert hat und im Zustand von Jagriti ist, heißt *Vaishwanara*. Der Zuschauer, der den Zustand von Swapna beobachtet und der sich der feinstofflichen Dimensionen des Bewusstseins gewahr ist, heißt *Tejas*. Der Zuschauer, der den Nidra Zustand beobachtet und sich der kausalen Dimensionen des Bewusstseins gewahr ist, heißt *Prajna*.

Auch die drei Buchstaben des Mantras Aum sind ganz besonders auf die drei Zustände Nidra, Swapna und Jagriti bezogen. Wenn du „Aaaa" sagst, fühlt es sich an, als wenn sich der Klang in der Körperstruktur befindet. Wenn du „Uuuu" sagst, fühlt es sich an, als wenn du den Klang herausbläst, wie eine Trompete, die ihren Klang nach draußen lenkt. Wenn du „Mmmm" sagst, fühlt es sich so an, als wenn die Klangschwingung in sich selbst enthalten ist. Diese drei Klänge ergeben das Mantra *Aum*. Wir haben also den Klang „A", der für die körperliche Natur des Jagriti Zustandes steht; den Klang „U", der das Ausdehnen, Erschaffen und den Blick hinter die Natur des Swapna Zustandes darstellt; und den Klang M, welcher den Kausalkörper und Sushupti darstellt. Hiervon handelt die *Mandukya Upanishad*. Das Thema dieser Upanishad ist die Beschreibung der drei Zustände, die durch die drei Silben von *Aum* dargestellt werden.

Pranava oder Aum

Es wurde vorher schon erwähnt, dass jedes Guna – Sattwa, Rajas oder Tamas – das sich in Divya Loka manifestiert, eine eindeutige, klar umrissene Schwingung hat, mit dem es sich von einem anderen Guna unterscheidet. Diese drei Qualitäten lassen auch eine Schwingung entstehen, die sich aus der Kombination von drei verschiedenen Schwingungen oder Schlägen ergibt. Es ist ein Pulsieren oder Vibrieren und wird Pranava genannt, und das ist das Mantra Aum.

In der ursprünglichen Form ist Aum der Zustand von jedem Atma: Sattwa Guna mit absoluter Leuchtkraft; Rajoguna mit dynamischer Kreativität; Tamoguna mit absoluter Bewegungslosigkeit, Stille, Konzentration und Einpunktigkeit. Die zu Sattwa gehörende Schwingung korrespondiert mit dem Klang „A". Die zu Rajas

gehörende Schwingung korrespondiert mit dem Klang „U". Die zu Tamas gehörende Schwingung korrespondiert mit dem Klang „M". Die Kombination dieser drei Klangschwingungen ist das Mantra Aum oder das Pranava und steht für die Leuchtkraft eines jeden Atma. Angesichts dessen beschreibt die Surya Tradition Sattwa, Rajas und Tamas als gleichbedeutend mit Atma. Er ist das Pranava auf der Schwingungsebene.

In vielen von der Surya Tradition beeinflussten yogischen Schriften wird nicht über die Seele oder das Bewusstsein als ein sich unterscheidendes Erfahrungsfeld gesprochen. Das ist bei Schwingung oder Nada anders. Das letzte Ziel aller Yogas, ganz besonders von Mantra Yoga, ist das Erwecken von Nada, dem unhörbaren, unangeschlagenen Klang. Dieser Ton ist Anahata Nada, nicht Anahata Chakra. Anahata Nada wird in den höchsten Stufen der Meditation erfahren oder gehört, nämlich dann, wenn sich der grobe Geist völlig transzendiert hat. Um das Gewahrsein von Nada oder Klangschwingungen in der menschlichen Persönlichkeit aufzubauen, gibt es viele Yoga Übungen, u. a. Swara Yoga, Mantra Yoga und Nada Yoga.

ATMA – DER TRANSZENDENTALE ZUSTAND

Da wir uns vom transzendenten Zustand zur Erde abwärts bewegen, vom Zustand der Leuchtkraft zu dem Zustand, in dem wir die Fesseln von Maya erleben, widmen wir uns zuerst dem Sehenden des kausalen Zustandes, Prajna. Bevor wir jedoch damit beginnen, wollen wir einen Blick auf den Begriff von Pranava werfen, das den Turiya Zustand darstellt. Aum wird als der Turiya Aspekt des Bewusstseins betrachtet und wird vom Atma repräsentiert. Im Turiya Zustand ist man über die Grenzen des Wachbewusstseins, des Unterbewussten (Traumzustand) und des Unbewussten (Tiefschlaf) hinausgegangen und ist nicht mehr an diese Zustände gekettet. Im Augenblick binden uns diese drei Zustände noch. Ohne Schlaf kommen wir nicht aus, und aus körperlicher Sicht ist das eine Fessel an den Zustand von Nidra oder Tamas. Wir träumen und reagieren in unseren Träumen, emotional genauso wie intellektuell. Auch wenn wir wach sind, reagieren wir auf solche Träume, suchen

nach ihrer Bedeutung. Aus körperlicher Sicht ist das die Fessel an Rajas oder Swapna. Im Wachzustand reagieren wir auf unterschiedliche Menschen, auf die Umgebung, auf äußere Umstände. Aus körperlicher Sicht ist das die Fessel an den Jagriti Zustand.

Wenn Turiya erlangt ist, gibt es keine Reaktion mehr und die Erfahrungen von Jagriti, Swapna oder Nidra brauchen weder auf körperlicher, noch auf mentaler oder kausaler Ebene oder irgendeiner anderen Dimension durchlaufen werden. Hier erfährt man das Kontinuum von Atma oder Pranava, Aum. Das ist kein wissenschaftlicher Begriff, sondern gibt vielmehr die esoterische Bedeutung wieder, wie sie in der Surya Tantra und weiter ausgeführt in der *Mandukya Upanishad* beschrieben wird.

PRAJNA – DER KAUSALE ZUSTAND

Nachdem der Turiya Zustand erfahren wird, der sich im Atma befindet, begibt man sich nach unten in den kausalen Zustand von Tamas. In diesem Zustand trifft der Same auf die vorbereitete Erde. Hier herrscht Trägheit, Bewegungslosigkeit, Einpunktigkeit. Es ist die konzentrierte Bewusstseinsform, und hier wird der Same des Lebens gesät. Dieser Lebenssame enthält die körperlichen Eigenschaften der verschiedenen Tattwas. Es wurde bereits erwähnt, dass es 36 Tattwas gibt. Das erste ist das Deva Tattwa, das zweite ist das Mrityu Tattwa. Aus der Kombination und Verschmelzung dieser beiden wird ein drittes erzeugt, und das ist das Prana Tattwa. Dann folgen 33 Tattwas, die von den Chakras in jedem Wirbel repräsentiert werden. Das ergibt zusammen 36 Tattwas.

Der kausale Zustand enthält den Lebenssamen. Dieser Same besteht aus der Kombination der 36 Tattwas. Es sind nicht die physischen Elemente, die wir in Form von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther erkennen. Aus diesen fünf Grundelementen bildet sich die Schöpfung der physischen, wahrnehmbaren Form, sie gehören also zur körperlichen, sichtbaren Dimension. Zu den 36 Tattwas gehören viele, die in der kausalen, der feinstofflichen und auch in der physischen Dimension existieren.

Alle die 36 Tattwas verbinden sich in Samenform auf der kausalen Ebene, und das erste Gewahrsein von ihnen ist die Bewusstheit

von Prajna. *Prajna* bedeutet „allwissend", „das, was gewusst ist". In der *Mandukya Upanishad* finden wir eine wunderbare Beschreibung dazu: Prajna ist der kausale Zustand, in dem der Same der Tattwas, der Elemente, hervorgebracht wird. Er steht für das dritte Matra, den dritten Buchstaben des Mantras Aum, und das ist der Klang von „M". Hier, wo die Tattwas sich in Form eines Samens befinden, herrscht keine Aktivität, keine sich nach außen ausdehnende Bewegung. Die gesamte Energie der unterschiedlichen Tattwas befindet sich unter dem Einfluss von Tamas, der völligen Stille und Ruhe. Der Sehende oder Drashta von Tamas ist Prajna.

Prajna ist das allwissende Bewusstsein und wird auch als Ishwara des Kausalzustandes beschrieben. *Ishwara* bedeutet hier „unvergänglich", „ein Prinzip", „ein Aspekt" oder „eine Qualität", die unveränderlich ist. Ishwara wird auch als Drashta, der Sehende bezeichnet, der Beobachter eines Umfeldes, das im kausalen Zustand, im Zustand von Tamas, der völligen Stille, erfahren wird. Im kausalen Zustand gibt es keinerlei Verlangen. Nichts ist in Funktion, wie kann da ein Verlangen entstehen? Die *Mandukya Upanishad* beschreibt diesen Zustand sehr schön im fünften Sloka:

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं
पश्यति तत् सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन
एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५॥

Yatra supto na kañchana kāmaṃ kāmayate na
kañchana svapnaṃ paśyati tatsuṣuptam
Suṣuptasthāna ekībhūtaḥ prajñānaghana
evānanamayo hyānandabhuk chetomukhah
prājñastṛtīyah pādaḥ

„Der dritte Aspekt ist der tiefe, traumlose Schlaf, der außerhalb von Verlangen liegt. Prajna ist Herr dieses Territoriums. Er verharrt im Tiefschlaf, in dem sich alle Dinge aufgelöst haben und erfreut sich der Glückseligkeit. Prajna befindet sich an der Pforte zum Traum- und Wachzustand."

Mandukya Upanishad: 5. Sloka

So lautet die Beschreibung des Prajna Zustandes, des Kausalzustandes. Man nennt ihn auch den traumlosen Schlaf. Traum oder Swapna bedeutet auch immer eine Art feinstofflicher oder mentaler Aktivität. Hier ist jedoch keinerlei Aktivität, keine feinstoffliche Bewegung von Gedanken oder Verlangen, und auch nicht von den Tattwas. Tiefer, traumloser Schlaf ist der selbstenthaltende Aspekt des Bewusstseins, Atma. Dieses Territorium liegt außerhalb von Verlangen, worüber wir in der zweiten Stufe von Swapna und der dritten Stufe von Jagriti sprechen werden. Verlangen ist der Anfang von Handlung, Karma.

Das Wort *Karma* bedeutet hier „Bewegung" oder „Aktion" und nicht „latente Eindrücke", wie man es normalerweise beschreibt. Karma ist mit den Dimensionen des Traumes und des Wachseins verbunden. Im Zustand von Nidra, in dem jede Fähigkeit auf den eigenen Seinszustand zentriert ist, gibt es weder Aktivität noch irgendeinen Samen, der Handlung in Form von Verlangen erzeugt. Dies macht wiederum deutlich, dass absolute Stille herrscht. Prajna ist Herr dieses Territoriums.

Prajna, das allwissende, selbstenthaltende Bewusstsein, verharrt in tiefem Schlaf, in dem sich alle Dinge aufgelöst haben. Das Sich-Auflösen von Dingen ist hier gleichbedeutend mit Abwesenheit von Dualität, dem dir und mir, dem Körper und körperlichen Erfahrungen. Weiterhin bedeutet es Erfahrungen in Bezug zu Jagriti und Swapna, alle Erfahrungen bezüglich Name, Form und Idee. Wenn alles verschwindet, erfährt man den Advaita Aspekt, Einheit mit der individuellen Seele. Diese Einheit wird im Zustand von Tamas erfahren.

TEJAS – DER FEINSTOFFLICHE ZUSTAND

Auf Prajna folgt die nächste Stufe, und das ist Tejas, das Raja Guna, die feinstoffliche Dimension. In dieser feinstofflichen Dimension werden die Tattwas aktiv und interagieren mit anderen, dynamischeren Kräften. Sie lassen eine Energieform entstehen, die nicht materiell ist, sondern mehr zu den Ebenen von Akasha (Ätherelement), Vayu (Luftelement) und Agni (Feuerelement) gehören. Die Tattwas, die sich ursprünglich als Same im kausalen Zustand befanden,

fangen nun an, dynamisch aufeinander einzuwirken und diese drei Lebensformen zu erschaffen. Man bezeichnet sie als den Ursprung der *Pancha Bhutas*, den fünf Elementen. Sie gehören zu den feinstofflichen Dimensionen, Äther, Luft und Feuer. Als feinstofflich werden sie betrachtet, weil sie keinen genauen Umriss haben, ihre Form ist gas-, luft- oder raumförmig, also nicht materiell.

Aus diesen drei Formen entspringen unterschiedliche mentale Erfahrungen, wie z. B. Gedanken, Gefühle, Wünsche, Motivationen und all die feinstofflichen Qualitäten, die den gesamten Geist ausmachen. Der umfassende Geist kennt keine Unterscheidung zwischen bewusst, unterbewusst und unbewusst. Es ist ein Zustand und hier drücken sich diese drei elementaren Energie- oder Lebensformen aus, nämlich als Gedanken, Wünsche, Motivationen und Handlungen. In unserem normalen Leben entwickelt sich zuerst eine Idee. Idee ist die erste Gedankenform und Verlangen ist die zweite erkennbare Gedankenform. Mit diesem Verlangen ist eine Motivation verbunden, die dem Bemühen gerecht wird, das Verlangen zu befriedigen. Das ist der dritte Gedankenaspekt. Darauf folgt die Umsetzung, die Antriebskraft, den Wunsch oder Gedanken zu erfüllen.

Dieser Prozess vom Gedanken zur Umsetzung ist eine Arbeit, die durch die Interaktion der Tattwas auf feinstofflicher Ebene ausgeführt wird. Der Sehende oder Drashta dieser feinstofflichen Ebene ist Tejas. In yogischer Terminologie nennt man ihn *Hiranyagarbha*: „den goldenen Schoß" oder „das goldene Ei". *Tejas* bedeutet auch „goldenes Licht", „goldene Flamme". Yogis waren überzeugt, dass dieser Aspekt der feinstofflichen Dimension der Schoß der Schöpfung ist, so wie der Mutterschoß, in dem sich der Körper bildet. Im kosmischen Schoß bilden sich die Lebensereignisse, Karma und Samskara. Das Wort *Garbha* bedeutet „Schoß" und *Hiranya* bedeutet „golden". Die goldene Farbe gehört zu diesem feinstofflichen Zustand, weil Gold das reinste und hellste Metall ist, und hier jede atomare Struktur in Selbsterleuchtung gehüllt ist. Die gesamte Struktur von Hiranyagarbha oder Tejas ist von Natur aus rein und mit dem Strahlen des Selbst umhüllt.

Gleichzeitig findet im Schöpfungsvorgang etwas anderes statt. Der im kausalen Zustand von Prajna erfahrene Atma nimmt eine

Identität an. Diese Identität ist die individuelle Einheit, oder das uns bekannte „Ich bin". Dieses „Ich" und die Vorstellung von „Ich bin", das Bewusstsein von „mir" als eine unabhängige, individuelle Einheit wird im Hiranyagarbha Zustand oder Tejas erfahren. Im Swapna Zustand zeigt sich die Schöpfung in Form von Gedanken und der Transformation dieser unterschiedlichen Gedanken in die Umsetzung. Der Gedanke ist hier die entscheidende Kraft, die die beiden anderen Elemente Wasser und Erde oder Materie hervorbringt. Die ursprünglichen Elemente sind die drei gasförmigen Elemente. Die zwei dann folgenden Elemente sind Wasser und Materie. Sie werden gebraucht, um das Potenzial der Tattwas weiter auszudrücken. Zusammengenommen ergibt das die gesamte Erfahrung des Atmas.

Tejas, selbst erleuchtetes Sein, das Licht ausstrahlt, ist der Ishwara der feinstofflichen Dimension oder des feinstofflichen Körpers. Vom Denkprozess, dem Gedanken, der die Hauptfunktion von Tejas ist, entspringt Handlung, Aktivität und Kreativität. Bis zu diesem Punkt sprechen wir über die Manifestation der Divya Tattwas und nicht der Mrityu Tattwas. Die Divya Tattwas bilden sich von oben nach unten, und die Mrityu Tattwas bewegen sich von unten nach oben. Ein Gedanke, der als erstes Hervortreten des Atmas erfahren wird, drückt nur das eine aus: „Ich bin". Aus diesem „Ich bin" entsteht der Wunsch, das „Ich bin" in der letzten Energiemanifestation zu erfahren.

Der Gedanke „Ich bin" wird zu dem Wunsch: „Lasse mich Viele sein". Dieses Viele ist nicht gleichbedeutend mit Bevölkerungswachstum und auch nicht mit der Geburt von Eva und Adam. Der Wunsch nach der Vielfalt ist Ausdruck für das Verlangen, verschiedene Aktivitäten des feinstofflichen Geistes zu erfahren, die individuell erschaffen werden. Gedanke, Emotion, Handlung und Verlangen werden individuell erfahren. Es gibt eine Unterscheidung zwischen Gedanken, Verlangen, Handlung, Motivation und anderen mentalen Erfahrungen. Lasse mich Viele sein bedeutet, lasse mich dieser verschiedenen Funktionen gewahr sein.

Es hat eine Teilung des Geistes stattgefunden. Im Prozess des Erschaffens hat sich der Geist in verschiedene Teile gesprengt. Später wird dieser Geist entweder als Intellekt erfahren, der all die

individuellen, unabhängigen Erfahrungen analysiert oder er wird als Bewusstheit erfahren, mit der die verschiedenen Emotionen wie Ärger, Furcht, Unterdrückung, Angst, Tränen, Schmerz, Vergnügen, usw. beobachtet und erkannt werden. Dieser Aspekt ist als Chitta, der beobachtende Aspekt, bekannt. Ein anderer Geistesaspekt bleibt einfach der Gedankenmuster gewahr, wie sie aus der feinstofflichen Dimension entstehen, eine Verwandlung durchlaufen und umgesetzt werden. Dieses geschieht durch die Fähigkeit von Manas. Das tief verwurzelte Wissen von „Ich bin" und eine ständige Erinnerung daran nennt man das Ego-Prinzip, Ahamkara. All diese Abläufe entstehen in feinstofflicher Dimension.

Beschreibung von Tejas aus den Upanishaden

Das vierte Mantra der *Mandukya Upanishad* gibt folgende Beschreibung von Tejas:

स्वप्नस्थानोऽन्तःप्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ॥ ४॥

Svapnasthānoantaḥ prajñah saptāṇga ekonaviṃśatimukhaḥ praviviktabhuktaijaso dvitīyaḥ pādaḥ

„Der Traumzustand ist der zweite Aspekt, über den Tejas regiert. Sieben Glieder und neunzehn Münder gehören dazu und die Objekte, an denen er sich erfreut, sind unsichtbar."

Mandukya Upanishad: 4. Sloka

Tejas wird hier als seltsames Wesen mit sieben Gliedern und neunzehn Mündern beschrieben, das sich an Objekten erfreut, die unsichtbar sind. Sichtbar und unsichtbar verweist hier auf die Welt der Materie und die Dimension von Energie oder Äther, Raum. Alle Aktivitäten, die sich im Raum abspielen, werden als unsichtbar betrachtet, weil es keine deutliche Form oder einen Umriss gibt, der vom Geist erkannt wird. Wie sieht die Form oder der Umriss eines Gedankens, einer Idee, eines Wunsches oder einer Motivation

aus? Es gibt keine konkrete Form. Form und Umriss entstehen entsprechend ihrer Umsetzung auf die physische Ebene, auf die Ebene von Materie.

In der feinstofflichen Dimension sind also die Objekte, an denen man sich erfreut, von Natur aus unsichtbar. Es gibt keine genaue, konkrete Form einer Idee, eines Glaubens, eines Wunsches, einer Ambition oder einer Motivation. Trotzdem wurden sie als Objekte identifiziert. Man erkannte sie als unabhängige Ausdrucksformen der verschiedenen Tattwas. Ein Objekt ist eine unabhängige Erscheinungsform. Das Objekt, von dem hier die Rede ist, ist nicht aus Materie, sondern wird als Idee, Gedanke, Emotion oder Wunsch identifiziert. Was immer in der feinstofflichen Dimension identifiziert wird, wird als Objekt betrachtet, das von Tejas erfahren wird.

Die sieben Glieder von Tejas

Tejas, der Ishwara oder Drashta der feinstofflichen Dimension, hat sieben Glieder. Es sind die sieben Bewusstseinszustände, die als Lokas oder Existenzebenen bekannt sind: Bhu, Bhuva, Svah, Maha, Janah, Tapah und Satya. Diese sieben Bewusstseinsdimensionen werden erfahren, wenn man sich in die feinstofflichen Dimensionen hineinbewegt, und aus der Welt der Materie, aus Erfahrungen auf körperlicher Ebene herauskommt. Diese sieben Lokas stellen die feinstofflichen Qualitäten bzw. die veränderten Zustände der feinstofflichen Dimension dar.

Bhu Loka ist als Fundament des feinstofflichen Körpers die erste Erfahrungsebene. So wie Muladhara Erfahrungen die ersten Grunderfahrungen auf physischer Ebene sind, so ist es Bhu Loka auf feinstofflicher Ebene. Bhu Loka ist die erste Ebene der Erfahrung. Von hier aus wird das Gewahrsein mit dem Aufsteigen von einer Dimension zur nächsten immer feiner, bis wir *Satya Loka*, die siebte Dimension, erreichen. Sie ist die Grenze, an der sich Tejas und Prajna treffen. Die sieben Glieder von Tejas sind also die sieben Lokas.

Die neunzehn Münder von Tejas

Die neunzehn Münder sind: fünf Jnanendriyas, fünf Karmendriyas, fünf Tanmatras (die Essenz der Elemente) und die vier Aspekte des höheren Geistes: Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara. Sie bilden die neunzehn Münder von Tejas. Die fünf Tanmatras sind die Essenz der Elemente, die Qualität, von der jedes Element bestimmt wird. Es sind Geruch, Tastsinn, Sehsinn, Geschmack und Hören. In Kundalini Yoga werden die Tanmatras in der Darstellung der verschiedenen Chakras erwähnt. Das Tanmatra von Muladhara ist z. B. der Geruch. Dieser Geruchssinn ist kein Attribut der Nase. Auf physischer Ebene kann es zwar dazu werden, auf feinstofflicher Ebene ist es jedoch die Essenz oder die Qualität des Erdelementes. Diese fünf Tanmatras werden zu Mündern, durch die Tejas sich selbst mit Informationen aus der feinstofflichen und der grobstofflichen Dimension füttert. Die vier Aspekte des Geistes, die wir vorher besprochen haben, ergeben mit den fünf Tanmatras zusammen neun.

Als Nächstes folgt die Gruppe der Jnanendriyas, der Sinnesorgane, die Wissen und Information aus dem Bewusstseinsfeld zur Verfügung stellen. Es gibt fünf Jnanendriyas. Durch die Augen empfangen wir Informationen über die Umgebung und die Welt, die sichtbaren und die unsichtbaren Welten. Durch die Ohren empfangen wir Informationen über Klänge und Schwingungen, die uns umgeben, ob hörbar und unhörbar. Durch die Zunge empfangen wir Informationen über den Geschmack. Die Haut gibt Informationen über die materielle Struktur. Durch die Nase empfangen wir Informationen über den Geruch der verschiedenen Elemente und ihrer elementaren und chemischen Zusammensetzung. Die Informationen, die von den Jnanendriyas empfangen werden, füttern die feinstoffliche Dimension, den feinstofflichen Seher, Tejas, und bereichern die Ebene des Verstehens der unsichtbaren und der sichtbaren Dimensionen. Das ergibt zusammen vierzehn Münder von Tejas.

Die Karmendriyas, Beine, Arme, Mund, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane sind von Natur aus physisch. Obwohl sie von Natur aus körperlich sind, gibt es doch eine Verbindung zwischen ihnen und der feinstofflichen Dimension. Jede Aktivität der

Karmendriyas erzeugt eine Veränderung in den Erfahrungsmustern, die mental und emotional sind. Sie haben zu tun mit Sicherheit, einem Gefühl der Befriedigung, dem Erfüllen eines Wunsches. Alle diese Informationen werden von Tejas empfangen.

Der Traumzustand

Die vier Aspekte des Geistes, die fünf Tanmatras, die fünf Jnanendriyas und die fünf Karmendriyas sind also die neunzehn Münder, wie sie in der Tradition beschrieben werden, und durch sie füttert der Seher dieser feinstofflichen Dimension sich selbst. Andere Traditionen haben das noch weiter ausgeführt. Wenn die Sinne von der äußeren Welt abgeschnitten sind, wie das im Traumzustand der Fall ist, erschafft Tejas sein eigenes Reich, seine eigene Welt, in der er agiert. Die Information, die benötigt wird, um diese feinstoffliche Welt mit feinstofflichen Eindrücken und Vorstellungen zu erschaffen, wird von der äußeren Welt empfangen. Das Reich, das Drama, die Aufführung wird von Tejas in Form eines Traumes erfahren.

In der *Prashna Upanishad* heißt es, dass sich der Geist auch dann selbst aus eigenen Visionen erschafft, wenn die Sinne nicht mehr mit der äußeren Welt verbunden sind. Woher empfängt der Geist während des Schlafes seine Eingaben, um sein eigenes Drama, sein eigenes Spiel zu erschaffen? Diese Eingaben empfängt er von der Interaktion der feinstofflichen Dimension mit der äußeren grobstofflichen Dimension. So lautet die Aussage der Prashna Upanishad. Hier geht es darum, sich eine Szenerie auszudenken, sie nachzustellen und zur Aufführung zu bringen, und das ist die Fähigkeit von Tejas.

Unter wissenschaftlichem Aspekt können wir Träume in verschiedene Gruppen einteilen. Einige Träume sind reine Fantasie, andere basieren auf aktuellen Ereignissen, die während des Tages oder in unserem Leben stattgefunden haben. Einige Träume entspringen einer Quelle, die keine Verbindung mit unserem äußeren Leben hat. Sie beziehen sich auf das, was wir Zukunft oder Vergangenheit nennen.

Träume lassen sich unterschiedlich deuten. Wir träumen vielleicht etwas, das in der Zukunft passieren wird. Wo kommt das her? Wir wissen gar nicht, dass sich dieses Ereignis in der Zukunft

abspielen soll. Wir sehen im Traum einen Unfall und lesen später darüber in der Zeitung. Wir haben dann das Gefühl, dass wir in die Zukunft sehen können. Es hat keinerlei sinnliches Input über diese Information an unsere feinstoffliche Welt gegeben. Wo aber kommt diese Art von Träumen her?

Eine andere Art Traum ist etwas, das heute in unserem Leben stattgefunden und uns sehr beeindruckt hat. Dieser Eindruck bringt sich in Form eines Traumes noch einmal zum Ausdruck. Aus der Erinnerung entstehen auch Träume, aber Erinnerungen sind Eingaben, die Tejas bereits in seinem Feld gespeichert hat. Das Reich von Tejas, das feinstoffliche Feld, ist also unendlich groß. Es hat Verbindung zur äußeren Welt der Materie und auch zum Reich von Prajna. Es erschafft seine eigenen sichtbaren Szenarien. Wenn jedoch Ereignisse vom Reich von Prajna aufgegriffen und von Tejas als Traum gesehen werden, dann nennt man das das Wissen über zukünftige oder vergangene Ereignisse oder vergangene Leben.

Wenn aus der feinstofflichen Dimension von Tejas ein eigenes Spiel oder Drama aufgeführt wird, dann wird der Traum Fantasie. Wir sehen uns fliegend oder vollbringen wunderliche Dinge, die uns normalerweise nicht möglich sind. Wie kommt es, dass wir uns selbst sehen können, wie wir fliegen oder über hohe Berge oder Gebäude springen? Es ist die eigene Fantasie der feinstofflichen Dimension, der Tejas Dimension. Wir sehen, was uns während des Tages oder in den vergangenen Wochen passiert ist. Wir sehen in Form eines Traumes den Eindruck von etwas, was unser Herz oder unseren Geist sehr stark beeinflusst hat. Dieses sind die drei Arten der Erfahrung, die in feinstofflicher Dimension möglich sind.

VAISHWANARA – DER WACHZUSTAND

Dieses ist die Beschreibung des vierten und letzten Bewusstseinszustandes auf dem Weg nach unten. Wir haben Bewusstsein als Atma im transzendenten Aspekt behandelt, Prajna im kausalen Aspekt und Tejas im feinstofflichen Aspekt. Jetzt kommen wir zum Aspekt von Vaishwanara, dem Wachzustand, wo wir uns der äußeren Welt bewusst sind und uns an äußeren Erfahrungen erfreuen.

Zuerst werden wir über den feinstofflichen Aspekt sprechen. Im Zustand von Tejas gibt es die Erfahrung von drei feinstofflichen Elementen, nämlich Äther, Luft und Feuer. Im Laufe der Entwicklung werden zwei weitere Elemente geboren, Wasser und Erde. Man nennt sie die physischen oder materiellen Elemente. Aus physikalischer Sicht ist Erde die dichtere Form und Wasser die weniger dichte. Diese Elemente bestehen aus materieller Substanz, die wir in unserer Hand halten können und die von unseren Sinnen als flüssig oder fest erkannt werden.

Das Sichtbarwerden der Tattwas in flüssiger oder fester Form geschieht also in dieser vierten Dimension. In den Upanishaden wird das als die erste Manifestation der Tattwas bezeichnet, weil sie sich vom Grobstofflichen zum Transzendenten bewegen. Hier hingegen bewegen wir uns vom Transzendenten zum Grobstofflichen. Auf diese Weise wird der individuelle Körper in den Tantras und den anderen Darshanas gesehen. Im 15. Kapitel der *Bhagavad Gita* gibt es die Beschreibung eines umgekehrten Baumes, die in diesem Buch schon erwähnt wurde. Dieser umgekehrte Baum hat seine Wurzeln im Himmel, der Stamm wächst nach unten, die Zweige, Blätter, Blüten und Früchte richten sich nach unten, nicht nach oben. Dies ist eine passende Beschreibung der yogischen und tantrischen Gedankenschulen, in denen die Welt als Maya, als Illusion betrachtet wird. Hier geschieht alles in umgekehrter Folge, wir wachsen nach unten, weil ein Baum der göttlichen Dimension von oben herab nach unten wächst.

Vaishwanara ist der Sehende, ein Bewusstseinszustand, der über die Erfahrungen im Wachsein regiert. Vaishwanara setzt sich aus zwei Wurzeln zusammen: *Vaishwa* bedeutet „manifestiertes Universum", und *Nara* bedeutet „vergängliches Prinzip". *Vaishwanara* ist demnach der Aspekt, der das vergängliche, sich verändernde Universum beobachtet. Das sichtbare Universum befindet sich in einem kontinuierlichen Prozess der Veränderung, der Evolution, des Wachsens. Der Sehende, der Aspekt des Bewusstseins, der über diese Prozesse der Evolution oder Veränderung regiert, ist Vaishwanara.

Der natürliche Evolutionsprozess, den wir in unserem Alltag erfahren, wird von Vaishwanara erlebt und nicht vom Atma. Daher heißt es im Surya Tantra, dass Atman oder die Sonne, die Dimension

der Leuchtkraft, unvergänglich ist. Was sich in uns verändert und transformiert, sind die drei Aspekte des Bewusstseins. Sie entwickeln sich, dehnen sich aus und kehren zu ihrem Ursprung zurück. Das lässt sich mit einem Samen vergleichen, aus dem sich ein Pflänzchen bildet, zu einem Baum mit Blüten und Früchten heranwächst und sich schließlich zu einem Samen mit dem gleichen Potenzial zurückbildet.

Erfahrungen von Vaishwanara

Vaishwanara, die Dimension von Vaishwa, ist auf sinnliche Erfahrungen begrenzt. Diese Einschränkung erzeugt eine ganz andere Betrachtungsweise und Wahrnehmung des Lebens. Auf dieser Ebene können wir Realitäten, die in unserer Vorstellung und unserem Denkverlauf keinen Platz haben, nicht erkennen. Wir bezeichnen so etwas als nicht nachweisbaren Glauben. Niemand hat Gott gesehen, aber es herrscht ein Glaube, dass etwas existieren muss. Gott ist eine Idee, die sich nicht in einer Form auf der äußeren Ebene manifestiert hat.

Die Vorstellung von Gott bewegt sich durch den mentalen Prozess von der Bildung einer Idee, zur Motivation bis zur Umsetzung und durchläuft dabei eine Veränderung. Da jedoch die Umsetzung auf die physische Ebene mit keiner anderen Art der sinnlichen Erfahrung korrespondiert, wird daraus eine abstrakte Idee. Abstrakte Ideen sind Vorstellungen, die sich nicht durch die Sinne umsetzen lassen. Sie gehören einer anderen Kategorie der Erfahrung an, die als Glaube bezeichnet wird. Glaube ist ein nicht-sinnlicher Aspekt des Lebens, und alles andere ist der sinnliche Aspekt des Lebens. Was wir fühlen, sehen, hören oder riechen und alles im Rahmen dieser Fähigkeiten gehört zu Vaishwanara.

Wir Menschen halten uns für die einzige Spezies der Intelligenz, die die göttliche Natur erfahren kann. Wir denken jedoch in Begriffen des Vaishwanara Aspektes. Wir glauben, dass wir diese göttliche Erfahrung erlangen können. Menschen, die sich auf dem Yoga Weg befinden, wissen jedoch, dass es nichts zu erlangen gibt. „Du bist, was du bist." Wir erkennen, dass wir uns so akzeptieren müssen, wie wir sind. Das sind nicht nur Worte, dahinter verbirgt sich eine ganz logische Grundhaltung. Zuerst kennen wir uns selbst

nicht, und das ist die Erfahrung vieler von uns. Dann können wir uns nicht so akzeptieren, wie wir sind. Weiterhin erschaffen Körper, Geist und Emotionen ein Umfeld, an das wir uns versklaven. Die Liste ist endlos und macht deutlich, dass wir an die Erfahrungen von Vaishwanara gefesselt sind und nicht entkommen können. Alle unsere Bemühungen richten sich auf das physische und mentale Umfeld, das wir uns erschaffen. Einige Menschen kommen damit gut zurecht, für andere ist das Leben sehr schwierig, weil sie sich mit den Situationen, Ereignissen und mit der Umgebung nicht arrangieren können.

Wie kommt es, dass sich einige Menschen leicht und andere nur unter Pein arrangieren können, obwohl jeder in der gleichen Umgebung, der gleichen Situation lebt? Warum ist es für einige leicht und für andere so schwer? Dies liegt an der mentalen Programmierung. Laut Yoga sind es Körper und Geist, die Situationen und Umfeld erschaffen, um die äußere Welt zu erfahren. Auch im Familienleben erschafft jeder eine bestimmte Atmosphäre, und wenn die Harmonie in diesem Umfeld gestört wird, entsteht Spannung und Kampf. Wenn wir mit dieser Situation nicht zurechtkommen, stauen sich Gefühle auf. Dieses entsteht durch das von Körper und Geist selbst erschaffene Umfeld. Es gibt jedoch bestimmte Methoden, eine andere Art der Erfahrung wachzurufen. Die Fähigkeit zu entwickeln, sich mit allem zu arrangieren, ist eine Möglichkeit. Eine andere ist es, Natürlichkeit und Spontanität zu kultivieren.

Die äußeren Fähigkeiten mit den inneren Fähigkeiten des Geistes abzustimmen, wird als kontinuierliche Handlung bezeichnet, und diese wird vom Ego ausgeführt. Wenn wir z. B. in den Spiegel schauen, was sehen wir? Sehen wir unser Gesicht oder die Widerspiegelung unseres Gesichtes? Uns selbst zu sehen bedeutet, dass wir nur unser eigenes Ego sehen. Wenn wir vom Ego frei wären, würden wir sagen: „Ich sehe den Spiegel." Obwohl wir sehr wohl wissen, dass wir nur die Reflexion im Spiegel sehen, erkennen wir doch nicht die Existenz des Spiegels. Was sehen wir? Wir sehen uns selbst, und das ist die Auswirkung des Egos. Niemand würde sagen, dass er den Spiegel sieht, aber jeder wird behaupten, dass er sich selbst sieht. Auch das Sehen selbst ist ein umgekehrter Prozess; was eigentlich rechts ist, wird links. Diese Art der Sicht nennt man

Maya oder Illusion. Sicher erinnerst du dich an das Beispiel mit dem umgekehrten Baum aus dem 15. Kapitel der *Bhagavad Gita*.

Unser Ego reflektiert sich in einem derart einfachen Spiegelbild, aber wie weit kommen wir mit einer so gearteten Mentalität? Wir versuchen, uns weiterzuentwickeln, landen jedoch immer wieder am gleichen Punkt. Das genau ist das Spiel von Vaishwanara. Er kann Situationen erschaffen, in denen wir glauben, sehr weit und sehr schnell voranzukommen. Ist jedoch unser Geist im Spiel, werden wir immer wieder zu Punkt Null zurückgeworfen. Aus diesem Grunde vermitteln die meisten Traditionen, dass wir – wollen wir das Reich des Himmels betreten – wie die Kinder sein sollten. Ein Kind wendet rationales und intellektuelles Denken nicht an. Der kindliche Geist ist immer voller Lachen, natürlich und spontan, er fließt mit dem Leben, ohne darüber nachzudenken, was morgen kommt. Ein Kind ist immer voller Freude und Gesang, unschuldig und im Einklang mit allem, und genau das ist die Grundschulung im Yoga.

Vaishwanara in den Upanishaden beschrieben

Die Beschreibung von Vaishwanara in der *Mandukya Upanishad* ist ähnlich der von Tejas:

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
स्थूलभुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥ ३॥

Jāgaritasthāno bahiṣprajñaḥ saptāṅga ekonavinśatimukaḥ
stūlabhugvaiśvānaraḥ prathamaḥ pādaḥ

„Der erste Aspekt ist der Wachzustand, die Wahrnehmung äußerer Dinge, und das ist der Bereich von Vaishwanara. Er besitzt sieben Glieder und neunzehn Münder. Er erfreut sich an den sichtbaren Objekten der Welt."

Mandukya Upanishad: 3. Sloka

Die neunzehn Münder von Vaishwanara

Die neunzehn Münder von Vaishwanara sind allesamt Sinne oder Indriyas. Vaishwanara ist der Meister dieser Sinne, der Indriyas. Er leitet Informationen, die von ihnen aus der manifesten Welt empfangen werden, weiter. Er trifft die notwendige Entscheidung für den entsprechenden Beitrag, um zu leben und sich in dieser materiellen Welt zu entwickeln.

Obwohl wir in der Welt leben, indem wir die sinnlichen Erfahrungen mit dem rationalen Geist koordinieren, bauen sich trotzdem negative mentale Muster auf. Das lässt sich nur verhindern, wenn der sinnliche Input richtig kontrolliert und reguliert wird. Es ist äußerst schwierig, diese rationalen, intellektuellen Muster aufzubrechen. Wenn wir uns Gedanken machen, ob wir genug zu essen haben und genügend Schlaf bekommen, werden Nahrung und Schlaf zur Sucht. Das Gleiche gilt für Komfort und Vergnügen. Wenn äußere Dinge zur Sucht werden, steuern sie unser Leben. Auch das Verlangen nach Prestige und Ruf kann zur Sucht werden. Wir sollten uns folgende Maxime immer wieder vor Augen halten: „Iss, um zu leben, aber lebe nicht, um zu essen."

Die Menschen leben, um sich durch Sinne und Objekte zu befriedigen, zu essen, zu schwelgen. Das ist das Essen mit den neunzehn Mündern von Vaishwanara. Es gibt nur sehr wenige Menschen, die essen, um zu leben. Man bezeichnet sie als Seher oder Heilige. Sie leben einfach, sie akzeptieren, was immer sie durch die Sinne für ihr Überleben in dieser Welt erhalten, sonst könnten sie nicht hier sein. Sie würden sich in ihren Urzustand zurückbegeben. Dieses ist die Manifestation der Tattwas vom Transzendenten zum Grobstofflichen.

Die sieben Dimensionen von Vaishwanara

Die sieben Dimensionen, die von Vaishwanara erfahren werden, sind die sieben Chakras. Aus spiritueller und auch materieller Sicht hat jedes Chakra eine unterschiedliche Bedeutung. Die Chakras in unserem Körper haben Bezug zu diesen verschiedenen Erfahrungen. Die Vaishwanara Erfahrung ist Muladhara.

Obwohl Vaishwanara alle Chakras umfasst, drückt sich aus spiritueller Sicht die Muladhara Erfahrung aus. Auf physischer, grobstofflicher Ebene enthält Muladhara den instinktiven Aspekt. Es ist das Zentrum, in dem es sich um Sicherheit und Unsicherheit, Hemmungen, Ängste, Komplexe, usw. dreht. Aus spiritueller Sicht liegt hier jedoch die Möglichkeit, den Vaishwanara Zustand zu überwinden. Nur, wenn wir den Raum, in dem wir uns eingerichtet haben, verlassen, ist es uns möglich, das zu erfahren, was sich außerhalb der vier Wände befindet. Aus diesem Raum herauszukommen, ist gleichbedeutend mit dem Verlassen des Muladhara Zustandes, des Vaishwanara Zustandes. Es ist das Zurücklassen des Wachbewusstseins, das unsere Fähigkeiten an die materielle Welt fesselt.

Swadhisthana stellt aus körperlicher Sicht das Unbewusste dar. Aus spiritueller Sicht gibt Swadhisthana den Eintritt in den Tejas Zustand wieder, in das Feinstoffliche, Tiefe, Unbekannte. Physisch gesehen nennen wir es das Unbewusste, weil wir nicht wissen, was sich dort befindet. Spirituell gesehen gehört es jedoch zu Tejas, zu anderen Dimensionen, die wir im Moment noch nicht kennen.

Manipura verkörpert Vitalität, Energie, Stärke, Ausdauer und Dynamik. Aus spiritueller Sicht ist es Prajna, der aus sich selbst leuchtende Zustand.

Anahata wird meistens als das Herzzentrum bezeichnet. Es umfasst Emotionen und Gefühle. Hier lässt sich Atma, der vierte Zustand, erfahren. Anahata wird entsprechend der Tradition als die Wohnstatt der Seele betrachtet. Es ist nicht das Gehirn und auch nicht das physische Herz, in dem die Seele wohnt. Sie wohnt in einem tieferen Herzen.

Vishuddhi ist Reinheit und Transzendenz, Gewahrsein der unveränderlichen, transzendenten Tattwas. Ajna, die intuitive Fähigkeit, ist spirituell gesehen die Öffnung in die göttliche Dimension. In dieser Dimension gibt es fortschreitende Stufen. In Sahasrara fließt alles zusammen.

Dieses sind die sieben Lokas, die sich im Reich von Vaishwanara befinden. Die sieben Chakras auf materieller Ebene sind die Ebenen der Vaishwanara Erfahrung, wie Unsicherheit, Ängste, Hemmungen, Vitalität, Emotionen, Reinheit und Göttlichkeit. Was wir aus physischer Sicht als Sicherheit, Komplexe, Ängste, Hemmungen,

Glück und Freude, Dynamik, Stärke und Vitalität empfinden, sind die physischen Manifestationen dieser Chakras. Vaishwanara, das Muladhara-Bewusstsein, erfreut sich daran.

Yogische Lebensart im täglichen Leben

Damit ist die Beschreibung der verschiedenen Bewusstseinsstufen, wie sie die Upanishaden und die Tantras vermitteln, abgeschlossen. Eine Frage bleibt jedoch offen. Welche Rolle spielt ein Individuum, in welche Richtung sollte es gehen, was sollte sein Ziel sein? Alles andere bleibt nur Theorie, wenn darüber keine Klarheit herrscht. Wir müssen uns diese Frage stellen, denn nur dann können wir erkennen, dass die Spiritualität zu unserem Leben gehört. Erkennen wir diese Verbindung, wird der weitere Verlauf natürlich und selbstverständlich.

Die Diskussion über die Richtung im individuellen Leben einer Persönlichkeit und auch der gesamten Menschheit wirft einige Punkte auf, die es gilt, genauer anzuschauen, damit wir das innere Potenzial verwirklichen können. Wir sollten uns erinnern, dass unsere Wahrnehmung sinnlicher Natur ist. Wir können nicht darüber hinausgehen, solange wir den Körper bewohnen und den Geist als Werkzeug benutzen, um in der Welt zu interagieren. Diese sinnliche Wahrnehmung ist sehr stark körperlich. Alle Informationen, die wir über die Welt und unsere Umgebung erhalten, kommen über unsere Sinne, über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut.

Diese fünf Sinne erzeugen mentale Erfahrungen, die sich mit einer Emotion oder einem Gedanken verbinden. Sie tragen auch dazu bei, dass die Information erkannt wird. Wenn die sinnlichen Rezeptoren der Haut Hitze melden, dann wird dieses Wärmegefühl sofort in einen Gedanken umgewandelt: „Mir ist heiß – ich schwitze." Auf diese Weise ist es die Gesamtheit unserer rein sinnlichen Bewusstheit, die die Welt als sinnlich erfährt. Es ist unter diesen Umständen schwierig, eine nicht-sinnliche Dimension ebenso zu akzeptieren.

Bei körperlichen Problemen wie Krankheit, Verspannung oder bei Mangel an Lebensnotwendigem wie Wasser, Nahrung oder Schlaf, entsteht ein starkes sinnliches Bedürfnis, um das sich unser ganzes Leben dreht. Die Augen sind darauf eingestellt, nach Wasser

Ausschau zu halten. Die Nase riecht die Nahrung. So gesehen sind die Sinne auch darauf eingestellt, unseren physischen Bedürfnissen gerecht zu werden. Als vor einigen Jahren für einige Stunden ein kompletter Stromausfall in New York herrschte, waren die Menschen ganz von Sinnen. Sie kannten die Ursache nicht, und viele begingen sogar Selbstmord. Die Sinne sind an bestimmte äußere Bedingungen gewöhnt, und bei einer plötzlichen Veränderung können die Menschen damit nicht fertig werden.

Wenn Menschen in den Ashram kommen, haben sie oft Schwierigkeiten, auf dem Fußboden zu sitzen. Ihre Gelenke und Rücken sind steif, die Knie kommen nicht auf den Boden etc. Wenn sich der Körper allmählich an die Haltung gewöhnt, verbessern sich die anfänglichen Probleme schnell. Unser Körper passt sich also an das äußere Umfeld, in dem wir leben, an. Körperliche Erfahrungen wie Krankheit oder Unbehagen hängen eng mit der körperlichen Konditionierung zusammen.

Für uns ist es manchmal schwer zu verstehen, warum manche Menschen z. B. ihre Diarrhö während ihres gesamten Ashram Aufenthaltes nicht überwinden können. Man kann dies auf das Klima, die Nahrung oder den Kulturschock schieben. So jedenfalls deuten wir oft eine innere Reaktion. Wenn wir nicht in der Lage sind, die Verbindung zwischen einem äußeren Ereignis und der inneren Erfahrung zu erkennen, dann neigen wir dazu, ein mentales oder psychisches Problem zu vermuten, können es jedoch nicht zum Ausdruck bringen. So entsteht eine Blockade oder Unterdrückung, die nun zu weiteren unangenehmen Erscheinungen wie Angst, Depression oder Neurose führen. Diese sich verändernden Zustände können der Grund für Tieferliegendes sein.

In einer Krankheit z. B. sehen wir etwas, das durch äußere Veränderung aufgetreten ist. Dies beeinflusst die gesamte Struktur von Jagriti, dem Wachbewusstsein und Swapna, dem Unterbewussten. All unsere Versuche, Erleichterung vom Unbewussten und Unterbewussten, von den körperlichen und mentalen Spannungsfeldern zu finden, waren von Natur aus körperlich. Wir sehen eine Krankheit und versuchen, sie zu beseitigen. Wir wollen jedoch das Umfeld und unsere mangelnde Bereitschaft, uns anzupassen, nicht aufgeben. Wir denken gar nicht an diese Ebene.

Betrachten wir unser Leben aus yogischem Blickwinkel, dann fällt die andere Sichtweise weg. Wir glauben, dass wir Sinusitis, eine Erkältung oder Kopfschmerzen haben, aber unser Problem bringt sich nur an dieser Stelle zum Ausdruck. Eine negative Meinung über jemanden in der Gruppe, Ärger oder Angst entstehen aus dem Inneren, das Bedürfnis nach Schlaf kann ein Verdrängungsmechanismus sein. Wir versuchen, das, was wir in einer gestörten äußeren oder inneren Harmonie erfahren, zu manipulieren.

Bei Kopfschmerzen z. B. verlassen wir uns auf eine Pille. Die Pille kann zwar das sinnliche Erkennen der Kopfschmerzen ausschalten, die Ursache entfernt sie jedoch nicht. Vielleicht ist der Grund ein steifer Nacken, und es würde ausreichen, die Nackenwirbel zu entspannen. Erst seit kurzer Zeit beginnen Menschen in einer anderen Weise zu denken und veränderte Heilungswege zu suchen. Im Allgemeinen ist unsere Wahrnehmung auf das beschränkt, was im Körper oder der augenblicklichen Umgebung erfahren wird. Zu dieser Umgebung gehören die Familie und das soziale Umfeld. Wir betrachten also unser spirituelles Leben nicht ernsthaft.

Mit dem Gedanken an Spiritualität taucht eine Verpflichtung auf, nämlich die Nicht-Sinnliche Welt besser zu verstehen. Durch Entspannung, durch Zentrierung, durch Erwecken von Kundalini, durch Veränderung unserer Lebensweise und durch einen tieferen Einblick in Yoga sprengen wir die Grenzen der physischen und mentalen Wahrnehmung und öffnen uns für andere Erfahrungsräume.

Ego, Selbsterhaltung und Verlangen

Dabei gibt es jedoch Schwierigkeiten. Das erste Problem besteht darin, die neuen Ideen, mit denen wir in Kontakt kommen, aufzunehmen und umzusetzen. Das Ego, die vorherrschende Kraft, die unsere Ideen, Gedanken und die Umsetzung sowohl auf physischer als auch auf feinstofflicher Ebene steuert, wird vom Instinkt der Selbsterhaltung bestimmt. Wenn unser Nachbar einen plötzlichen Herzanfall bekommt, werden wir natürlich versuchen, ihm zu helfen. Gleichzeitig wird aber auch aus tieferen Schichten unseres Geistes der Gedanke aufsteigen: „Gott sei Dank ist das nicht mir passiert!" Ein solcher Gedanke kann nur aufsteigen durch die Ego-Identität, die engstens mit dem Überlebensinstinkt verbunden ist.

Dieser Selbsterhaltungstrieb, das Bedürfnis zu überleben, ist ein genetischer Teil in jedem von uns. Es gibt bestimmte Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, um zu überleben. Zuerst einmal bestimmt der Körper diese Voraussetzungen: Nahrung und Wasser stillen Hunger und Durst, Kleidung und ein Dach über dem Kopf halten den klimatischen Veränderungen stand. Unsere soziale Konditionierung, unser Status, das Verlangen nach Geld, nach sozialen Freuden, nach Freundschaft und Glück sind soziale Bedürfnisse. Es gibt auch feinere, emotionale Bedürfnisse: der Wunsch, geliebt zu werden und die Suche nach Möglichkeiten, die Bedürfnisse des feinstofflichen Geistes zu befriedigen. Es gibt aber auch psychische Bedürfnisse: das Verlangen, jemanden zu finden, der uns entsprechend unserer Persönlichkeit und Neigung einen Weg zeigt, wie wir unser inneres Potenzial entwickeln können. Es ist die Suche nach einer Führung bei unserer Weiterentwicklung. Diese Bedürfnisse hängen alle mit dem Selbsterhaltungstrieb zusammen. Er lässt sich auch als Überleben des Stärkeren bezeichnen.

Der Überlebenstrieb wird zur treibenden Kraft, die persönlichen Ambitionen und Wünsche zu erfüllen und eine geeignete Methode für ein individuelles Wachstum anzuwenden. Obwohl sich die meisten Menschen intensiv ihrer Karriere widmen, gibt es doch nur wenige, die dabei auch das Wohl der Menschheit im Auge haben. Über die Frage, was gefällt und wo genug verdient wird, gehen die Gedanken meistens nicht hinaus.

Der Überlebenstrieb und „Ich" hängen eng mit unseren alltäglichen Angelegenheiten zusammen. Sogar auf unserer spirituellen Reise ist das „Ich" noch vorherrschend. Unsere erste Frage ist stets: „Was kann ich erwarten?" Ohne Erwartung machen wir nichts. Auch bei der spirituellen Übung ist eine verborgene Erwartung da. Oft ist zu hören: „Noch immer hatte ich keinerlei Erfahrungen in meiner Meditation, obwohl ich doch schon so viele Jahre übe. Vielleicht verschwende ich nur meine Zeit." Es existiert eine Erwartung, ein Verlangen, Ergebnisse zu sehen, und das setzt sich bis zum Ende fort. Auf fortgeschrittenen Stufen des Sadhana muss deshalb sogar der Wunsch nach Verwirklichung aufgegeben werden.

Verlangen war die erste Verbindung zwischen Gott und Mensch und ist auch die letzte Verbindung zwischen der Menschheit und dem Göttlichen. Wir sollten den Weg zum Göttlichen von Verlangen und ehrgeizigen Plänen freihalten. Gelingt uns der erste Schritt, wird der letzte Schritt leicht sein. Der Selbsterhaltungstrieb lässt Verlangen entstehen. Die Interaktion zwischen der äußeren Welt und den Sinnen erzeugt den Kreislauf von Idee, Wunsch, Motivation und Umsetzung. Auch in der feinstofflichen Welt von Tejas kann der Geist eine Idee erzeugen und sie in einen Wunsch nach Umsetzung verwandeln. Dieses Dreieck von Ego, Selbsterhaltung und Verlangen auf der Ebene von Vaishwanara ist der Kreislauf, durch den wir während unseres Lebens gehen. Auf äußerer Ebene nennt man das: Evolution.

So wie wir Evolution heute verstehen, kann sie als organisierte Konditionierung bezeichnet werden. Hier organisieren wir die Bedingungen in einer Weise, von der wir glauben, dass wir uns entwickeln, dass wir etwas gewinnen. Die organisierte Konditionierung des Ego ist also der Evolutionsprozess. Diesen Prozess nehmen wir allerdings nicht wahr, während er geschieht. Einen Zusammenhang zwischen den Ereignissen können wir nicht erkennen, und diese mangelnde Bewusstheit ist Avidya.

Die fünf Störenfriede

In den *Yoga Sutras* werden folgende fünf Störenfriede – *Pancha Kleshas* – beschrieben: Avidya, Asmita, Raga, Dwesha und Abhinivesha. Diese fünf Kleshas sind die Ursache, warum wir an die Ebene von Vaishwanara gefesselt sind. In dem Augenblick, da diese fünf Kleshas überwunden sind, verwandelt sich die Vaishwanara-Bewusstheit in die Tejas Dimension. *Avidya* ist Ignoranz oder die Abwesenheit von Bewusstheit. *Asmita* ist das Gefühl von „Ich", im Sinne von „Ich erfreue mich", „Ich bin der Handelnde". „Ich" in Verbindung mit Handlung ist Asmita. *Raga* ist die Neigung für sinnliche Objekte oder Vergnügen. *Dwesha* ist Abneigung und der Hang, nach etwas Neuem zu suchen. Nachdem wir etwas erreicht oder erlangt und einige Zeit damit umgegangen sind, finden wir es langweilig und wenden uns ab. *Abhinivesha* ist die Angst vor dem Tod. Tod steht dem Selbsterhaltungstrieb diametral entgegen.

Je ausgeprägter der Selbsterhaltungstrieb ist, umso stärker ignoriert man den Gedanken an den Tod. Auf diese Weise wird die Angst vor dem Tod zu einem Störenfried. Diese fünf Kleshas, die Vaishwanara an die physische Ebene binden und das Bewusstsein geerdet halten, können folgendermaßen erklärt werden:

1. *Avidya* oder Mangel an Bewusstheit, entsteht, wenn wir uns zu sehr mit den Sinnen identifizieren. Das macht es uns unmöglich, über das Reich der Sinne hinauszugehen. Wir wissen, dass Radiowellen existieren, aber wir können sie nicht sehen. Um Radiowellen erkennen zu können, brauchen wir ein entsprechendes Instrument, sie einzufangen. Mithilfe eines solchen Instrumentes, durch das eine sinnliche Erfahrung möglich wird, können die unsichtbaren Wellen erkannt werden. Akzeptieren wir sie dann trotzdem nicht, nennt man das Ignoranz oder Unfähigkeit, die sinnliche Wahrnehmung auszudehnen. Diese Ignoranz ist gepaart mit der Unkenntnis über geeignete Methoden.
2. *Asmita*, das Ich-Gefühl, ist die Identifikation mit mir. Bei allem, was ich tue, empfinde ich mich als der Handelnde, der Macher. Es ist wahr, dass das Bedürfnis nach Selbsterhaltung erfüllt werden muss. Ist es aber befriedigt, können wir uns dem zuwenden, wonach wir eigentlich streben. Der Beruf und ein Arbeitsplatz befriedigen das Bedürfnis nach Selbsterhaltung. Wir akzeptieren die Arbeitsbedingungen, egal ob es uns dabei gut geht oder nicht, um z. B. die Gehaltszahlung nicht zu gefährden.

   Arbeit lässt aber auch die Identifikation mit „Ich" entstehen. Ob wir Erfolg oder Misserfolg haben, wir identifizieren uns damit. In jeder Situation fühlen wir uns als der Handelnde, der Macher. Es ist äußerst schwierig, sich aus der Identifikation mit unseren Handlungen zu lösen. Wir sind gefesselt in dieser Identifikation und müssen die Fesseln durchtrennen. Die Fessel „Ich bin der Macher" ist so mächtig, dass nur eine vergleichbar mächtige gegensätzliche Idee das möglich macht. Die entgegenwirkende Kraft ist die Hingabe. Sie ist der einzige Weg. Nur sehr wenige Menschen erreichen den letzten Punkt der Hingabe, an dem sie zu einem kraftvollen Werkzeug werden, um die letzten Fesseln von Karma zu durchtrennen.

3. *Raga* ist die Anziehungskraft an eine sinnliche Wahrnehmung oder an ein Feld. Sie kann in verschiedenen Formen erfahren werden. Kinder werden von neuem Spielzeug angezogen. Sie spielen damit, halten es für irgendwann langweilig und wollen dann etwas Neues und Besseres. Für viele ist heute der Computer eine Anziehungskraft. Es sind Spielsachen für Erwachsene, die nur etwas anders eingesetzt werden. Statt mit Stoffpuppen spielen wir mit lebenden Puppen. Statt mit Spielzeugautos spielen wir mit richtigen Autos. Das Spiel verändert sich nicht, wir spielen nur auf jeder Ebene anders. Diese Spielfreude zu befriedigen ist Raga. Alle Fähigkeiten des Geistes und der Sinne sind auf das Objekt gerichtet, von dem wir angezogen sind. Gäbe es diese Anziehungskraft nicht, wäre keine Kraft der Welt in der Lage, uns auf ein solches Objekt zusteuern zu lassen.

   Positives Denken spielt im Yoga eine große Rolle und wird besonders hervorgehoben. Ein positiver Gedanke wird positive Wünsche, Motive und Handlungen erzeugen. Egal, was um dich herum geschieht, sei immer positiv, kreativ und konstruktiv und niemals negativ oder pessimistisch. Lasse keine negativen Ideen aufkommen, keine Gedanken, nicht einmal in Träumen, die sich gegen deine Natur richten. Auch Negativität gegen sich selbst gehört dazu. Negative Gedanken erzeugen negative Wünsche und negatives Handeln, und das führt zu Problemen. Gibt es diese Art Negativität nicht, dann fallen auch Schuldgefühle weg. Um diese Stufe von Raga zu überwinden, müssen wir positive Einstellungen entwickeln.
4. *Dwesha* ist Abneigung. Wenn wir von irgendetwas genug haben, suchen Geist und Sinne nach neuer Stimulierung. Das, was wir haben, gehört uns, wir sind uns seiner sicher, obwohl wir es oft gar nicht kennen. Manche Menschen haben die Angewohnheit, Bücher zu sammeln. Sie lieben Bücher und verbringen ihre ganze Zeit in Buchläden. Entdecken sie ein Buch, das sie vielleicht lesen möchten, kaufen sie es. Das wiederholt sich kontinuierlich, bis sie eines Tages vor ihrem Bücherregal sitzen, sich ihre ganzen Bücher anschauen und denken: „Mein Gott, so viele Bücher. Ich glaube, ich habe nicht ein einziges ganz gelesen."

Betrachten wir diesen Vorgang, so wird uns klar, dass sich hinter dieser Art des Erwerbens das Spiel von Raga und Dwesha gleichermaßen verbirgt. Raga ist mit Sicherheit vorhanden, nämlich die Neigung für Bücher. Die Anziehungskraft ist so stark, dass man ständig neue Bücher kauft. Sind sie einmal in unserem Besitz, kommt Dwesha ins Spiel. Dwesha wird oft als Ablehnung oder Hass bezeichnet, ist aber eher das Gefühl, etwas als selbstverständlich zu betrachten: „Jetzt gehört das Buch mir und ich kann es jederzeit lesen." Sachen für mich haben zu wollen, führt zu Parigraha, d. h. Sammeln. Eines der Niyamas ist daher Aparigraha, das Nicht-Besitzen: sammle oder horte nicht! Erkennen wir die Wirkungsweise von Dwesha, geben wir unsere Bücher weg, um sie uns dann auszuleihen und zu lesen. Dann lesen wir sie, weil sie uns nicht gehören.

5. *Abhinivesha* ist die Angst vor dem Tod oder vor dem Sterben. All unsere Anstrengung im Leben gilt dem Überleben. Bei Krankheit taucht die Angst vor dem Tod auf, und das ist die antreibende Kraft, gesund zu werden. Die Angst vor dem Tod weckt die entgegengesetzte Kraft, nämlich den Willen zum Leben. Der Selbsterhaltungstrieb überwindet die Angst vor dem Tod und damit den gesamten Komplex Angst, der durch die vier Pravrittis dargestellt wird:

    a. Verlangen nach Nahrung
    b. Verlangen nach Schlaf
    c. Verlangen nach Sex
    d. Angst vor dem Tod

Alle Kleshas haben eine gegensätzliche Qualität. Der Gegensatz zu Dwesha ist Aparigraha, das Nicht-Besitzen. Der Gegensatz zu Raga ist positives Denken. Der Gegensatz zu Asmita ist Hingabe. Der Gegensatz zu Avidya ist das Ausdehnen des Wahrnehmungsfeldes. Diese sinnliche Wahrnehmung ist nicht einfach nur auf die physischen Sinne begrenzt, sondern umfasst die neunzehn Münder von Vaishwanara, zehn physische, vier mentale und fünf pranische, die die Dimensionen von Annamaya, Manomaya und Pranamaya Kosha abdecken.

Entfernen der Kleshas

Was für Methoden oder Techniken gibt es, und welche Gedanken tragen dazu bei, den Zustand von Klesha zu überwinden? Es heißt, dass Avidya als das erste der Kleshas die Quelle ist, aus der sich die anderen vier Kleshas oder Störenfriede entwickeln. Avidya wurde als eingegrenzte Bewusstheit oder Nicht-Bewusstheit bezeichnet, für das, was sich in der menschlichen Dimension befindet. Diese Kleshas sind mit Sicherheit von Natur aus sinnlich. Abgesehen von den Klesha Erfahrungen gibt es jedoch auch Erfahrungen aus dem Glauben. Informationen, die sich nicht dem Sinnenfeld der Wahrnehmung zuordnen lassen, werden unter der Kategorie Glauben, Spekulation oder abstrakte Idee eingeordnet. Diese sinnlichen Erfahrungen werden in drei Formen kategorisiert:

1. In latenter Form
2. In aktiver Form
3. In ausgebrannter Form

Die latente Form ist der Same, die aktive Form ist der ausgewachsene beladene Baum, und die ausgebrannte Form ist der tote Baum, der keine Blüten und Früchte mehr hervorbringen kann. Genauso können die sinnlichen Erfahrungen in Verbindung mit den Kleshas gesehen werden. Jede Art der sinnlichen Erfahrung, sei es ein Gedanke, eine Idee oder eine körperliche Handlung, durchläuft diese drei Stufen der latenten, der aktiven und der ausgebrannten Kleshas. Die antreibende Kraft ist entweder ein äußeres Bedürfnis oder schlechte Gesundheit.

Die Yoga Sutras, die Yoga Upanishaden und andere yogische Schriften sprechen von Avidya, wenn irrtümlicherweise das Vergängliche als das Unvergängliche betrachtet wird. Wir erschaffen eine falsche Vorstellung, wenn wir das Vergängliche für das Unvergängliche halten. Es ist ein Irrtum, sinnliche Erfahrungen als die Gesamtheit der menschlichen Wahrnehmung zu betrachten und die nicht-sinnlichen Aspekte zu übergehen.

Viveka entwickeln

Avidya ist eine negative Qualität, die der positiven Qualität Viveka gegenübersteht. Viveka ist richtiges Wissen und Avidya ist die falsche Vorstellung, begrenztes Erkennen. Gelingt es uns mithilfe von Viveka, Avidya zu überwinden, können wir alle Bewusstseinsebenen erleuchten. Um aus der Dunkelheit herauszukommen, müssen wir nicht gegen sie kämpfen, sondern nur ein Licht anzünden. Mit dem Aufleuchten der Lampe wird sich das Licht über den ganzen Raum verteilen. Avidya oder Ignoranz wird durch das Licht der Lampe von Viveka entfernt.

Dies ist ein bedeutungsvoller Gedankengang, den wir uns zu eigen machen sollten. Es ist nicht nötig, die Ignoranz zu bekämpfen, was wir normalerweise gern tun. Das Verlangen, gut zu sein, der Beste zu sein, ist Teil des Überlebenstriebes. Es fällt uns sehr schwer, zu akzeptieren, dass Wahrnehmung und Wissen entsprechend unserer Evolution begrenzt sind. Wir verbleiben aber solange in Avidya, wie wir uns nicht selbst akzeptieren und dieser subtilen Motivation weiterhin Nahrung geben, um unsere Begierden zu befriedigen. Wir sind kontinuierlich von dem Wunsch getrieben, etwas zu erreichen oder zu verändern. Wir mühen uns ab, uns einen Wunsch zu erfüllen, eine Idee in die Tat umzusetzen, wieder gesund zu werden, usw.

Wir sollten uns jedoch nicht mit Avidya abmühen. Das Kämpfen ist im normalen Leben, in der natürlichen Evolution nicht notwendig. Die Evolution geht ihren eigenen Weg, und wir müssen uns dafür innerlich öffnen und sie zulassen. Eine Barriere sollte es nicht geben. Im vedantischen Gedankengut wird Avidya als Maya bezeichnet. Wenn Maya oder Avidya als negative Kraft gilt, muss es auch eine positive Kraft geben. Diese positive Kraft ist Brahman, das sich ausdehnende, leuchtende Bewusstsein. Viveka ist der Weg, um Brahman zu verwirklichen. Avidya wird zum Werkzeug, um Maya zu erfahren. Im Vedanta werden die yogischen Begriffe in dieser Form ausgelegt.

Verlauf von Dhyana – Klesha und Karma

Eine andere Methode, die Kleshas zu überwinden, ist Dhyana. Dhyana ist nicht die einpunktige Meditation, wie es gelegentlich übersetzt wird, sondern etwas ganz anderes. Es ist ein Zustand

der Bewusstheit, in der alle wachen Fähigkeiten des Selbst, des Zuschauers, aktiviert sind. In den Zustand von Dhyana treten wir ein, nachdem wir Pratyahara und Dharana mit eigener Erfahrung durchlaufen sind.

Pratyahara bedeutet das Zurückziehen der Sinne von äußeren Objekten, von Name, Form oder Idee, es bedeutet das Trainieren der Sinne, feinstoffliche Realitäten wahrnehmen zu können, sich feinstofflicher Dimensionen bewusst zu werden. Dies ist vergleichbar dem Vorgang, mein Auto zu wenden, um dieselbe Straße zurückzufahren. Einige brauchen dafür zwei Stunden, andere den ganzen Tag. Der Wendevorgang ist das Zurücknehmen der Sinne von ihrer Anziehung an äußere, sinnliche Objekte. Die Straße zurückzufahren bedeutet, sich der inneren Dimension von Tejas bewusst zu werden.

Dharana wird als die Konzentration bezeichnet. Sie wird aufrechterhalten, um die mentalen Fähigkeiten ohne jede Störung auf einen Punkt zu richten. Die Bewusstheit ist auf einen Punkt gerichtet, auf die Erfahrungen von Tejas, in denen die äußere Dimension von Vaishwanara nicht vorhanden ist. Die Dimension der sinnlichen Erfahrungen hat keinerlei Einfluss. Das ist der Zustand von Dharana.

Dhyana ist das Vertiefen von dem, was in Dharana erfahren wurde. Neben der Vertiefung der Bewusstheit entsteht auch Ausdehnung. Bewusstheit ist nicht nur auf eine soeben gemachte Erfahrung begrenzt. Sie dehnt sich auf alle Ebenen der feinstofflichen Dimension aus, sodass Idee, Verlangen, Motivation und Umsetzung gleichzeitig gesehen werden. Die Wahrnehmung eines dieser vier Aspekte ist meistens stärker als die anderen. Sind wir uns der Idee bewusst, treten Verlangen, Motivation und Umsetzung in den Hintergrund. In Dhyana werden alle vier gleichzeitig wahrgenommen, und das bringt es mit sich, dass die Kleshas an Wirkung verlieren.

Kleshas haben drei Formen. In der Meditation werden wir uns der latenten Form, der Samenform, bewusst. In Dharana sind es die verbrannten und die aktiven Kleshas. Hier stehen die ausgebrannten Kleshas im Vordergrund und die aktiven im Hintergrund. In Pratyahara, wenn wir den Geist von der sinnlichen Wahrnehmung abziehen, sind es die aktiven Kleshas und auch die ausgebrannten. Hier sind die aktiven vorherrschend und die ausgebrannten im

Hintergrund. In Dhyana wird der Same oder die latente Form der Kleshas erfahren oder gesehen. Lassen sich die Kleshas in Samenform sehen, ist es möglich, sie zu entfernen. Dieses Entfernen der Kleshas auf feinstofflicher Ebene wird meistens als das Überwinden der Karmas bezeichnet.

Es wird heute so viel über das Erschöpfen der eigenen Karmas gesprochen, dass das Wort Karma sogar schon im Oxford Lexikon zu finden ist. Hier wird Karma folgendermaßen erklärt: „Eindrücke, die weitergetragen werden"; „das Gesetz von Ursache und Wirkung"; „der Same des Verlangens". So lauten einige Definitionen des Wortes Karma. Der karmische Prozess ist im Grunde das Reifen der Kleshas von der latenten Form in die aktive Form und dann in die ausgebrannte Form. Der Verlauf von Karma ist mit den Kleshas insofern verbunden, als sich der karmische Prozess von der latenten bis zur ausgebrannten Form beobachten lässt.

Yoga Übungen: Viveka und Dhyana

Viveka und Dhyana werden also als die beiden Methoden beschrieben, mit denen die Fesseln der Kleshas gelöst werden können. Dhyana ist der Verlauf von Raja Yoga, dem siebten Glied der *Yoga Sutras* von Patanjali. Viveka ist der Verlauf von Jnana Yoga, die Suche, das Erforschen der großen Frage: „Wer bin ich?" In den yogischen Schriften wird immer wieder betont, dass es zwar wichtig ist, eine theoretische Vorstellung von den Kleshas, von Avidya, Karma, Maya oder Viveka zu haben, dass aber gleichzeitig ein praktischer Übungsweg notwendig ist.

Sprechen wir von Dhyana als einem Teil von Raja Yoga, gehört ein individueller Verlauf von Raja Yoga ebenso dazu. Sprechen wir von Viveka als Teil von Jnana Yoga, gehört hierzu auch ein Einblick in das System von Jnana Yoga. Diese praktische Ausführung wird der Weg, um die Aufmerksamkeit von der äußeren, körperlichen Ebene zu lösen, und sich der inneren, feinstofflichen Ebene bewusst zu werden. Auf diese Weise nutzen wir die Möglichkeiten beider Dimensionen. Es wird möglich, die Kräfte sowohl der physischen als auch der feinstofflichen Dimensionen, der Ebenen von Vaishwanara und Tejas, zu lenken.

Hier fängt Yoga eigentlich an und umfasst all dies: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Nada Yoga und viele Yoga Wege mehr. Es gibt viele Yoga Wege, und sie sollten entsprechend der Neigung des Aspiranten und seiner Bedürfnisse genutzt werden.

Yogisches Streben

Was aber sind die Neigungen des Aspiranten? Denken wir an all das, was hier vorausgeht, dann gibt es physische, mentale, psychische und spirituelle Bestrebungen. Wenn wir uns auf den yogischen Weg begeben, erhoffen wir uns meist körperliche Wirkungen. Irgendwelche körperlichen Probleme wollen wir überwinden und hoffen auf die gute Wirkung von Asanas. Was mit dem Körper zu tun hat, egal ob als Vorbeugung, zum Heilen oder Regenerieren gedacht, fällt unter physisches Bestreben.

Ferner gibt es ein mentales Bestreben. Viele Menschen wollen ihre Willenskraft und Konzentration verbessern oder möchten lernen, mit Stress und Verspannungen besser umzugehen. Manche suchen yogische Hilfen bei Familienproblemen. Andere haben tief sitzende emotionale oder mentale Konflikte und erhoffen sich durch Yoga eine Hilfe. Das alles fällt unter unser mentales und emotionales Bestreben.

Einige Menschen haben über Kundalini gelesen, etwas von den Chakras gehört oder möchten wissen, wie sich der Schlüssel in der Wirbelsäule drehen lässt, sodass sich „die Büchse der Pandora" öffnet, und Kundalini erwacht. Es gibt auch Menschen, die Siddhis (übernatürliche Kräfte) erlangen möchten. Das alles gehört zu den psychischen Bestrebungen. Schließlich gibt es die spirituellen Bestrebungen. Diese Menschen suchen nach der verborgenen Wahrheit hinter der äußeren Erscheinung. Für jede dieser vier Gruppen gibt es unterschiedliche Methoden und Übungswege.

Praktischer Aspekt

Einleitung

Die Yoga Upanishaden beschreiben den Prozess der verschiedenen Yoga Zweige mit einem klaren Ziel – dem Erwecken von Kundalini. Der praktische Aspekt, der in diesem Teil des Textes behandelt wird, umfasst deswegen auch ein Studium der Kundalini Yoga Techniken. Diese unterscheiden sich zum Teil deutlich von den Hatha Yoga Techniken, die für gewöhnlich in der Bihar Yoga Tradition gebräuchlich sind. Es sollte von Anfang an klar sein, dass die Kundalini Yoga Techniken, die in den Upanishaden beschrieben werden, für eine allgemeine Anwendung nicht geeignet sind. Die Upanishaden sind im wörtlichen Sinn die Lehre, die man vermittelt bekommt, während man zu den Füßen des Gurus sitzt.

Die Yoga Upanishaden sagen durchweg, dass Asana, Pranayama, Mudra, Bandha und Kriya so geübt werden sollten, dass ihre Wirkung nicht auf den physischen Körper und seine Erfahrungen begrenzt ist. Durch sie ist ein praktisches System entstanden, das eine besondere Art der geistigen Wahrnehmung, Konzentration und Ausgeglichenheit herstellt, welche förderlich für das Erwachen von Kundalini Shakti ist. Die in den Upanishaden beschriebenen Übungen sind hierfür sehr wirkungsvoll, sofern der Übende gründlich vorbereitet ist und die Anleitung eines verwirklichten Gurus oder Meisters erhalten hat.

15

Asana

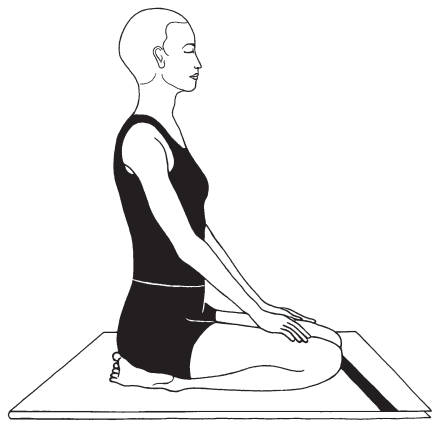
Das Ziel der Asanas, die in den Yoga Upanishaden beschrieben werden, ist es Kundalini zu erwecken. Deswegen ist die Auswahl der Asanas, die in den Schriften der Upanishaden dargelegt werden, sehr eingegrenzt. Auch wenn das Üben von höheren und einfachen Asanas beschrieben wird, geht es darum, über das Medium des Körpers tief in die psychischen Erfahrungen einzutauchen. Deshalb sind die Übungen nicht nur einfache Körperbewegungen. Zu jeder Haltung gehört die deutliche Bestrebung, zu erforschen und zu erfahren, was auf den feinstofflichen Ebenen des Körpers geschieht.

Im Raja Yoga sind vier körperliche Zustände zu erfahren, ehe ein Asana perfekt ausgeführt werden kann. Der erste Zustand ist die Wahrnehmung der normalen Körperhaltung, an die der Körper gewöhnt ist. Der zweite ist das Entwickeln von Beweglichkeit des Körpers. Der dritte ist die Anpassung der inneren Organe an die Haltung, sodass Schmerz oder Anspannung vermieden wird. Der vierte ist die Konzentration des Geistes während des Asanas, die zu vollkommener Stille und Entspannung führt.

Aus der großen Vielfalt an Asanas, die beschrieben worden sind, werden dreizehn als wichtig erachtet: Vajrasana, Gomukhasana, Virasana, Simhasana, Sukhasana, Swastikasana, Siddhasana, Padmasana, Kukkutasana, Mayurasana, Chakrasana, Kurmasana und Purna Dhanurasana. Dies sind die wichtigen Asanas, einfache und auch schwierigere, die in den Upanishaden als Haltungen beschrieben werden. Diese Asanas wirken auf die körperliche Verfassung und helfen, tiefe meditative Zustände zu erreichen.

Ihr Ziel ist das Erwachen von Kundalini. Sie öffnen und erwecken auch Chakras und Nadis, mit dem Zweck, die Konzentration des Geistes auf einen Punkt zu richten. Mit dieser Absicht wählten die Rishis Übungen aus, die für körperliche Stabilität sorgen und den psychischen Körper erwecken. Damit wird ermöglicht, dass Prana zu all den verschiedenen Organen und Bereichen gleichmäßiger fließt, um dort die Empfindungen auf der Ebene der Chakras anzuregen und zu stimulieren, damit so das ganze System für das Aufsteigen von Kundalini vorbereitet wird.

VAJRASANA
(DONNERKEILHALTUNG)



BSY ©

Technik

Knie dich auf den Boden, die Füße sind nach hinten gestreckt, die Knie liegen dicht nebeneinander.

Bringe die großen Zehen übereinander und lasse die Fersen nach außen gleiten. Zu Anfang, wenn die Fußgelenke steif sind und Zerrung oder Schmerz in den Füßen auftritt, versuche die fünf Zehen übereinanderzulegen.

Senke den Po zwischen die Füße, sodass die Knöchel nach außen weisen. Lege die Hände auf die Knie, mit den Handflächen nach unten. Schließe die Augen und konzentriere dich auf den Atem. Wenn die Oberschenkel schmerzen, so kannst du die Knie etwas auseinandernehmen, während die Haltung nicht verändert wird.

Dauer: Sitze so lange in Vajrasana, wie du dich in der Haltung wohlfühlst. Vajrasana wird unmittelbar nach Mahlzeiten empfohlen, um den Verdauungsprozess zu verbessern. Dazu verbinde die Haltung mit der Bauchatmung und übe 5 oder 10 Minuten lang.

Übungshinweis: Vajrasana ist eine sehr wichtige meditative Haltung, denn der Körper ist in dieser automatisch und ohne Mühe gerade aufgerichtet. Wenn sich der Körper nach vorne neigt, wird die Haltung unangenehm. Vajrasana kann von Menschen, die an Ischias, Rückenschmerzen und Kreuzbeinentzündungen leiden, als Meditationshaltung gut eingenommen werden. Des Weiteren ist es die Gebetshaltung für Muslime und die Meditationshaltung für Buddhisten.

Wirkungen

Vajrasana als Haltung ist besonders günstig für die Verdauungsorgane und die Fortpflanzungsorgane. Auf Vajra Nadi wird Druck ausgeübt, und die Energie wird in Nerven, Blut und Gewebe der Verdauungsbereiche geleitet. Die Energie von Manipura Chakra wird dabei erhöht und die Verdauung verbessert. Vajrasana steigert auch die parasympathische Energie im unteren Teil des Körpers und fördert Entspannung. Ebenso unterstützt es die Behandlung von Geschwüren, Verdauungsbeschwerden und Rückenproblemen.

In den Yoga Upanishaden wird gesagt, dass Vajrasana das mit dem Ischiasnerv verbundene Vajra Nadi beeinflusst. Vajra Nadi begleitet den Ischias Nerv bis hoch zu den Hüftgelenken und entlang der Wirbelsäule. Es ist eines der zehn Haupt-Nadis, die entlang des Wirbelsäulendurchgangs bis ins Gehirn verlaufen. Eine der Aufgaben von Vajra Nadi betrifft die sexuelle Energie, die angeregt wird, wenn die Innenseiten der Füße gegen das Gesäß gedrückt werden. Die Yoga Upanishaden erwähnen, dass die sexuellen Impulse durch Vajra Nadi kontrolliert werden können. Vajra, der Donnerkeil, ist die rituelle Waffe oder Kraft von Indra, dem König der Götter. Er wird auch in der griechischen Mythologie als Donnerkeil von Zeus erwähnt. Der königliche Aspekt wird durch den Geist repräsentiert, welcher der König der Sinne ist.

Vajra ist der anregende Faktor für die sensorischen Ein- und Ausgänge. Deswegen ist Vajrasana eine körperliche Unterstützung für das Üben von Pratyahara. Die willentliche Kontrolle von Vajra Nadi führt automatisch zu Pratyahara. Nachdem man fünf Minuten in Vajrasana gesessen hat, wird der Geist ruhiger, die Konzentration und die Wahrnehmung der Sinneserfahrungen besser.

GOMUKHASANA
(KUHGESICHTSHALTUNG)





Technik

In den Yoga Upanishaden ist nur die Grundhaltung beschrieben: Setze dich mit nach vorne ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge das linke Bein und lege die linke Ferse neben die rechte Pobacke, sodass das linke Knie nach vorne zeigt.

Dann lege das gebeugte rechte Bein oben auf das linke Knie und lege den rechten Fuß auf die andere Seite, sodass die rechte Ferse die linke Pobacke berührt und das rechte Knie auf dem linken Knie liegt. Beide Knie sollten jetzt nach vorne zeigen.

Lege beide Hände oben auf das rechte Knie.

In der Hatha Yoga Version ist auch die Lage der Arme beschrieben: Hebe den rechten Arm über den Kopf und beuge ihn nach hinten, sodass die Finger nach unten weisen und der

Ellenbogen nach oben. Bringe den linken Arm hinter den Rücken und lege die Finger beider Hände ineinander.

Der erhobene rechte Ellenbogen sollte hinter dem Kopf liegen. Richte den Oberkörper auf, auch der Kopf ist aufgerichtet, der Hals ist gestreckt, und schließe die Augen. Anfänglich können die Hände auf dem Rücken abgestützt werden.

Wenn du in die Endhaltung kommst, entferne die Arme zentimeterweise vom Rücken, sodass zwischen den Händen und dem Rücken Raum bleibt. Bleibe in dieser Haltung so lange es dir angenehm ist, dann wechsle die Seiten.

Varianten: Die Position der Arme hat zwei Varianten. In der ersten Variante ist der rechte Arm nach oben gerichtet, wenn das rechte Knie oben liegt. Wenn das linke Knie oben liegt, ist der linke Arm oben. Das bewirkt eine seitliche Streckung auf der Seite des oben liegenden Beines und eine größere Stauchung auf der anderen Körperseite. In der zweiten Variante ist der Arm auf der Seite des unten liegenden Beines erhoben, um eine gleichmäßige Dehnung auf beiden Seiten des Körpers zu haben.

Hinweis: Die hier beschriebene Hatha Yoga Version von Gomukhasana unterscheidet sich von der Version in den Upanishaden, in welcher der obere Teil der Technik ausgeklammert ist. Es ist unmöglich, eine halbe Stunde oder eine Stunde lang in dieser meditativen Haltung mit den Händen hinter dem Rücken zu bleiben. Deswegen beschränkt sich die Version der Upanishaden nur auf die Beinhaltung mit den Händen auf den Knien liegend, und auf die gestreckte Wirbelsäule. Das Üben von Gomukhasana ist förderlich für strukturelle Stabilität und Balance.

Wahrnehmung: Auf psychischer Ebene ist der Fokus auf Ajna Chakra gerichtet, oder auf physischer Ebene auf die Atmung.

Wirkungen

Vom anatomischen Gesichtspunkt aus sind Beine und Hüften nicht nach außen gedreht wie in den sonst üblichen meditativen Haltungen, die Knie sind in der Mitte zusammengebracht, nicht nach außen zu den Seiten gerichtet. Das wirkt auf die Beckenstruktur und streckt die äußeren Seiten der Oberschenkel, weniger die inneren.

Diese Haltung übt auch mehr Druck auf die Beckenorgane aus und stimuliert die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane.

Die Grundhaltung blockiert die Hüften und das Becken. Sie schafft eine feste Basis für die Dehnung der Rumpfseiten und das Öffnen der Brust. So ist sie vorteilhaft für die Behandlung von Asthma und anderen Atemwegserkrankungen. Sie öffnet auch die vordere Brustmuskulatur und lockert damit einen Großteil der Verspannung, die du durch die tägliche gebeugte Haltung in sitzenden Tätigkeiten entwickelst. Besonders die Schultermuskulatur ist von Verspannung betroffen, diese kraftvolle Streckung bricht sie auf und verbessert so auch die Lungenfunktion.

VIRASANA
(DIE HELDENHALTUNG)



Technik

Setze dich in Vajrasana. Hebe das rechte Knie und stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Knies flach auf den Boden.

Lege die linke Handfläche auf das linke Knie und den rechten Ellenbogen auf das rechte Knie, und lege das Kinn in die rechte Hand.

Halte den Körper absolut unbeweglich, Wirbelsäule und Kopf sind aufrecht. Schließe die Augen und entspanne dich.

Wiederhole das Gleiche zur anderen Seite.

Atmung: Langsam und tief.

Wahrnehmung: Spirituell auf Bhrumadhya oder Ajna Chakra.

Wirkungen
Dieses Asana ist ein halbes Vajrasana; es öffnet die Nadis und transportiert das Blut von einer Körperseite zur anderen. Es ist ausgezeichnet für die Fortpflanzungs- und Bauchorgane und verhilft zur Gedankenklarheit für geistige Arbeit. Virasana, die Krieger- oder Heldenhaltung, ist die Haltung des Aufbruchs, der ständigen Bereitschaft und gleichzeitig eine Haltung, in der man in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung erreichen kann.

In dieser Haltung wird der Kopf gestützt, deswegen fühlt sich der Geist ruhig und entspannt an. Der Denkprozess wird klar und präzise; das wiederum ist hilfreich für Menschen, die zu viel denken oder ihre Gedanken nicht unter Kontrolle haben. Deswegen wird sie auch Denker- oder Philosophenhaltung genannt.

SIMHASANA
(LÖWENHALTUNG)



Das ist die Haltung von Simhasana, die Löwenhaltung. Es ist nicht Simhagarjanasana, die Haltung des brüllenden Löwen, sondern Simhasana, die Haltung des ruhigen Löwen, der sitzt und wartet, dass etwas geschieht. Normalerweise wird Simhasana mit dem brüllenden Löwen in Verbindung gebracht, doch in den Upanishaden wird die Haltung des brüllenden Löwen als Variation beschrieben. In dieser Meditationshaltung sitzt der Löwe absolut still, geduldig auf die kommenden Ereignisse wartend. Diese mentale Einstellung gilt es anzunehmen, um in einen tiefen meditativen Zustand zu gelangen.

Technik

Setze dich in Vajrasana und breite die Knie etwa 45 cm weit auseinander. Die Zehen beider Füße berühren sich.

Lege die Handflächen zwischen den Knien auf den Boden, die Finger zeigen zum Körper. Strecke die Arme und biege den Rücken nach hinten, sodass der Hals maximal gestreckt ist. Das Körpergewicht ruht auf den Armen und den Händen. Ziehe den Kopf so weit zurück, dass die Spannung im Nacken angenehm ist, und schaue gerade nach oben.

Dann führe Shambhavi Mudra aus, richte den inneren Blick auf das Augenbrauenzentrum.

Wirkungen

In dieser Haltung entsteht eine sehr deutliche Ausdehnung der Wirbelsäule. Der ganze Körper ist in sich fest und vollkommen stabil, das ganze Gewicht des Körpers ist gut verteilt. Es ist mehr Druck auf dem vorderen Bereich des Körpers, nicht im Rücken oder auf dem Po. Die Arme wirken wie ein Hebel und unterstützen den Körper.

Diese Haltung unterscheidet sich von Vajrasana insofern, als sie nicht geschlossen, sondern offen ist. Die Knie sind weit gespreizt und die Hände zwischen den Knien aufgelegt. Dies ähnelt zwar der Wirkung von Vajrasana, aber die Hüften werden so positioniert, dass der Unterkörper frei ist. Das erlaubt dem Körper, sich nach vorne zu beugen und nimmt einen großen Teil des Gewichts vom Unterleib und dem Zwerchfell, und verbessert so die Atmung. Sie wirkt auch auf die Verdauung. Durch das Zurückbeugen des Rückens wird die Energie, die im Unterleib erzeugt wird, zum Kopf geleitet. So ergibt sich eine Wirkung der Rückwärtsbeugung auf die Wirbelsäule, wie auch ein Lösen der Spannung im Bereich von Brust und Zwerchfell.

Shambhavi Mudra ist in dieser Haltung die Schlüsseltechnik. Sie wirkt auf die Großhirnrinde und konzentriert Prana. Die Fixierung der Augen und der Sehnerven helfen zu vermehrter Konzentration, denn sie beenden die Ablenkung durch die Sinne. Sobald wir in der Lage sind, die sinnesmäßige Ablenkung zu beenden, können

wir viel leichter in den Zustand von Pratyahara kommen – in die Lösung des Geistes von den sinnlichen Erfahrungen.

Bhadrasana ist eine ähnliche Übung. Die Haltung ist die gleiche, hier aber liegen die Hände oben auf den Knien, und der Blick ist auf die Nasenspitze gerichtet, nicht auf das Augenbrauenzentrum. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und der Kopf ist gerade. Diese Haltung wird vor allem genutzt, um längere Zeit in Meditation oder in anderen Übungen zu sitzen.

Sowohl in Simhasana als auch in Bhadrasana ist das visuelle System, das einen großen Teil des Gehirns am Hinterkopf einnimmt, involviert. Die normale Aufgabe des Auges ist es, herumzuschauen und Informationen aus der Umgebung aufzunehmen. Wenn du aber lange auf einen bestimmten Punkt blickst, ist ein großer Bereich des Gehirns ruhig gestellt. Das hat sehr wichtige Auswirkungen auf unsere Psychophysiologie, unser Identitätsgefühl, sowie auf unser Gefühl der Verbundenheit mit der Welt. Es ist einer der unmittelbarsten Wege, um das zentrale Nervensystem zu beeinflussen.

In Shambhavi oder Nasikagra schaust du nach oben zum Augenbrauenzentrum oder nach unten zur Nasenspitze und nicht hinaus zu den Seiten, denn das ist der beste Weg, um die Augen zu fixieren. Indem du den Blick auf einen zentralen Punkt fokussierst, entweder auf das Augenbrauenzentrum, das die Spitze der Wirbelsäule darstellt, oder auf die Nasenspitze, die Muladhara Chakra repräsentiert, schaltest du das zentrale Nervensystem an und beeinflusst die Kernstrukturen rings um das lymphatisch/hypothalamische System. Durch das bloße Schließen der Augen werden im optischen System im Hinterkopf Alphawellen generiert. Durch das Kreuzen der Augen in einer meditativen Haltung breiten sich Alphawellen vom Hinterkopf zum Frontalbereich aus und schaffen sehr schnell einen tiefen meditativen oder entspannten Zustand. Diese Techniken sind sehr kraftvoll und sie sollten nur von fortgeschrittenen Übenden ausgeführt werden, die mit den auftretenden Wirkungen umgehen können.

SUKHASANA
(LEICHTE HALTUNG)



Variante 1: Die einfachste Form von Sukhasana ist, mit gekreuzten Beinen zu sitzen und einen Gürtel oder ein Tuch um die Knie und den unteren Rücken zu binden. Das ist die ideale Meditationshaltung für Menschen, die nur mit Schwierigkeiten in all den anderen meditativen Asanas sitzen können.

Halte die Wirbelsäule aufrecht und verteile das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf den beiden Pobacken.

Konzentriere dich auf das physische Gleichgewicht, achte darauf, ob auf der rechten oder der linken Seite mehr Druck liegt, und versuche den Druck auszugleichen.

Ein leichtes, schwebendes Gefühl, ähnlich wie in Padmasana, kann erfahren werden.

Bleibe in dieser Haltung und lege die Hände auf die Knie oder lege die Handflächen in Höhe des Herzens in der Namaskara Haltung zusammen.

Variante 2: Wenn die Hüften beweglicher sind, setze dich auf den Boden und kreuze die Beine, sodass der rechte Fuß unter dem linken Oberschenkel liegt und der linke Fuß unter dem rechten Oberschenkel.

Die Knie sollten nah am Boden liegen. Die Oberschenkel, Knie, Fußgelenke, Füße und Zehen sind locker, entspannt und frei.

Lege die Hände auf die Knie in Chin oder Jnana Mudra. Halte Kopf, Nacken und Rücken aufrecht, jedoch ohne Anspannung. Entspanne den ganzen Körper.

Übungshinweis: Sukhasana ist eine entspannte Haltung, in die du dich gut setzen kannst, nachdem du lange in Siddhasana oder Padmasana gesessen hast. Obwohl sie als die einfachste meditative Haltung bezeichnet wird, ist sie doch eine der schwierigsten Haltungen, wenn sie richtig ausgeführt werden soll. Die Knie sollten in dieser Haltung nahe am Boden oder auf dem Boden sein, damit keine Rückenschmerzen entstehen.

In Indien, wo es normal ist, schon von frühem Alter an in einer hockenden Stellung zu sitzen, wird die Beweglichkeit der Knie und Hüften bereits in jungen Jahren entwickelt. In westlichen Ländern, wo es von klein auf normal ist, auf einem Stuhl zu sitzen, ist die Beweglichkeit der Hüften und Knie nicht entwickelt. So werden die Beine beim Sitzen mit gekreuzten Beinen steif. Im Sitzen mit gekreuzten Beinen können die Beine leicht einschlafen, wenn sie nur einen Millimeter aus der Ausrichtung sind. Ohne das Gefühl für die Position oder das propriozeptische Bewusstsein, das in jungen Jahren in Kulturen entwickelt wird, wo das Hocken die Norm ist, neigen wir dazu, die Muskeln rund um die Gelenke zu kontrahieren, sodass die Beine aus der Ausrichtung abweichen und einschlafen.

SWASTIKASANA
(GÜNSTIGE HALTUNG)

Technik

Setze dich und strecke die Beine vor dir aus.

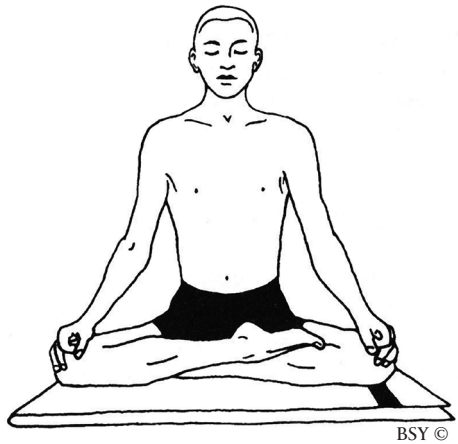
Beuge das linke Knie und lege die Fußsohle flach an die Innenseite des rechten Oberschenkels, die Ferse berührt das Perineum nicht. Beuge das rechte Knie und lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel.

Fasse die Zehen des rechten Fußes und ziehe sie durch den Spalt zwischen linkem Unterschenkel und Oberschenkel nach oben. Die Ferse berührt den Damm nicht.

Fasse nach unten zwischen den rechten Oberschenkel und Unterschenkel, und ziehe an den Zehen des linken Fußes.

Lege die Hände in Chin oder Jnana Mudra auf die Knie.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Ischiasproblemen oder Kreuzbeininfektionen.



BSY ©

Wirkungen

Swastikasana ist eine vereinfachte Form von Siddhasana. Es ist eine der einfachsten Meditationshaltungen, in der die Beine und der Körper in einer Position fixiert sind. Diese Haltung hat die Wirkung, das Blut aus den Beinen in das Becken und die Wirbelsäule zu drücken, und ist besonders gut bei Krampfadern, müden oder schmerzenden Muskeln oder Ödemen (Flüssigkeitsstau in den Beinen). Sie hilft, die Energie nach oben zu lenken. Die spirituellen Vorteile sind die gleichen wie bei Siddhasana, aber auf einfacherer Stufe, weil keine Kontraktion der Dammmuskeln stattfindet.

Unter neurologischem Gesichtspunkt ist es so, dass im embryonalen Zustand die Beine kleinen Knospen oder Blättern ähneln, die aus den Hüften kommen und als Erweiterung der Muladhara Becken-Region fungieren. Die Fußsohlen sind sehr empfindsam, und wenn sie in Berührung mit der Muskulatur der Oberschenkel und Waden kommen, so wird der propriozeptive Sinn und die neurologische Kontrolle über den Unterkörper erhöht.

SIDDHASANA
(DIE VOLLKOMMENE HALTUNG FÜR MÄNNER)



Technik

Setze dich und strecke die Beine vor dem Körper aus.

Beuge das rechte Bein und lege die Fußsohle flach gegen den inneren linken Oberschenkel, sodass die Ferse Druck auf den Damm (den Bereich zwischen Genitalien und After) ausübt.

Beuge das linke Bein. Schiebe die Zehen und die Außenseite des linken Fußes zwischen den rechten Unter- und Oberschenkel. Diesen Raum kannst du auch etwas erweitern, indem du mit den Händen nachhilfst oder die Haltung des rechten Beines kurz veränderst.

Lege das linke Fußgelenk genau über das rechte, sodass sich die Knochen der Fußgelenke berühren und die Fersen genau übereinander liegen.

Drücke mit der linken Ferse genau über den Genitalien gegen das Schambein.

Die Genitalien befinden sich dann zwischen den beiden Fersen. Wenn dies letzte Detail für dich zu schwierig ist, lege die linke Ferse so nahe wie möglich an das Schambein.

Fasse die rechten Zehen und ziehe sie zwischen dem linken Unter- und Oberschenkel nach oben.

Richte den Körper wieder so aus, dass du bequem sitzt.

Sitze auf der rechten Ferse. Das ist ein wichtiges Detail von Siddhasana. Passe den Körper so weit an, dass du bequem sitzt und die Ferse durch Druck fest anliegt.

Die Beine sollten jetzt fest verankert sein; die Knie berühren den Boden und die linke Ferse liegt genau über der rechten.

Richte die Wirbelsäule auf und fühle dich fest mit dem Boden verbunden.

Lege die Hände in Jnana oder Chin Mudra auf die Knie.

Schließe deine Augen und entspanne den ganzen Körper.

Übungshinweis: Siddhasana ist die Übung, die für Männer beschrieben wird, und kann mit jedem der Beine obenliegend durchgeführt werden. Die gleiche Übung für Frauen heißt Siddha Yoni Asana (die vollkommene Haltung für Frauen). Der einzige Unterschied zwischen den beiden ist die Lage der unteren Ferse, die in Siddha Yoni Asana in die Yoni, in das weibliche Organ, gelegt wird. Die Wirkungen sind die gleichen.

Am Anfang ist es einfacher, die Haltung einzunehmen und zu halten, wenn der Po durch ein kleines Kissen unterstützt wird. Passe den Druck der unteren und oberen Ferse an, während du in Siddhasana sitzt. Versuche den Druck beider Fersen auszugleichen. Je mehr die untere Ferse eingesteckt ist, desto schwieriger ist es, die oben liegenden Zehen in den Raum zwischen Oberschenkel und Wadenmuskulatur hineinzubringen. Wenn du versuchst, die oberen Zehen zwischen den Oberschenkel und die Wadenmuskulatur zu bringen, so schafft das einen intensiven harten Druck im unteren Swadhisthana Bereich. Wenn die Beine leicht bewegt werden, sodass die untere Ferse nicht wirklich in den Damm hineindrückt, wirst du eine Minderung des Drucks empfinden und du wirst länger in der Haltung sitzen können als im wirklichen Siddhasana. Um einen Punkt zu erreichen, mit dem du angenehm eine halbe bis zu einer Stunde in Siddhasana sitzen kannst, musst du dich schrittweise von der äußeren Umgebung des Dammes zum Zentrum vorarbeiten.

Einschränkungen: Siddhasana ist nicht geeignet bei Ischiasproblemen oder Kreuzbeininfektionen.

Wirkungen

Siddhasana bringt den Fokus der Aufmerksamkeit von den Außenseiten des Körpers ins Zentrum. Der Tastsinn hat eine tiefe, stimulierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Wenn du dich selbst berührst, weckst du unterschiedliche Nerven und Empfindungen. So hat etwa die Empfindung einer Berührung in Swastikasana eine beruhigende, entspannende Wirkung; während in Siddhasana das zentrale Nervensystem auf tiefgreifende Weise angeregt wird. Die Lustzentren des Gehirns sind stimuliert, jedoch gleichzeitig reguliert und kontrolliert. Durch die Stimulierung von Muladhara und Swadhisthana ist die Basis des Gehirns direkt betroffen, wie auch all die Funktionen der Bereiche von Hypothalamus, Zirbeldrüse und Hypophyse, wo die instinktiven Grundtriebe, wie Schlaf, Hunger, Fortpflanzung usw., kontrolliert werden.

Physiologisch gesehen ist dies eine der kraftvollsten Haltungen, weil sie eine ausgleichende Wirkung auf die Funktion des Fortpflanzungssystems hat. Die meisten Menschen sind entweder in diesem Bereich angespannt und halten unterdrückte Energie in Form eines Abwehrmechanismus zurück, oder es fehlt ihnen an Tonus. Siddhasana sorgt in jeder Richtung für einen Ausgleich. Es kann den Testosteronspiegel reduzieren und den Blutdruck erhöhen oder vermindern. Es sorgt für eine konstante sanfte Anregung des Gehirns und bringt allmählich Bewusstsein und Prana in diesen Bereich.

Yogis benutzen diese Haltung aus einem bestimmten Grund. Hier werden die beiden auf die Sexualität bezogenen psycho-muskulären Verschlüsse gleichzeitig angewandt: Mula Bandha durch das Ausüben äußeren Drucks auf das Perineum und Vajroli Mudra durch das Ausüben äußeren Drucks auf das harnableitende Organ. Auf diese Weise werden die sexuellen Impulse aus den unteren Chakras von Muladhara und Swadhisthana durch die Wirbelsäule zum Gehirn umgelenkt. Auf körperlicher Ebene wird Siddhasana ausgeführt, um Brahmacharya aufrechtzuerhalten. Spirituell wird es genutzt, um die Energieströme von Apana und von Muladhara sowie Swadhisthana Chakra von der groben auf die feinstoffliche Ebene zu transferieren.

In Padmasana gibt es keine Stimulation der sexuellen Zentren. Die Konzentration liegt auf der Ausrichtung des Körpers, und es stellt sich das Gefühl des Schwebens im Raum ein. Siddhasana wiederum vermittelt eine intensive Wahrnehmung des Drucks auf das Muladhara Chakra und die Bewegung der Energie von Muladhara aus entlang der Wirbelsäulenpassage aufwärts zum Gehirn. Wenn du über eine ausgedehnte Zeit in Siddhasana sitzt, so wirst du im Muladhara Bereich für zehn bis fünfzehn Minuten ein spürbares Kribbeln fühlen. Das könnte durch eine Verminderung des Blutflusses in der Versorgung des Körpers veranlasst sein oder durch ein Wiederaktivieren des Prana Flusses in den unteren Chakras.

PADMASANA
(DIE LOTUS POSITION)



BSY ©

Technik

Um Padmasana auszuführen, wird eine gewisse Flexibilität in den Knien gebraucht. Sie kann durch vorbereitende Meditationsübungen erreicht werden.

Setze dich auf den Boden und strecke die Beine vor dir aus. Beuge das rechte Bein und lege den Fuß auf den linken Oberschenkel. Die Fußsohle ist nach oben gedreht und die Ferse liegt in der Leiste.

Dann beugst du das linke Bein und legst den Fuß auf den rechten Oberschenkel. Achte darauf, dass die linke Sohle nach oben gedreht ist und die linke Ferse nahe an der Leiste liegt.

Im Idealfall sollten beide Knie in der Endhaltung den Boden berühren. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Lege die Hände in Chin oder Jnana Mudra auf die Knie.

Übungshinweis: Padmasana ist nicht einfach eine Beinhaltung. Die Haltung der Wirbelsäule spielt eine große Rolle. In Padmasana muss die Wirbelsäule gerade und aufgerichtet sein, und so, als wäre sie am Boden fixiert. Wenn die Wirbelsäule nicht schon vom unteren Ende aus gerade aufgerichtet ist, wird jeder weitere Versuch, sie gerade zu richten, Spannungen im Bereich der unteren Taille und des Rückens verursachen, die unzweckmäßig sind. Wenn dort Spannungen auftreten, so strecke dich vollständig, um die Belastung vom unteren Rücken in den oberen Bereich zu verlagern. Dann sollte sich die Haltung angenehm anfühlen. Anschließend nimm auch deine Schultern wahr. Im normalen entspannten Zustand sind die Schultern gern leicht nach vorne geneigt. Bringe die Schultern langsam und sanft zurück, bis sie völlig entspannt und locker sind.

Nimm die gesamte Körperhaltung noch einmal wahr. Triff die notwendigen Anpassungen, indem du dich vor oder zurück bewegst, bis du einen Punkt findest, an dem die Wirbelsäule nicht mehr zu spüren ist.

Der Druck sollte gleichmäßig verteilt sein, ohne dass es zu Verspannungen in der Wirbelsäule kommt. Diese perfekte Ausrichtung zeigt die korrekte Ausführung von Padmasana.

Einschränkungen: Padmasana sollte nicht von Menschen ausgeübt werden, die unter Ischias, Sakral-Infekt, schwachen oder verletzten Knien leiden und sollte nicht ausgeführt werden, bis die Knie durch vorbereitende Asanas beweglich geworden sind.

Wirkungen

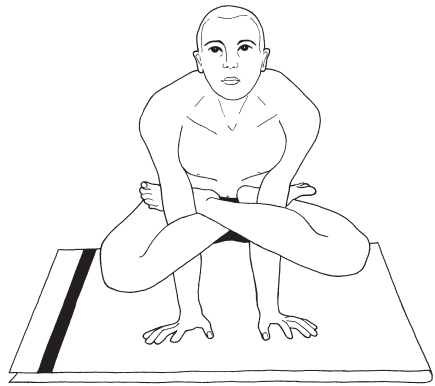
Durch das Festklemmen der Füße auf den Oberschenkeln werden die Knie nach unten gedrückt, was eine Kippbewegung des Beckens bewirkt. Dies richtet die Wirbelsäule auf und stellt die Lumbarkrümmung wieder her, sodass der Oberkörper aufgerichtet ist und bequem ruhen kann, wodurch der perfekte Sitz oder das Asana für die Meditation entsteht. Wenn die Knie höher sind als das Becken, bewirkt das eine Beugung des unteren Rückens und ein Durchhängen, das in der Haltung zu Rückenschmerzen und zu Atemnot führen kann.

Zum anderen entsteht in Padmasana ein Druck auf die untere Wirbelsäule, was zur Entspannung des Nervensystems führt. Der Atem wird automatisch langsamer, Muskelverspannungen lösen sich auf und der Blutdruck sinkt.

Wenn Padmasana beherrscht wird, kann der Körper über einen langen Zeitraum völlig unbeweglich bleiben. Da Körper und Geist miteinander verbunden sind, führt ein stiller, stabiler Körper auch zu einem ruhigen Geist. Diese stete Ruhe ist der erste Schritt zu produktiver Meditation. Es ergibt sich eine tiefere Konzentration des Geistes. Der Geist wird nicht von einer gespannten Stelle des Körpers zu einer anderen oder von einer belastenden Erfahrung zu einer anderen gezogen. Somit wird der Konzentration ermöglicht, tiefer in die Erfahrung von Akasha, Raum, einzutauchen. Dies ist der geistige Nutzen von Padmasana.

Daneben gibt es einen psychischen Nutzen. Durch Padmasana wird der Prana Fluss von Muladhara Chakra im Damm durch Sushumna hoch zu Sahasrara Chakra im Kopf gelenkt, wodurch sich der meditative Zustand vertieft. Zusammen mit der Wahrnehmung von Raum beginnst du, das Symbol oder Yantra zu erfahren und die Konzentration auf die Chakras entwickelt sich. Auf diese Weise wird Padmasana ein Werkzeug zur Erweckung der Kundalini Shakti.

KUKKUTASANA
(DIE HÄHNCHENHALTUNG)



BSY ©

Technik

Setze dich in Padmasana. Schiebe die Arme allmählich in Höhe der Knie zwischen Unter- und Oberschenkel.

Lege die Handflächen fest auf den Boden, die Finger zeigen nach vorne.

Hebe den Körper vom Boden und balanciere auf den Händen. Halte den Kopf aufrecht und die Augen fixiert auf einen Punkt vor dir. Verharre so lange, wie es dir angenehm ist, in der Endhaltung. Dann komme langsam zurück zum Boden in die Ausgangshaltung.

Wahrnehmung: 1. *Atem:* In dieser Übung ist die Achtsamkeit auf den Atem gerichtet. Wenn du zu Anfang die Arme auf dem Boden abstützt und sie durchstreckst, wirst du tendenziell den Atem anhalten, um das Gewicht des Körpers zu unterstützen. Wenn du jedoch die Endhaltung erreichst, brauchst du eine gewisse Anstrengung, um die Position zu halten, die Achtsamkeit sollte auf der Ein- und Ausatmung liegen. Beobachte den Atemprozess in der Nase.

2. *Bandha:* Wenn du in die Endhaltung kommst, kontrahiert der Damm von selbst. Versuche in Kukkutasana, diese Wahrnehmung mit der Zeit zu intensivieren. Durch die Kontraktion des Perineums wird der Medhra oder Nadi Bereich stimuliert, der auf der Mitte zwischen Muladhara und Swadhisthana Chakra

liegt. Yogis haben ausgesagt, dass Medhra der Bereich ist, in dem die 72.000 Nadis oder die Leiterbahnen von Prana entspringen und sich von da aus durch das Körpersystem ziehen. Am Anfang kannst du auch Mula Bandha ausführen, während du in Kukkutasana gehst.

3. *Mudra:* In der Endhaltung von Kukkutasana wird Mula Bandha ausgeführt und dabei die Wahrnehmung auf den Atemfluss in den Nasenflügeln gerichtet. Das Nasikagra Zentrum betätigt den Schalter von Muladhara. Mit der Konzentration auf den Atem wird es zusätzlich angeregt. Durch die Fokussierung auf Nasikagra zusammen mit der Kontraktion der Medhra* wird diese Haltung zum kraftvollen Werkzeug, um beide Chakras, Muladhara und Swadhisthana, zu erwecken und um jede Art von pranischer Blockade, die vor dem Erwachen von Kundalini noch existieren könnte, zu entfernen.

Einschränkungen: Dies ist ein anstrengendes Asana, zu vermeiden bei Herzproblemen, hohem Blutdruck, Prolaps, Leistenbruch oder Rückenproblemen.

Wirkungen

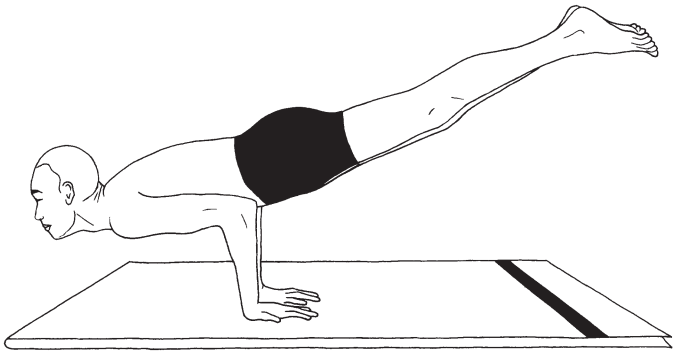
Kukkutasana verbessert Balance, Kraft und Flexibilität in Becken, Schultern und Armen. Du musst die Körperkraft nutzen, um in die Haltung zu kommen und in ihr zu verharren. Sie hat eine sehr kraftvolle Wirkung auf das Nervensystem und erzeugt ein Gefühl für Gleichgewicht, Stille und Stabilität. So ist sie eine sehr kraftvolle Gleichgewichtshaltung und hilft auch, die Beherrschung, die Balance und die Stabilität innerhalb anderer Systeme zu entwickeln, zum Beispiel im Kreislauf- und Verdauungssystem. Alle Asanas aus Padmasana öffnen die Beckenregion, mit einer positiven Wirkung auf die Becken- und Fortpflanzungsorgane.

Es ist auch interessant festzuhalten, dass diese Haltung das Erdelement im Muladhara Chakra stärkt und dadurch ein Gefühl der Stabilität vermittelt. Das Paradoxe dabei ist, dass das Erdelement gestärkt wird, wenn Muladhara vom Boden angehoben wird. Dieser Effekt ist auf die Erweckung von Muladhara zurückzuführen.

---

* Anm. d. Übers.: des sexuellen Bereiches. Auch: das männliche Glied.

MAYURASANA
(DIE PFAUENHALTUNG)



Technik

Knie dich auf den Boden. Die Füße stehen zusammen, die Knie auseinander.

Beuge dich nach vorne und lege beide Handflächen zwischen den Knien auf den Boden, die Finger zeigen zu den Füßen. Passe die Handhaltung je nach Wohlbefinden und Beweglichkeit an. Bringe die Ellenbogen und Unterarme zusammen.

Beuge dich weiter nach vorne und stütze den Bauch auf die Ellenbogen und die Brust auf die Oberarme.

Strecke die Beine so nach hinten, dass sie gestreckt und geschlossen sind.

Spanne die Körpermuskeln an und hebe langsam Rumpf und Beine an, sodass sie sich horizontal zum Boden befinden. Halte den Kopf aufgerichtet.

Der ganze Körper wird nun ausschließlich auf den Handflächen balanciert.

Verharre kurz in dieser Haltung, komme dann langsam und vorsichtig in die Ausgangshaltung zurück.

Das Asana kann wiederholt werden, sobald sich die Atemfrequenz wieder normalisiert hat.

Übungshinweis: Übe angepasst an deine körperlichen Fähigkeiten. Am Anfang versuche, den Körper in einer geraden Linie zu halten. Mit mehr Übung halte die Brust in der gleichen Haltung,

während du die Beine immer höher hebst. Schließlich entsteht durch die Rückwärtsstreckung der Wirbelsäule eine Krümmung, und die vollendete Haltung von Mayurasana wird erfahren. Anfänger sollten, um Verletzungen zu vermeiden, falls der Körper fällt, ein Kissen oder eine gefaltete Decke unter den Kopf auf den Boden legen.

Atmung: Atme zu Beginn der Übung ein. Atme aus beim Anheben des Körpers vom Boden. Halte in der Endposition nach dem Ausatmen den Atem an. Atme ein, wenn du den Körper zum Boden senkst. Wenn du länger in der Endhaltung bleibst, atme normal weiter.

Dauer: Dehne zu Anfang die Haltung so lange aus, wie der Atem zurückgehalten werden kann. Wiederhole bis zu 3 Runden, erlaube dem Atem, sich zu normalisieren, bevor du die nächste Runde beginnst. Vermeide Muskelanspannungen.

Wahrnehmung: In der Endhaltung auf Manipura Chakra und das Gleichgewicht.

Übungsfolge: Mache diese Haltung am Ende einer Asana Sequenz. Mache sie nie vor Umkehrhaltungen.

Einschränkungen: Mayurasana ist nicht geeignet bei Bluthochdruck, Leistenbruch, Magengeschwür, Übersäuerung und schwachen Handgelenken.

Wirkungen

Mayurasana entwickelt Körperkraft und fördert die Verbindungen des Nervensystems, ist aber grundsätzlich eine Gleichgewichtsübung. Der Schlüssel liegt darin, den Mittelpunkt des Gleichgewichts zu finden und die Ellbogen bis knapp unter den Bauchnabel zu bringen, sodass du die Kraft der Arme eigentlich nicht so sehr einsetzen musst, obwohl natürlich vorwiegend in den Handgelenken und den Schultern Kraft erforderlich ist.

Nachdem du den Körper einmal angehoben hast, ist es mehr eine Frage der Balance als der Kraft. Wenn der Punkt des Gleichgewichts gefunden ist, ist der Körper leicht angespannt, aber perfekt ausgerichtet. Dann entwickelt sich Kraft ohne Anstrengung. Es entsteht ein Spannungszustand ohne Anstrengung, und diese Spannung wirkt sich positiv auf das gesamte System aus.

Andererseits wird Mayurasana auch den Umkehrhaltungen zugeordnet. Das Blut wird nach unten in Richtung Gehirn gedrückt, was zu einem vorübergehenden Anstieg des Blutdrucks führt. Wenn du in die Ausgangsposition zurückkehrst, normalisiert sich der Blutdruck oder sinkt sogar ein wenig. Diese Haltung stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Als Gleichgewichtshaltung hat sie eine kraftvolle Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Ihre wichtigste körperliche Wirkung hat sie jedoch auf die Verdauungsorgane, denn sie übt einen enormen Druck auf die Bauchhöhle aus. Sie übt Druck auf Leber, Milz, Nieren und Verdauungsorgane aus und stärkt den Solarplexus.

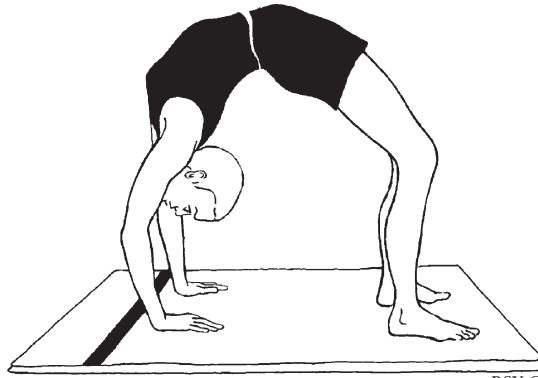
In den Upanishaden wird Mayurasana aus verschiedenen Gründen als eine wichtige Haltung angesehen. Die Übung bewirkt die Ausscheidung von Giftstoffen durch die Erweckung und Stimulierung von Manipura und Agni Mandala im Bereich von Samana Vayu. Wenn die Übung zur Reinigung oder zum spirituellen Nutzen durchgeführt wird, werden daher folgende Ernährungsmaßnahmen empfohlen: Vermeide Gewürze, Fleisch, Milchprodukte, fettige Lebensmittel und Genussmittel. Halte dich an eine Obstkur oder sattwische Diät, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen oder zu beschleunigen.

CHAKRASANA
(RADHALTUNG)

Technik

Lege dich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt und die Fersen berühren den Po. Füße und Knie sind etwa 30 cm voneinander entfernt. Lege die Handflächen neben dem Kopf auf den Boden, die Finger zeigen zu den Schultern. Das ist die Ausgangshaltung. Hebe langsam den Körper an und wölbe den Rücken; lasse die Krone des Kopfes das Gewicht des Oberkörpers tragen.

Bewege die Hände weiter zum Körper hin, um eventuell mehr Unterstützung zu geben. Strecke Arme und Beine so weit wie möglich, ohne dich zu überdehnen, und hebe Kopf und Rumpf vom Boden ab. Versuche in der Endhaltung den Rücken, so weit wie möglich, zu wölben.



Strecke die Knie noch mehr, indem sich der Rumpf Richtung Kopf bewegt.

Lasse den Kopf zwischen den gestreckten Armen hängen.

Hebe die Fersen und balanciere für einige Sekunden auf den Fußballen und den Händen, dann senke die Fersen.

Verharre in der Endhaltung so lange, wie es dir angenehm ist.

Senke langsam den Körper, sodass zuerst der Kopf auf dem Boden ruht, dann erst senke den restlichen Körper.

Das ist eine Runde.

Atmung: Atme ein in der Ausgangshaltung. Halte den Atem innen an, während sich der Körper hebt.

In der Endhaltung halte den Atem innen an oder atme normal.

Atme beim Absenken des Körpers aus.

Dauer: Halte die Endhaltung so lange es dir angenehm ist. Strenge dich nicht zu sehr an.

Achtsamkeit: Die Achtsamkeit ist auf Manipura Chakra auf der psychischen Ebene gerichtet, oder auf der physischen Ebene auf die Entspannung der Wirbelsäule in der Endhaltung, und auf Brust und Bauch.

Übungsfolge: Chakrasana darf erst dann geübt werden, wenn die Vorübungen und die Mittelstufe der rückwärtsbeugenden Asanas beherrscht werden. Ein vorwärtsbeugendes Asana wie Halasana oder auch Sarvangasana, das einen festen Vorwärts-Verschluss am Hals verwendet, kann folgen.

Einschränkungen: Chakrasana ist nicht geeignet bei Rückenschmerzen oder bei Rückenproblemen jeglicher Art, hohem

Blutdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magengeschwüren, toxischen Darmbeschwerden, partieller Taubheit, erweiterten Augenkapillaren, nach kürzlich verheilten Knochenbrüchen oder Bauchoperationen. Nicht auszuführen, bevor vorbereitende rückwärtsbeugende Haltungen gut beherrscht werden.

Wirkungen

Chakrasana ist die stärkste Ausdehnung der Wirbelsäule, die möglich ist und auch eine Umkehrhaltung. Sie bringt das gesamte Nervensystem in eine außerordentlich ungewohnte Lage. So wird tatsächlich das ganze Nervensystem gedehnt. Das ist der ganze Sinn von Chakrasana, weil es etwas verlangt, was wir sonst nicht tun. Unser Körper ist so gebaut, dass wir uns leicht nach vorne beugen können und die Wirbelsäule nur in einer Richtung biegen. Wenn die Ausdehnung oder die Beugung in die andere Richtung erfolgt, wird jeder einzelne Nerv, jedes Band, jedes Nadi gedehnt. Diese Dehnung öffnet die Nadis, die ein Geflecht um die unterschiedlichen Chakra Bereiche formen. Deswegen wird in den Yoga Upanishaden Chakrasana zum Öffnen oder Erwecken der Chakras genutzt.

Wenn du in dieser Haltung atmest, werden bestimmte gewohnheitsmäßige Verspannungen aus den drei großen Scheidewänden des Körpers entfernt – nämlich aus dem Zwerchfell, dem Damm und einer dritten Membran unter dem Gehirn. Überdies integriert die Übung die oberen und unteren Teile des Körpers, sodass die Arme und Beine auf ungewohnte Weise eingesetzt werden. Diese Verbindung der beiden Körperhälften erlaubt dem Körper, sich vermehrt als Einheit zu empfinden.

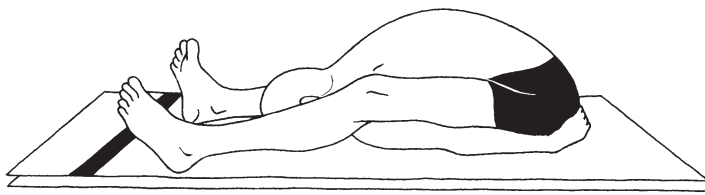
So ist Chakrasana eine integrierende Übung, die eine starke Wirkung auf das Atem-, Verdauungs- und Uro-Genital-System hat; sie hat in diesen Bereichen eine gute Heilwirkung.

Zwar sind die meisten Menschen bei guter Gesundheit, wenn sie diese Übung ausführen können, präventiv ist sie jedoch für fast alles nützlich.

Viele Menschen empfinden es als schwierig, den Körper in diese Position zu bringen. Dies liegt aber nicht an der Schwäche in den Armen, sondern eher daran, dass das Nervensystem noch nicht bereit ist, diese Haltung einzunehmen. Wir verlieren beim Einnehmen

dieser Haltung das Gefühl für unsere Position im Raum, unsere Propriozeption. Wir können wahrnehmen, wo unser Arm im Raum steht, aber zu erkennen, wo sich unser Körper in dieser Position befindet, ist schwierig und deswegen verlieren wir unsere Kraft. Es liegt nicht etwa an der fehlenden Kraft. So ist jede rückwärtsbeugende Haltung wie z. B. Kandharasana, Grivasana oder Setu Asana gut, um dein propriozeptisches Bewusstsein zu entwickeln. Arm stärkende Übungen können daneben helfen, den Körper anzuheben.

KURMASANA
(SCHILDKRÖTENHALTUNG)



Technik*

Setze dich auf den Boden, die Beine so weit wie möglich auseinandergebreitet. Beuge dich aus den Hüften weit nach vorne und lege die Hände mit den Handflächen nach unten unter die Knie. Bringe die Stirn auf den Fußboden.

Gleite mit den Armen unter den Knien durch, die Handflächen nach unten gerichtet und verschränke die Hände hinter dem Rücken.

In der Endhaltung gleicht der Rücken dem Schildkrötenpanzer. Die Arme und Beine sind wie die vier Füße der Schildkröte, die aus dem Panzer herauskommen.

Bleibe in der Haltung so lange es dir angenehm ist. Dann löse die Hände und setze dich langsam auf.

* Anm. d. Übers.: Kurmasana als Haltung ist ausführlich im Buch *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha* beschrieben. Hier folgt eine Kurzfassung.

Atmung: Atme in der Ausgangshaltung ein. Beim Beugen nach vorne atme aus. Atme normal in der Endhaltung. Atme ein, wenn du die Haltung löst und dich aufrichtest.

Dauer: Für spirituelle Entwicklung versuche, das Asana länger zu halten. Für die körperliche oder mentale Wirkung sind 5 Minuten ausreichend.

Wahrnehmung: Die Wahrnehmung ist auf Swadhisthana oder Manipura Chakra auf der psychischen Ebene gerichtet, oder auf der körperlichen Ebene auf die Entspannung von Wirbelsäule, Rückenmuskulatur und Unterleib sowie auf den Atem in der Endhaltung.

Übungsfolge: Übe vorher oder im Anschluss ein rückwärtsbeugendes Asana.

Einschränkungen: Kurmasana ist nicht geeignet bei Bandscheibenvorfall, Ischiasproblemen, Spondylitis, Leistenbruch oder chronischer Arthritis. Diese Haltung sollte nur dann geübt werden, wenn die Wirbelsäule beweglich genug ist.

Wirkungen

Kurmasana ist ein fortgeschrittenes vorwärtsbeugendes Asana und erfordert größere Flexibilität von Hüften und Schultern. Hier geht es vorrangig nicht darum, die Wirbelsäule zu beugen, sondern vielmehr darum, die Flexibilität des Beckens zu entwickeln. Der Rücken sollte gerade gehalten werden, während man sich nach vorne beugt und das Becken bewegt, bis man schließlich in der Lage ist, die Brust auf den Boden zu legen.

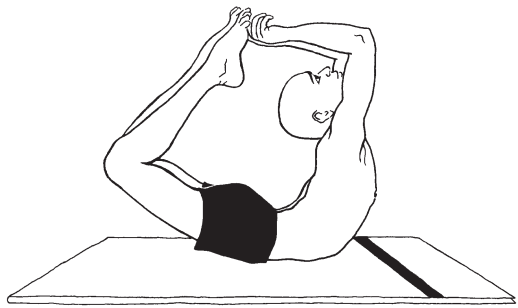
In den Hatha Yoga Schriften heißt es, dass diese Haltung Sushumna erweckt. Sie bewirkt eine tiefe Dehnung der Hüllen oder Bindegewebsschichten des Wirbelsäulenkanals und der Hirnhaut, der sogenannten Meningen, die zum Gehirn aufsteigen. So ist es in dieser Haltung möglich, diese spinalen Hüllen fast bis ins Gehirn hinein zu dehnen. Das Dehnen der Wirbelsäule hat tiefgreifende Auswirkungen auf alle inneren Organe. Die Vorwärtsbeuge massiert und komprimiert alle inneren Organe, von den Beckenorganen über die Verdauungsorgane und das Zwerchfell bis hin zur Lunge.

In dieser Haltung wird die Beziehung zwischen sich selbst und der Erde gestärkt. Sich der Erde zu öffnen und mit ihr in Kontakt zu kommen, hat eine enorme Wirkung auf die gesamte neurologische und psychophysiologische Funktion. Verschiedene Asanas haben unterschiedliche Auswirkungen, je nachdem, in welcher Richtung man im Verhältnis zur Schwerkraft sitzt, ob die Wirbelsäule aufrecht, nach vorne, gebeugt, gestreckt oder umgekehrt ist. Durch das Auflegen der Vorderseite des Körpers auf die Erde entsteht das Gefühl einer inneren, psychologischen Veränderung, ein Gefühl der Verankerung und Geborgenheit. Diese Haltung erhöht auch die propriozeptive Wahrnehmung und vermittelt ein Verständnis für den Unterschied zwischen dem Rücken und der Vorderseite des Körpers.

In der Endhaltung ist jedes Band und jeder Nerv entlang des Rückens vollständig gedehnt. Die Arme sind gestreckt, die Beine üben kräftigen Druck auf die Schultern aus, der Kopf ist zur Erde gedrückt und die ganze Wirbelsäule ist in jede Richtung gedehnt. Das ist eine weitaus größere Streckung der Wirbelsäule als in anderen vorwärts oder rückwärts beugenden Asanas. Hier scheint sich die ganze Wirbelsäule in alle Richtungen auszudehnen. Der Damm und die Stirn sind in dieser Haltung an den Boden gepresst, Muladhara und Ajna Chakra werden unmittelbar angeregt, was dazu beiträgt Sushumna Nadi innerhalb der Wirbelsäule zu erwecken.

Yogis nutzen diese Übung, um die Nervengeflechte entlang der Wirbelsäule zu stimulieren, weil sie die Blutzirkulation verändert und das beseitigt, was im Yoga als „Nadi Knoten" bekannt ist. Es handelt sich um Knoten innerhalb der Nadis, Verklebungen innerhalb der Venen, Arterien und Bänder, die Steifheit, Verspannung und Blockaden verursachen. Nach dem Ausführen dieses Asanas wird sich der Körper leicht fühlen, wenn er anschließend in Shavasana geht. Es entsteht ein Gefühl der Ausdehnung, des Schwebens; der ganze Rücken wird sich flach anfühlen. So werden in diesem Asana Blockaden entfernt und es erfolgt die Öffnung der drei großen psychischen Knoten des Yoga: Rudra Granthi, Vishnu Granthi und Brahma Granthi.

PURNA DHANURASANA
(VOLLSTÄNDIGE BOGENHALTUNG)



Technik

Lege dich auf den Bauch und beuge die Knie. Strecke den rechten Arm über die rechte Schulter, sodass der Ellenbogen nach oben zeigt.

Fasse den rechten Fuß mit der rechten Hand, achte darauf, dass der Daumen an der Sohle liegt und die anderen vier Finger auf der Oberseite des Fußes, oder umklammere den großen Zeh.

Dann greife genauso mit dem linken Arm zurück und umklammere den linken Fuß.

Hebe Kopf, Brust und Oberschenkel.

Ziehe in der Endhaltung die Füße so nah wie möglich zum Kopf, sodass der Körper einem vollständig gewölbten Bogen ähnelt.

Verharre in der Endhaltung so lange wie angenehm und komme dann in die Ausgangshaltung zurück.

Warte, bis Atmung und Herzschlag wieder normal sind, bevor du versuchst, die Übung zu wiederholen.

Übungshinweis: In den yogischen Schriften ist Purna Dhanurasana als Umkehrhaltung für Kurmasana beschrieben. Es ist eine schwierige Variation von Dhanurasana und sollte erst versucht werden, wenn der Rücken sehr geschmeidig ist.

Atmung: Atme in der Ausgangshaltung tief ein.

Halte den Atem an, während du in die Endhaltung kommst.

Halte den Atem in der Endhaltung innen an oder atme langsam und tief.

Atme aus, während du in die Ausgangshaltung zurückkommst.

Wahrnehmung: Die Wahrnehmung ist auf der psychischen Ebene auf Manipura Chakra gerichtet, körperlich auf Bauch oder Rücken.

Einschränkungen: Dieses Asana darf nur von fortgeschrittenen Übenden ausgeführt werden, und auch nur dann, wenn sie körperlich in Form sind und einen sehr biegsamen Rücken haben. Es ist nicht geeignet bei Herz-Kreislauf-Problemen, hohem Blutdruck, Leistenbruch, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren.

Wirkungen

Eine der Hauptwirkungen dieser Haltung ist, dass das gesamte Körpergewicht auf das Verdauungssystem um das Zwerchfell herum gepresst wird, wodurch sich dieser Bereich öffnet. Das hat eine starke Auswirkung auf Leber und Bauchorgane. Die gesamte Vorderseite des Körpers wird bis zum Äußersten gedehnt, was sich vom Kopf und Hals über die Brust und den Bauch bis hin zum Becken auswirkt. Die Hauptwirkung findet jedoch um das Zwerchfell herum statt. Dies ist eine kraftvolle Übung für das Erwecken von Manipura Chakra auf der psychischen Ebene. Körperlich belebt die Haltung den Solarplexus und aktiviert das sympathische Nervensystem, wodurch der Blutdruck vorübergehend ansteigt und die Zirkulation von Blut und Prana im ganzen Körper erhöht wird.

16

Pranayama

Bevor wir auf die praktische Ausführung von Pranayama eingehen, muss die Verwendung des Atems in den Pranayama Techniken geklärt werden. Der Atem ist ein Medium, mit dem wir die Wahrnehmung von pranischen Bewegungen, der Ausdehnung und Entspannung von Prana entwickeln können. Es ist schwer, eine tiefe Wahrnehmung für die pranischen Bewegungen zu erlangen, deshalb ist es notwendig zunächst den Atem zu benutzen, um die Wahrnehmung nach innen zu richten. Das Üben von Pranayama beginnt eigentlich erst dann, wenn die Wahrnehmung von Prana sich im Geist entwickelt hat.

Drei Aspekte von Pranayama

1. *Die Wahrnehmung von Prana:* Es gibt verschiedene Übungsstufen, die man durchlaufen muss, um die Fähigkeit zu entwickeln, Prana wahrzunehmen. Die erste Stufe besteht darin, sich der Verbindung zwischen dem Atem und Prana auf der grobstofflichen Ebene bewusst zu werden – dem Atem, der durch die Nasenlöcher ein- und ausgeatmet wird. Die zweite Stufe ist, die Wahrnehmung für die Vitalkraft zu öffnen, die der Körper aus der Luft aufnimmt, die eingeatmet wird. Die dritte Stufe bezieht die Wahrnehmung der pranischen Kräfte mit ein, die nicht nur die grobstofflichen physischen Funktionen des Körpers aktivieren, sondern auch die feinstofflichen Erfahrungen der Sinne und des Geistes. Die vierte Stufe geht tiefer in die Energiestruktur des Körpers, wo die Essenz der Energie oder das Pulsieren von Prana wahrgenommen wird.

2. *Prana Nigraha:* Der zweite Aspekt ist Prana Nigraha, der die Manipulation oder Kontrolle des Atems beinhaltet, gemeinsam mit den physischen und mentalen Reaktionen, die mit dem Atem und Prana zu tun haben. Ein ausgezeichnetes Beispiel dafür ist die mit Bandhas oder anderen Techniken kombinierte Pranayama Übung. Dabei führt das Gefühl, die Kontrolle über die normale Atemfähigkeit zu verlieren, oft zu Reaktionen, die sowohl physischer als auch mentaler Natur sind. Techniken wie Nadi Shodhana, Kapalbhati, Bhastrika usw. sind nach dieser Definition keine Pranayama Techniken, sondern Prana Nigraha Techniken. Sie kontrollieren den Atemzufluss im Körper und regulieren die Körpersysteme mit dem kontrollierten Atemstrom, sodass kein Unwohlsein auf physischer, mentaler oder psychischer Ebene mehr erfahren wird.
3. *Ausdehnung von Prana:* Wenn die Kontrolle über den Atemvorgang zusammen mit den verschiedenen feinstofflichen Funktionen, die mit dem Atem zusammenhängen, erlangt wurde, beginnt die Ausdehnung von Prana, der letzten Stufe von Pranayama. Die Ausdehnung von Prana oder die eigentliche Pranayama Technik arbeitet mit drei Haupt-Pranas. In der ersten Stufe wird der Fluss von Prana Vayu, der Energie, die zwischen dem Zwerchfell und dem Hals aufsteigt, umgekehrt und dazu gebracht, nach unten zum Solar Plexus zu fließen. In der zweiten Stufe wird der Fluss von Apana Vayu umgekehrt und dazu gebracht, zum Solar Plexus aufzusteigen. In der dritten Stufe werden Prana und Apana mit der Samana Energie am Solar Plexus vereinigt.

Dies sind die drei Stufen von Pranayama, wie sie von Patanjali in den *Yoga Sutras* erklärt werden. Um den absteigenden Fluss von Apana umzukehren, atme ein und ziehe die Apana Kraft nach oben. Atme aus und drücke die Apana Kraft wieder nach unten. Um den aufsteigenden Fluss von Prana umzukehren, atme ein und drücke die Prana Kraft nach unten. Atme aus und ziehe die Prana Kraft wieder nach oben. Um Apana und Prana mit Samana zu verschmelzen, atme ein und kehre die Kraft von Apana und Prana um, und bringe sie am Nabel zusammen. Halte den Atem an und

verschmelze diese beiden Kräfte im Agni Mandala. Atme aus und drücke gleichzeitig die Apana Kraft zurück nach unten und die Prana Kraft wieder nach oben.

Prana und das Gehirn

Es gibt zwei Hauptaspekte von Prana. Der eine ist als Prana Shakti bekannt, welcher die vitale Kraft ist, die aus den fünf Prana Vayus, oder untergeordneten Pranas, besteht. Der zweite ist bekannt als Chit Shakti oder Manas Shakti, welcher die mentale Kraft oder Kraft des Bewusstseins ist, die ihren Sitz im Gehirn hat. Prana Vayu ist die Art und Weise wie die Signale der Nerven sich im Körper bewegen. Ohne Prana gibt es keine Bewegung. Das Gehirn hat zehn Bereiche, aber in unserer momentanen Stufe der Evolution können wir nur einen benutzen. Daher gibt es neun Bereiche im Gehirn, die wir versuchen zu erwecken und in unsere bewusste Persönlichkeit zu integrieren.

Um die schlafenden Neunzehntel unseres Gehirns zu erwecken, müssen wir Prana in die verschiedenen dunklen Bereiche des Gehirns schicken, weil der erweckte oder bewusst genutzte Teil nur ein kleines Fragment ist. In unserem täglichen Leben benutzen wir vorwiegend den Frontallappen. Darunter allerdings liegen all die unbewussten Aktivitäten, die wir nicht fühlen und von denen wir nicht einmal etwas wissen. Sie agieren unterhalb unserer bewussten Wahrnehmung. Es ist diese Beziehung zwischen dem bewussten und dem unbewussten Teilen unseres Selbst, mit der wir uns in Pranayama auseinandersetzen: Wie wir den bewussten Teil unserer Persönlichkeit mit dem unbewussten Teil in Kontakt bringen können, insbesondere mit der Struktur, die als retikuläres Aktivierungssystem bekannt ist.

An der Unterseite des Gehirns sitzt die Struktur, die retikuläres Aktivierungssystem (RAS) genannt wird, was als das Muladhara des Gehirns gesehen werden kann. Vom RAS aus steigt Energie auf und erweckt andere Teile des Gehirns. Über diesem sitzt die Medulla Oblongata (Markhirn), die das Atemzentrum und das limbische System sowie die Hypothalamus-Drüse beinhaltet. Diese Bereiche kontrollieren Angst, Wut, Blutdruck, Hunger, Sattheit,

Gewichtskontrolle, Vergnügen, Sexualität und andere Abläufe, darunter die Hypophyse und das autonome Nervensystem.

Die Struktur, welche die Atmung kontrolliert, sitzt an der Unterseite unseres Gehirns. Es ist dieser Teil des Gehirns, den wir beeinflussen können, wenn wir mit Prana Nigraha Techniken arbeiten. Von all den unbewussten Prozessen des autonomen Nervensystems im Körper ist die Atmung die einzige, die wir bewusst kontrollieren können.

Daher wird gesagt, dass die Atmung die Pforte ist, um all die anderen inneren Prozesse des Körpers zu kontrollieren, das Herz, die Verdauung, den Blutdruck und die Ausscheidung. Indem wir mit Prana Nigraha eine Beziehung zu dem bewussten Teil unserer Atmung entwickeln, sind wir in der Lage, die tieferen und unterbewussten Aspekte unseres Bewusstseins zu beeinflussen.

Methode des Unterrichtens

Bezogen auf die verschiedenen Varianten oder Methoden von Pranayama Techniken, sollte man sich immer bewusst machen, dass diese nie so in der Öffentlichkeit unterrichtet wurden wie Asanas. Pranayama wurde immer entsprechend der körperlichen und geistigen Verfassung des Einzelnen gelehrt, indem der physische und mentale Zustand des Schülers berücksichtigt wurde. Es gibt keine festgelegte Regel in Bezug auf die Pranayama Übungen. Hinsichtlich der Geschwindigkeit der Übungen muss die Fähigkeit eines jeden Individuums berücksichtigt werden und das, was der- oder diejenige erreichen möchte.

Außer den meisten Basisübungen wie der Yogi Atmung, der Wechselatmung oder der Atmung mit Kumbhaka, welche von jedem durchgeführt werden können, wurden fortgeschrittene Pranayamas nie in allgemeinen Kursen unterrichtet. Für die Pranayamas, welche die Nadis und Pranas stimulieren und den Zustand des Nervensystems und anderer Systeme verändern, gibt es keine festen Regeln. Die Vermittlung ist von den Beobachtungen des Lehrers abhängig, der die Wissenschaft von Pranayama beherrscht, welche ein tiefgründiges Studium voraussetzt.

Hatha Yoga und Kundalini Yoga Techniken

In den Kundalini Yoga Techniken findet die Einatmung oft durch Pingala Nadi und die Ausatmung durch Ida Nadi statt, oder umgekehrt, während in Hatha Yoga Versionen beide Nasenlöcher gleichzeitig genutzt werden. In den Hatha Yoga Techniken liegt der Schwerpunkt auf dem Erzeugen von Prana oder Hitze, was andere Hatha Yoga Techniken bei der Reinigung unterstützt. Dieses Aufbauen von pranischer Energie beseitigt auch Blockaden der Nadis.

Kundalini Yoga hat zum Ziel, Swara auszubalancieren und nutzt dafür die Atemströme des linken (Ida) und rechten (Pingala) Nasenlochs. Die allgemeine Logik und Theorie hinter Kundalini Yoga ist, dass niemand es praktizieren kann, bevor er nicht Hatha Yoga und bestimmte Teile von Raja Yoga perfektioniert hat, zumindest bis zu den Stufen Asana und Pranayama. Daher spricht die Yoga Tradition davon, dass Hatha Yoga Übungen essenziell sind, um physische Reinigung, Harmonie und Gleichgewicht zu erreichen. Der nächste Schritt ist, Asanas und Pranayamas zu üben, um den Fluss von Swara zu harmonisieren. Dann erst, in der dritten Stufe, fängt Kundalini Yoga an. Aus diesen Gründen wird das System von Kundalini Yoga niemals in Anfängerkursen unterrichtet.

Wenn du zwei Stöcke stark und lange genug aneinander reibst, produzierst du Feuer. In ähnlicher Weise erzeugst du bestimmte Symptome wie Fieber, Furunkel, Durchfall usw. auf physischer Ebene, wenn du die Pranas auf verkehrte Art stimulierst. Falsch ausgeführte Übungen können somit negative Auswirkungen auf die feinstofflichen Ebenen des Seins mit sich führen. Daher ist ein Lehrer notwendig. Man kann Pranayama nicht aus einem Buch erlernen.

Beim Üben von Pranayama ist es notwendig sich langsam weiterzuentwickeln. Du solltest nicht zu angestrengt oder zu viel üben. Die Wirkungen stellen sich nicht kurzfristig ein; du solltest diese Übungen als langfristig anzuwendende Techniken sehen, die du täglich in dein Leben integrierst. Übe Pranayama mit entspannter Achtsamkeit, die positiven Wirkungen stellen sich dann auf lange Sicht von selbst ein. Sobald du Pranayama als einen Teil deines Lebens erfährst, wirst du immer mehr Wertschätzung für diese Übungen entwickeln.

Damit Pranayama effektiv wird, ist es zunächst notwendig zu verstehen, wie man richtig atmet. Die Pranayama Vorübungen können in drei große Gruppen unterteilt werden – liegend, stehend und sitzend. Mit diesen Übungen lernen wir, wie wir richtig atmen, und wie wir die natürliche Atemkapazität nutzen, um einen Zustand von Behaglichkeit und Entspannung zu erlangen. Zunächst müssen diese Pranayama Vorübungen perfektioniert werden, bevor die Pranayama Übungen ausgeführt werden können. Denn in Pranayama muss man sich des Atems, der korrekten Atmung und den Bereichen der Lunge oder der Muskeln, die man einsetzen möchte, stets bewusst sein.

1. Yogi Atmung

Die erste Gruppe der Atemtechniken ist bekannt als die Yogi Atmung. Sie kann in jeder Position und zu jeder Tageszeit ausgeführt werden. Die beste Position für diese Übung ist jedoch in Shavasana.

Technik

Stufe 1: Brustatmung

Liege in Shavasana und werde dir deines natürlichen Atemprozesses bewusst. Dazu solltest du die verschiedenen Muskeln, die für die Atmung genutzt werden, isoliert betrachten.

Atme ein und weite dabei langsam deinen Brustkorb aus, sodass die Rippen sich nach außen und oben bewegen.

Atme aus, wobei sich deine Rippen nach innen und unten bewegen.

Stelle sicher, dass sich dein Bauch dabei nicht bewegt.

Führe diese Übung fünf Minuten lang aus.

Stufe 2: Bauchatmung

Beginne das Üben der Bauchatmung oder Zwerchfellatmung.

Lege eine Hand auf deinen Bauchnabel und die andere Hand auf die Brust.

Atme tief und spüre wie sich dein Bauch und dein Nabel mit dem Atem hebt und senkt.

Versuche die Brust und die Schultern nicht zu bewegen.

Wenn du tief einatmest, füllen sich deine unteren Lungenflügel mit Luft, drücken das Zwerchfell nach unten und die Bauchdecke nach oben.

Je weiter sich das Zwerchfell nach unten bewegt, desto mehr Luft wird in die Lunge eingeatmet.

Wenn du ausatmest, ziehen sich die unteren Lungenflügel wieder zusammen, das Zwerchfell bewegt sich nach oben und der Bauch zieht sich zusammen. Dies sichert die maximale Ausatmung der Luft aus den Lungen.

Führe diese Übung fünf Minuten lang aus. Fühle mit jedem einströmenden und ausströmenden Atemzug wie sich der Nabel hebt und senkt.

Stufe 3: Vollständige Atmung

Indem du die Brustatmung und die Bauchatmung kombinierst, kannst du die optimale Menge an Luft in die Lunge einatmen und auch die maximale Menge verbrauchter Luft wieder ausatmen. Daher wird diese Form der Atmung „vollständige Atmung" oder „Yogi Atmung" genannt.

Atme tief ein und dehne in einer fließenden Bewegung zunächst deinen Bauchraum und danach die Brust aus, bis die maximale Menge an Luft von deiner Lunge aufgenommen wurde. Dann atme aus, indem du zuerst die Brust entspannst und im Anschluss den Bauch, sodass die maximale Menge an Luft aus deinen Lungen ausgestoßen wird.

Die ganze Bewegung sollte kontinuierlich passieren, ohne ruckartige Bewegung vom Bauch zur Brust und wieder von der Brust zum Bauch, wie eine Welle.

Führe diese Übung fünf Minuten lang aus.

Fühle den Bauch sich heben und dann die Brust, wenn du einatmest und die Brust sich senken und danach den Bauch, wenn du ausatmest.

Diese Übung führt zu einer tieferen Wahrnehmung der muskulären Bewegung, die während des Atemprozesses stattfindet.

Wirkungen

Der Hauptmuskel der Atmung ist das Zwerchfell, welches zwischen dem Brustraum und dem Bauchraum sitzt. Die Rippen haben

zwei Hauptmuskeln, die äußeren Rippenmuskeln oder äußeren Interkostalmuskeln und die inneren Rippenmuskeln oder inneren Interkostalmuskeln. Der Bauch hat drei Hauptmuskeln. Es gibt viele mögliche Kombinationen und Permutationen von Muskelbewegungen zwischen Zwerchfell, Bauch und Brust. Im Grunde genommen kannst du entweder den Bauch anspannen und die Brust bewegen oder die Brust anspannen und den Bauch bewegen oder beide Bereiche entspannen und bewegen.

Der Hauptmuskel, mit dem wir arbeiten, ist das Zwerchfell. Wir können das Zwerchfell nicht richtig fühlen, aber wir spüren die Auswirkungen seiner Bewegung. Das liegt daran, dass das Zwerchfell über keine eigenen propriozeptiven oder sensorischen Nerven verfügt. Jedoch können wir mit yogischen Methoden das Zwerchfell im Inneren wahrnehmen.

Wenn sich das Zwerchfell nach unten bewegt, können zwei Dinge passieren. Zuerst wird der Bauchinhalt nach unten gedrückt. Wenn die Bauchdecke entspannt ist, wird sie sich nach außen wölben. Der Brustkorb wird sich dabei kaum bewegen, bis der Bauchbereich ausgefüllt ist, und erst dann hebt sich der Brustkorb. Wenn der Bauchbereich angespannt ist, führt das Herunterdrücken des Bauchinhalts dazu, dass sich der Brustkorb hebt.

Wenn du in Shavasana liegst, hält der Boden den Brustkorb stabil. Daher ist es in dieser Lage viel einfacher, die Bauchatmung durchzuführen als die Brustatmung. In Shavasana findet eine Entkopplung statt und der Bauch wird sich automatisch auf und ab bewegen. Dies ist die beste Art, die Bauchatmung zu erlernen. Da die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln entspannt und im Kontakt mit dem Boden sind, kann die Wahrnehmung leicht in den Brustraum und den Brustmuskeln, ausgedehnt werden.

2. Vorbereitende Pranayama Übungen im Stehen

In der zweiten Gruppe werden die Atemübungen im Stehen ausgeführt. Diese Übungen vergrößern die Luftzirkulation in den unteren Lungenflügeln und entfernen die verbrauchte Luft, die sich dort angesammelt hat.

Technik 1

Stehe aufrecht, die Füße zusammen. Halte die Arme gestreckt und lege die Hände auf die Oberschenkel.

Atme tief aus dem Bauch ein. Gleichzeitig bewege die Arme in einer langsamen und gleichmäßigen Bewegung nach oben über den Kopf.

Zähle bis zehn. Wenn zehn für dich schwierig ist, reduziere das Zählen auf sieben oder fünf, angepasst an die Kapazität deines Atems.

Beim Heben der Arme wird die Brust vertikal geöffnet, was die maximale Menge an Luft in die Lunge einströmen lässt.

Atme aus, indem du die Arme senkst und den Bauch anspannst. Das wird die maximale Menge Luft aus der Lunge ausströmen lassen. Zähle wieder bis zehn. Wiederhole diese Übung 10-mal.

Technik 2

Stehe aufrecht, die Füße zusammen und die Arme an den Seiten.

Atme ein und hebe die Arme über die Seiten hoch bis zum Kopf.

Bringe die Handflächen über und hinter dem Kopf zusammen.

Atme aus und bringe die Arme langsam über die Seiten wieder nach unten. Zähle bis zehn, während du ein- und ausatmest.

Wiederhole diese Übung 10-mal.

Diese Methode öffnet die Brust und die Lunge in horizontaler Richtung.

Technik 3: Bandha Hasta Utthanasana

Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen. Kreuze die Handgelenke vor deinem Bauch, lasse deine Arme gestreckt.

Atme tief ein und hebe die Arme über und hinter den Kopf, lasse deine Handgelenke gekreuzt.

Atme aus und senke langsam die Arme zu den Seiten, sodass sie eine gerade Linie auf Schulterhöhe bilden.

Atme ein während du die Arme wieder über den Kopf streckst und die Handgelenke kreuzt. Atme aus und senke langsam die Arme, sodass sie wieder vor dem Bauch sind.

Wiederhole die Übung 10-mal.

Technik 4: Utthita Lolasana

Stehe gerade, die Füße einen Meter auseinander, die Arme hängen locker an den Seiten.

Atme tief ein und hebe die Arme über den Kopf. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne und mache das Geräusch Ha-Ha-Ha-Ha, während die Arme zwischen den Beinen schwingen, bis die Lunge vollständig entleert ist.

Dann atme langsam ein, während du zu der aufrechten Position mit den Armen über dem Kopf zurückkommst.

Atme aus und senke die Arme.

Wiederhole diese Übung 10-mal.

Wirkungen

Dies sind die vier vorbereitenden Pranayama Übungen, die im Stehen ausgeführt werden. Sie fördern die Wahrnehmung in verschiedenen Bereichen der Lunge. Im Normalfall wird nie die ganze Kapazität der Lunge genutzt. Tatsächlich könnte es sein, dass die Luft des ersten Atemzugs, welcher all die Lungenbläschen füllte und den wir machten, als wir auf diese Welt kamen, noch immer in einer der Lungenbläschen ist, die wir nicht nutzen. Wenn wir die Arme seitwärts oder von vorne heben und die Brust ausdehnen, werden verschiedene Lungenbläschen, die mit verschiedenen Muskeln verbunden sind, geöffnet und wir beginnen durch diese ebenfalls zu atmen. Allerdings sollte dies nicht mit zu viel Kraft oder Anspannung ausgeführt werden.

In der stehenden Position ist die Rückenmuskulatur damit beschäftigt, den Körper aufrecht zu halten, und die Rippen und Bauchmuskeln sind in Anspannung. So entsteht in dieser Haltung eine natürliche Form der Anspannung. Viele emotionale Anspannungen werden außerdem zwischen den Schultern und dem Damm angesammelt. Je nach Art der Spannungen, die wir entwickeln, entstehen unterschiedliche Atem-, Bewegungs- und Verhaltensmuster.

Eine Möglichkeit, die Wahrnehmung der Lungenfunktion zu erhöhen, ist, die Arme zu heben, was den Brustkorb öffnet und die Einatmung erleichtert. Wenn die Arme nach unten hängen, haben sie eine hemmende Wirkung auf den Brustkorb und erzeugen so zusätzliches Gewicht auf den Schultern. Das Anheben der

Arme ermöglicht eine größere Bewegungsfreiheit, da dieses Gewicht verringert wird. Beim Anheben der Arme vor dem Körper ziehen sich die Rückenmuskeln zusammen, um das zusätzliche Gewicht vorne zu tragen. Diese Vorwärtsbewegung wirkt eher auf die Bauchmuskeln und das Zwerchfell als auf den Brustkorb, auch wenn sich der Brustkorb in der Endhaltung, in der die Arme nach oben gezogen werden, automatisch anhebt.

In der zweiten Technik wird die Ausdehnung des Brustkorbs verstärkt. Bei der Einatmung heben sich die Rippen ein paar Zentimeter nach oben, wie der Griff eines Eimers. Das Heben der Arme seitwärts hat also eine größere Wirkung auf die Rippen als auf den Bauch.

In der dritten Technik gibt es eine Ausdehnung seitwärts, welche stärker den oberen Teil der Lunge beeinflusst. Wenn du auf den Punkt direkt vor deinen Schultern drückst, wo die Brustmuskeln ansetzen, wirst du bemerken, dass hier viel Spannung gehalten wird, vor allem wenn der Atem eingeschränkt ist, wie bei Asthma. Es ist eine Schutzanspannung, zum Schutz des Herzens und der Emotionen auf der psychischen Ebene. Diese Methode hat eine öffnende Wirkung, die eine seitliche Ausdehnung und das Lösen von Spannungen entlang des Schlüsselbeins ermöglicht. Der Bauch ist dabei relativ angespannt und das Ziel ist es, den Atem und die Bewegung zu synchronisieren. Gleichzeitig geschieht dadurch eine Ausdehnung der oberen, mittleren und unteren Lunge, abhängig von der Position der Arme.

3. Vorbereitende Pranayamas im Sitzen: Mudra-Atmung

Die dritte Gruppe von Übungen, die uns lehrt richtig zu atmen, wird Mudra-Atmung genannt. Diese Übungen können auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden, aber Vajrasana ist die empfohlene Sitzhaltung, oder Sukhasana, wenn Vajrasana nicht möglich ist.

Technik

Stufe 1: Setze dich in Vajrasana mit aufrechter Wirbelsäule, der Kopf schaut nach vorne. Lege deine Hände auf die Oberschenkel. Verbinde den Zeigefinger mit dem Daumen in Jnana Mudra. Positioniere deine Hände so, dass der Kreis der Mudra in der Hüftgegend liegt und die Handflächen gegen die Oberschenkel drücken.

Die Ellenbogen sollten nach außen zeigen.

In dieser Position wird der Atem mit der Öffnung der Schultern zu einer tiefen Bauchatmung, die langsam, tief und ohne Anstrengung ausgeführt wird.

Stufe 2: Balle Fäuste, Daumen nach außen, und lege sie in dieselbe Position.

Drücke die Fäuste leicht mit etwa 10 % des Körpergewichts nach unten gegen die Oberschenkel und fahre mit der gleichen Atmung fort.

Stufe 3: Stecke die Daumen ins Innere der Fäuste.

Wenn die Atmung sich verbessert, wird sich auch die Beweglichkeit der Daumen verbessern. Wenn der Atem oberflächlich ist, werden die Daumen in der Nähe des dritten Fingers sein. Wenn du volle Kontrolle über den Atemvorgang hast, werden die Daumen den kleinen Finger berühren oder sogar darüber hinausgehen.

Drücke mit etwa 10 % des Körpergewichts leicht gegen die Innenseite der Hüfte, aber nicht gegen die Hüftknochen.

Atme langsam und tief.

Stufe 4: Führe die Fäuste zusammen, drehe sie nach oben und drücke Swadhisthana Kshetram. Atme langsam und tief.

Übungshinweis: In allen vier Mudras halte die Schultern gerade, das Kinn oben, die Brust aufgerichtet und die Ellenbogen nach außen gerichtet. Die Atmung ist langsam und tief.

Wirkungen

Wenn du im Sitzen die Hände auf den Knien hältst, hat der Rücken die Tendenz, sich ein wenig zu beugen. Wenn die Hände mehr und mehr in Richtung Hüftgelenk kommen, auch ohne die Hand Mudra, wird der Rücken aufgerichteter. Die Schultern werden gestützt

und werden von der Brustwand weg gehoben. Die Atembewegung ist leichter. Gleichzeitig muss die Wirbelsäule aufrecht gehalten werden. Um die Wirbelsäule zu strecken, muss das Kinn etwas nach innen gezogen werden, sodass der Nacken bis zu Bindu Chakra am Hinterkopf gestreckt wird. Diese Mudra bezieht die Rückenmuskeln automatisch mit ein, hält sie aufrecht und erlaubt den Rippen und dem Bauch, sich frei und leicht zu bewegen.

Der Gebrauch von Hand Mudras erzeugt verschiedene Muster von sehr subtilen Nervenimpulsen. Die Wirkungen sind sehr deutlich. Bei der ersten Mudra spürt man, wie sich die unteren Lungenflügel ausdehnen, bei der zweiten Mudra, wie sich die mittleren Lungenflügel ausdehnen, und bei der dritten Mudra, wie sich die oberen Lungenflügel ausdehnen. Die vierte Mudra wirkt sich dagegen auf die gesamte Lunge aus. Sie führt alle anderen Mudras zusammen und erzeugt einen allgemeinen Impuls. Diese Mudras ermöglichen auf grobstofflicher Ebene Veränderungen der Wirbelsäule, des Bauches und der Rippen. Sie erlauben es auch, nach innen zu gehen und die Organe zu beeinflussen.

Der Daumen beeinflusst Akasha Tattwa (Äther Element), der Zeigefinger Vayu Tattwa (Luftelement), der Mittelfinger Agni Tattwa (Feuerelement), der Ringfinger Apas Tattwa (Wasserelement) und der kleine Finger Prithvi Tattwa (Erdelement). Die Wirkungen entstehen zum einen durch die Beeinflussung der Tattwas und zum anderen durch die Beeinflussung der Nerven. Die Manipulation der Finger stimuliert die Nerven, die entweder die Brust entspannen und eine größere Freiheit des Atems und der Muskelbewegungen zulassen oder sie zusammenziehen. Indem wir diese Mudras anwenden, versuchen wir unser Atemsystem zu entspannen und zu öffnen: die Lunge, die Luftröhre, die Nasenlöcher sowie die Nerven und Muskeln, die am Atemprozess beteiligt sind.

4. Prana Mudra (Erweckung von Energie)

Nach der Mudra-Atmung folgt die Technik von Prana Mudra, die auch zu der im Sitzen ausgeführten Gruppe von Übungen gehört. Es ist eine fortgeschrittene Übung, welche zeigt, wie Prana durch richtige Atmung gesteigert werden kann.

Technik

Stufe 1: Sitze in einer dir angenehmen meditativen Sitzhaltung mit aufrechter Wirbelsäule. Der Kopf ist nach vorne gerichtet. Lege die Hände in deinen Schoß.

Atme ein und atme dann so weit aus, wie du kannst, indem du die Bauchmuskeln nach innen ziehst, um die maximale Menge an Luft aus der Lunge zu drücken.

Bringe deine Wahrnehmung zu Muladhara Chakra unterhalb der Wirbelsäule im Perineum.

Atme langsam und tief ein und lasse den Bauch sich weiten. Gleichzeitig hebe die Hände, bis sie auf der Höhe des Nabels sind. Die Hände sollten geöffnet und die Finger gerade sein, wobei die Fingerspitzen zueinander zeigen, aber sich nicht berühren. Nimm wahr, wie die vitale Energie von Muladhara zu Manipura Chakra aufsteigt, während du aus dem Bauch heraus atmest.

Die Bewegung der Hände sollte mit deiner Bauchatmung abgestimmt sein.

Stufe 2: Fahre mit der Einatmung fort und weite deine Brust. Hebe die Hände von der Gegend des Nabels, bis sie direkt vor deinem Herzen sind.

Versuche die pranische Energie wahrzunehmen, wie sie von Manipura zu Anahata Chakra hochsteigt, während du einatmest. Ziehe noch mehr Luft in die Lunge, indem du die Schultern anhebst, und nimm wahr, wie Prana zu Vishuddhi aufsteigt. Gleichzeitig bringe die Hände auf die Höhe des Halses.

Stufe 3: Halte den Atem innen an und strecke dabei deine Arme zu den Seiten, sodass sich deine Hände auf der Höhe der Ohren befinden und die Ellenbogen leicht gebeugt sind.

Nimm wahr wie sich Prana ähnlich einer Welle zu Ajna, Bindu und Sahasrara ausbreitet.

Konzentriere dich auf Sahasrara und versuche dir eine Aura aus reinem weißem Licht vorzustellen, die von der Krone des Kopfes ausgeht. Halte den Atem so lange an, wie es dir ohne Anspannung möglich ist.

Dann kehre zu der Ausgangsposition zurück während du ausatmest und die Stufen in umgekehrter Reihenfolge durchläufst.

Nimm das Prana wahr, wie es sich nach und nach durch die einzelnen Chakras nach unten bewegt.
Am Ende der Ausdehnung sollte sich die Wahrnehmung wieder in Muladhara befinden.

KUMBHAKA

Im Sanskrit bedeutet das Wort *Kumbhaka* „den Atem anhalten". Es kommt von dem Wort *Kumbha*, was „Topf" bedeutet, der leer oder voll sein kann. Kumbhaka ist daher zweierlei. Das erste ist *Antar Kumbhaka*, oder „inneres Atemanhalten", wobei der Atem nach dem Einatmen, wenn die Lunge voll mit Luft ist, angehalten wird. Das zweite ist *Bahir Kumbhaka*, „äußeres Anhalten des Atems", wobei der Atem nach dem Ausatmen angehalten wird, wenn die Lunge leer ist. Es gibt noch eine dritte Form, die *Kevala Kumbhaka* heißt, oder „spontanes Anhalten des Atems". Bei dieser hält der Atem von selbst an, ohne jede Mühe oder physische Anstrengung. Das Wort *Kevala* oder *Kaivalya* bedeutet: „das, was jenseits der Dualität liegt". *Kevala Kumbhaka* ist also das spontane Unterbrechen des Atmens, das über die Dualität hinaus in den Zustand von Samadhi führt.

Alle anderen Formen von Kumbhaka werden unter dem Begriff *Sahita Kumbhaka* zusammengefasst. Das Wort *Sahita* bedeutet: „kombiniert mit etwas". *Sahita Kumbhaka* umfasst alle anderen Formen des Atemanhaltens, die mit dieser Atemtechnik zu tun haben oder aus ihr hervorgehen. Sie entstehen nicht spontan, sie benötigen Übung, um sie auszuführen. Diese Kumbhakas werden geübt, um den Körper auf das spontane Kumbhaka vorzubereiten.

Nach den *Raja Yoga Sutras* von Patanjali ist Pranayama nicht „tiefe Atmung" oder „die Kontrolle der Atmung". Es ist das Beenden von Einatmen und Ausatmen, wo nur noch Kumbhaka ist. Wenn die Atmung kontrolliert wird, um den Atem zurückzuhalten, wird dies Pranayama genannt. So ist das Halten des Atems, entweder innerhalb oder außerhalb des Körpers, die eigentliche Bedeutung von Pranayama. Die anderen Pranayama Techniken sind nur Gehilfen, die dazu dienen, Kumbhaka vorzubereiten oder es herbeizuführen.

In Kundalini Yoga ist das Ziel von Pranayama, den Fluss von Prana und Apana umzukehren. Die Einatmung (Puraka oder

Arohan) hilft, den Fluss von Apana umzukehren von der Dammregion zu der Region von Manipura. Die Ausatmung (Rechaka oder Awarohan) hilft, den Fluss von Prana umzukehren, sodass er nach unten von Vishuddhi zu Manipura fließt. Das Ziel ist es, Apana mit Prana in Samana zusammenzuführen und dabei Kundalini Shakti zu erwecken und spontanes Kumbhaka herbeizuführen.

1. Antar Kumbhaka (Anhalten des Atems nach dem Einatmen)

Es gibt drei Arten, das Anhalten des Atems nach dem Einatmen oder Antar Kumbhaka zu üben. Diese werden normalerweise nicht unterrichtet, da die meisten Übenden nicht über ein so tiefgehendes Bewusstsein verfügen. Diese Bewusstheit entwickelt sich erst durch das Üben der im vergangenen Kapitel beschriebenen Atemtechniken und durch das Bewusstwerden der verschiedenen Arten der Atmung. Kumbhaka ist nicht nur das Anhalten des Atems innen oder außen. Es geht darum, je nach Art der geübten Atemtechnik unterschiedliche Spannungen im Körper zu erzeugen, um den physischen, pranischen und mentalen Zustand zu verändern.

Technik

Stufe 1: Brustkorb Kumbhaka

Sitze in einer bequemen meditativen Haltung mit aufrechter Wirbelsäule. Der Beckenbereich sollte leicht nach vorne gerichtet sein.

Führe einige Minuten die Yogi Atmung aus, bevor du mit dem Zurückhalten des Atems beginnst.

Halte dann die Region des Nabels unbewegt, atme ein und dehne deinen Brustraum aus. Beginne jetzt damit den Atem nach dem Einatmen anzuhalten und entspanne die Bauchmuskeln. Nimm den Druckpunkt am Brustbein wahr, welcher sich nun ein wenig unbehaglich anfühlt. Wenn noch Spannung im Zwerchfell vorhanden ist, entspanne noch mehr, indem du dem Luftdruck erlaubst, sich nach unten zu bewegen. Der Druck am Brustbein wird dadurch verstärkt.

Wenn das Anhalten des Atems abgeschlossen ist, ziehe den Bauch ein wenig ein, um den Prozess der Ausatmung zu unterstützen und atme aus; entspanne die Brust.

Die Ausatmung sollte langsam und gleichmäßig sein. Vermeide es, die Luft schnell oder plötzlich herauszulassen. Der Wechsel muss sanft erfolgen, damit die Luft aus der Lunge gleichmäßig ausströmt.

Wenn du es nicht schaffst, die Ausatmung oder die folgende Einatmung zu kontrollieren, ist dies ein Zeichen dafür, dass du deine Kapazität überschritten hast, und die Dauer des Anhaltens des Atems sollte reduziert werden. Der ganze Prozess muss kontrolliert, gleichmäßig und ohne Anspannung erfolgen.

Übungshinweis: Diese Übung aktiviert die Region des Herzens. Sie öffnet den oberen Teil der Lunge und anfangs ist Druck in der Wirbelsäule auf der Höhe der Brust, zwischen dem siebten und zehnten Wirbel zu spüren. Sie führt zu intensiver Aktivität des Anahata Kshetrams. Wenn du ausatmest, hilft die Entspannung von Nerven und Druck, die pranische Aktivität auszugleichen und den Energiestrom umzukehren. Das ist die Kundalini Yoga Theorie in Bezug auf die erste Stufe des inneren Kumbhaka.

Stufe 2: Bauch-Kumbhaka

Atme ein, halte den Brustkorb dabei still und dehne den Bauch aus. Halte den Atem innen an und entspanne den Brustkorb, sodass die Region um den Nabel fest wird. Hierbei wird angestrebt, den Atem im Unterbauch, zwischen Nabel und Damm, zu halten. Wenn das Anhalten des Atems abgeschlossen ist, ziehe den Bauch ein wenig ein, um den Prozess der Ausatmung zu unterstützen und atme aus; entspanne den Bauch.

Übungshinweis: Diese Übung aktiviert die Region des Beckens und die unteren psychischen Zentren: Muladhara, Swadhisthana und Manipura. Bei regelmäßiger Ausübung werden der Dick- und Dünndarm sowie die urogenitalen Organe stimuliert, wodurch Druck entlang der Muskelwände entsteht, welche die gesamte Region bedecken. Mit der Ausatmung kommt Entspannung. Diese führt zu einer Reduktion des Drucks, sodass sich die Energie wieder bewegen kann.

Stufe 3: Brustkorb- und Bauch-Kumbhaka

Diese Übung kombiniert sowohl die Brust- als auch die Bauchatmung und das Anhalten des Atems.

Atme ein, dehne zuerst den unteren Bauchraum aus und danach den Brustkorb, sodass der gesamte Bereich zwischen Swadhisthana und Vishuddhi mit einer großen Menge Luft gefüllt ist. Dann führe Kumbhaka aus und entspanne die Muskeln. Ein starker Druck wird dabei im gesamten Rumpf zu spüren sein, vom Nacken bis hinunter zum Perineum. Der Druck sollte im Bauch und in der Brust gleichmäßig sein, was dazu beiträgt, die Samana Energie zu erwecken. Wenn das Anhalten des Atems abgeschlossen ist, ziehe den Bauch ein wenig ein, um den Prozess der Ausatmung zu unterstützen und atme aus, entspanne erst den Brustraum und dann den Bauchraum.

Übungshinweis: Mit diesen drei Stufen des inneren Kumbhakas sind keine Mudras oder Bandhas verbunden.

Wirkungen

In der Übung Kumbhaka wird Luft in einer bestimmten Region im Körper angehalten, um Druck zu erzeugen. Zum Beispiel wird in der ersten Stufe vom inneren Kumbhaka Sauerstoff in der Brust unter hohem Druck gehalten, was bestimmte Impulse erzeugt. Wenn der Bauch angespannt oder festgehalten wird, um die obere Brust auszudehnen, entsteht dadurch ein hoher Druck im Brustraum. Gleichzeitig werden durch die Bewegung die Rippen um die Wirbelsäule herum angehoben und die Nervengeflechte in der Wirbelsäule stimuliert. Kumbhaka ist ein sehr feines Verfahren. Es beinhaltet weder die großen Dehnungen von Asana noch die starken Bewegungen von Pranayama.

In dem Bereich, in dem der Atem ausgedehnt wird, werden den Nerven gerade genug Impulse gegeben, um ihre Aktivität zu stimulieren. Diese Nerven liegen hinter dem Herzen in Anahata und sind an den Funktionen des emotionalen Systems beteiligt. Erinnere dich daran, dass auch die chemische Balance im Körper verändert wird, indem Sauerstoff so lange wie möglich innen gehalten wird. Wenn die chemische Umwandlung einen bestimmten Punkt erreicht hat und der Sauerstoffgehalt gesunken ist, müssen wir ausatmen. Normalerweise hat der Körper einen konstanten Rhythmus von Ein- und Ausatmung. Im inneren Kumbhaka jedoch werden die Nerven stimuliert und auf bestimmte Weise stabil

gehalten, sodass gezielte Veränderungen in der chemischen Balance herbeigeführt werden.

In der ersten Stufe des inneren Kumbhakas wird der Brustkorb beansprucht und Druck auf die Lunge ausgeübt, sodass eine sehr kraftvolle Wirkung auf die Funktion des Herzens entsteht. In der zweiten Stufe wird die Verdauung beeinflusst, in der dritten Stufe die ganze Wirbelsäule.

2. Bahir Kumbhaka (Anhalten des Atems nach dem Ausatmen)

Das Anhalten des Atems nach dem Ausatmen ist schwieriger als das Anhalten nach dem Einatmen. Es sollte nicht geübt werden, bis du die drei Stufen des inneren Kumbhakas gemeistert hast und du in der Lage bist, sie mit Leichtigkeit auszuführen. Fange sehr langsam mit dem äußeren Kumbhaka an. Am Anfang kann der Organismus keine längere Zeitspanne des äußeren Atemanhaltens bewältigen. Mit regelmäßiger Übung wirst du jedoch in der Lage sein, die Phase des Atemanhaltens zu verlängern, ohne dass ein Erstickungsgefühl entsteht.

Technik

Stufe 1: Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung. Stelle sicher, dass deine Wirbelsäule aufgerichtet ist.

Führe die Yogi Atmung für ein oder zwei Minuten aus, bevor du den Atem anhältst.

Dann atme normal ein und aus, und kurz bevor du wieder einatmen würdest, höre auf zu atmen und halte die Luft an.

Dies entfernt nicht alle Luft aus der Lunge, ein Rest bleibt noch drinnen. Entspanne deine inneren Muskeln und nimm alle Sinneseindrücke in der Region zwischen dem Nabel und der Brust wahr. In dem Moment, in dem du diesen Bereich entspannst, wird sich der Bauch nach außen bewegen.

Wenn du das Gefühl hast, keine Luft zu bekommen, erlaube der Einatmung stattzufinden. Kämpfe nicht gegen das Verlangen an.

Hinweis

Aufgrund der Tatsache, dass der Körper gewohnt ist, regelmäßig zu atmen und Kohlenstoffdioxid und andere Giftstoffe über den

Atem abzugeben, stellt sich nach einiger Zeit ein Gefühl der Atemlosigkeit ein. Nach der Lehre von Yoga ist der Atem aber nur ein Medium, um Giftstoffe auszuscheiden. Andere Möglichkeiten eröffnen sich, wenn wir fortgeschrittene Übungen von Kumbhaka mit Bandhas und Mudras erlernen.

In der ersten Stufe des äußeren Kumbhakas geschieht eine vollständige Entspannung eines jeden Muskels, was dabei hilft nervliche und pranische Unruhe wieder aufzufangen und eine Balance herzustellen. Die Unruhe entsteht durch das Ein- und Ausatmen. Durch den kontinuierlichen Atemprozess verändert sich der Prana Level unablässig, er ist nie konstant. Indem wir den Atem für ein paar Sekunden unterbrechen, werden diese Unruhen gestoppt, was dem Prana- und Nervensystem erlaubt, sich neu auszurichten.

Um die drei Prana Vayus – Prana, Apana und Samana – zu harmonisieren, wird diese einfache Form des äußeren Kumbhakas empfohlen. Später kann es in der vierten Stufe von Nadi Shodhana Pranayama angewendet werden. In dem zu Beginn gelehrten Verhältnis von 1:4:2:2 ist das Außenanhalten des Atems halb so lang wie das Innenanhalten. Dadurch wird die Lunge weniger belastet. Wenn diese Stufe perfekt beherrscht wird, kann zu der nächsten Stufe mit Bandhas übergegangen werden.

Stufe 2: Atme normal ein und aus, und halte dann den Atem außen. Danach atme weiter aus, sodass die Lunge vollständig entleert wird. Dadurch entsteht ein inneres Vakuum. Versuche alle Muskeln im Inneren zu entspannen.

Zu diesem Zeitpunkt bewegt sich die Bauchwand nach innen und es entsteht spontan Uddiyana Bandha. Fühle den Druck an der Unterseite des Brustbeins. Werde dir deines Herzschlages bewusst, der jetzt sehr präsent wird. Nimm wahr, wie sich der Herzschlag zu einem gleichmäßigen, starken Rhythmus verlangsamt. Wenn du den Drang zu atmen wahrnimmst, gestatte allmählich, dass die Einatmung wieder einsetzt.

Dies ist die Basisübung. In Kombination mit weiteren Bandhas, wird das äußere Kumbhaka ein sehr kraftvolles Werkzeug, um Manipura zu stimulieren und die Vitalkraft zu erhöhen.

Einschränkungen: Menschen mit Herzleiden, Schlaganfall oder Blutdruckproblemen sollten diese Übung vermeiden.

Wirkungen

Inneres und äußeres Kumbhaka sind die zwei Enden eines Konzeptes. Beide bewirken eine Steigerung des propriozeptiven Bewusstseins in bestimmten Teilen des Körpers, indem sie im Fall von innerem Kumbhaka positiven Druck und im Fall von äußerem Kumbhaka negativen Druck erzeugen. Auf diese Weise ermöglichen diese Übungen uns, innere Räume deutlicher wahrzunehmen, was zur Bewusstwerdung beiträgt. Beim inneren Kumbhaka, wird positiver Druck erzeugt, indem Sauerstoff die Gefäße füllt und sie ausdehnt. Mit dem äußeren Kumbhaka wird Unterdruck erzeugt, wodurch ein Vakuum geschaffen wird, in dem noch stärkerer Druck entsteht. Äußeres Kumbhaka ist wie ein Quantensprung und ist schwieriger als das innere Kumbhaka. Prana wird durch den Druck, die stärkere Blutzufuhr und die Nervenstimulation erhöht. Wenn die Aufmerksamkeit stark genug fokussiert ist, um die sensorischen, propriozeptiven oder informativen Aspekte mit dem Aspekt der Energie wahrzunehmen und zu verbinden, dann kommen Bewusstsein und Energie zusammen.

Aus chemischer Perspektive gibt es eine Zeitspanne, in der sich der Körper wohlfühlt, wenn Sauerstoff in ihm gehalten wird. Du kannst entspannt sitzen, ohne dabei das Gefühl zu haben, atmen zu müssen. Das Nervensystem und die Zellen verlangen erst dann nach weiterem Sauerstoff, wenn der Kohlenstoffdioxidgehalt auf ein bestimmtes Niveau ansteigt. Im äußeren Kumbhaka wird der gesamte Sauerstoff ausgestoßen, sodass der Körper sehr bald wieder Sauerstoff benötigt. Der Anstieg von Kohlenstoffdioxid im Körper ist der stärkste Auslöser, um dich zum Atmen zu bewegen. Das Fehlen von Sauerstoff ist ein weniger starker Auslöser. In Kumbhaka entwickeln wir die Fähigkeit, dem Druck und dem Reiz zu widerstehen, der durch den Sauerstoffmangel und die Zunahme des Kohlenstoffdioxids im Körper entsteht.

Während des inneren Kumbhakas gibt es genügend Sauerstoffreserven, sodass wir ruhig sitzen und das Anhalten der wichtigsten Biorhythmen des Körpers beobachten können. Wenn dies perfektioniert ist, kann äußeres Kumbhaka geübt werden. In der ersten Stufe atmest du natürlich aus und bleibst so entspannt wie möglich, wodurch die Sauerstoffreserven langsam aufgebraucht werden, und

der Kohlenstoffdioxidgehalt zunimmt. Wenn ein gewisser Punkt erreicht ist, entsteht Sauerstoffmangel und Kohlenstoffdioxid baut sich sehr schnell auf. Um entspannt zu bleiben, muss die Bildung von Kohlenstoffdioxid verlangsamt werden. Wenn sich Spannung aufbaut, entsteht ein hypermetabolischer Zustand, was bedeutet, dass Sauerstoff verbrannt wird und sich Kohlenstoffdioxid sehr schnell aufbaut.

In Kumbhaka lernen wir, unter diesen stressigen Bedingungen entspannt zu bleiben. Stress wird dadurch geschaffen, dass die Sauerstoffzufuhr abgeschnitten wird. Wir müssen lernen, in diesem Prozess entspannt zu bleiben und einen Hypometabolismus herbeizuführen, damit der Kohlenstoffdioxidgehalt noch langsamer ansteigt. Es geht also darum, eine bewusste Kontrolle über einen sehr feinstofflichen Aspekt unseres Daseins, die Blutchemie und den vom Zentrum des Gehirns ausgehenden Drang zu atmen, zu entwickeln. Wenn es gelingt, diese Fähigkeit zu entwickeln, kann die Entspannung auch dann aufrechterhalten werden, wenn andere Belastungen im Leben auftreten.

Psychologisch gesehen, entsteht der größte Effekt beim äußeren Kumbhaka, wenn aufgrund des Vakuums, das im Körper entsteht, auch die geistigen Funktionen aufhören. Es ist schwierig zu denken, während man äußeres Kumbhaka ausführt. Das sichtbarste Zeichen von korrekt ausgeführten Kumbhaka ist der Stillstand der Gedanken. Wenn wir Gedanken als Energieströme oder Formen von Energie im Geist betrachten, dann gibt es in diesem Zustand keine Art der Bewegung von feiner pranischer Energie mehr. Daher wird äußeres Kumbhaka häufig in den Übungen von Pratyahara und in Kombination mit Mudras und Bandhas verwendet.

Jedes einzelne Organ und Gewebe im Körper hat einen Rhythmus. Diese Rhythmen sind wie ein Orchester. In Kumbhaka wird einer der wichtigsten vitalen Rhythmen des Körpers angehalten. Wenn wir mit der Übung anfangen, beginnen die Nerven im Gehirn, ihre Entladung zu erhöhen, weil sie versuchen, die Muskeln zu bewegen. Wenn die Entladung endet, erfahren wir einen Zustand der Ruhe. Indem wir einen Rhythmus kontrollieren und anhalten, werden alle anderen Rhythmen im Körper beeinflusst. Diese Übungen sind sehr kraftvoll und müssen mit großer Achtsamkeit und Sorgfalt ausgeführt werden.

NADI SHODHANA PRANAYAMA

Das Wort *Nadi* bedeutet „pranischer Fluss" oder „pranischer Kanal" und *Shodhana* bedeutet „Reinigung". *Nadi Shodhana* ist daher die Übung, bei der die pranischen Kanäle gereinigt werden, was Prana erlaubt, frei durch den ganzen Körper zu fließen. Es gibt vier Basisstufen von Nadi Shodhana. Jede Stufe sollte erst gemeistert werden, bevor die nächste geübt wird. Die Kontrolle über das Atemsystem muss langsam Schritt für Schritt über eine lange Zeitspanne erlangt werden.

Nasagra Mudra (Nasenspitzenhaltung)

Der Atem durch die Nasenlöcher wird von den Fingern der rechten Hand kontrolliert, die gerade vor das Gesicht gehalten wird. Diese Position wird Nasagra oder Nasikagra Mudra genannt, das Wort *Nasi* bedeutet „Nase".

Technik

Halte die rechte Hand vor das Gesicht.

Der Ellenbogen sollte vor der Brust und der Unterarm vertikal sein. Kopf, Nacken und Rücken sollten in einer geraden Linie sein.

Lege Zeige- und Mittelfinger leicht auf das Augenbrauenzentrum, lasse die Finger gestreckt.

Lege den Daumen an den rechten Nasenflügel.

Der Ringfinger und der kleine Finger liegen zusammen neben dem linken Nasenloch.

Das rechte Nasenloch kann nun kontrolliert werden, indem der Daumen an die rechte Seite der Nase drückt und das Nasenloch verschließt. Das linke Nasenloch kann kontrolliert werden, indem der Ringfinger gegen die Seite der Nase drückt.



Nadi Shodhana Pranayama
(**Reinigung des psychischen Netzwerks**)

Technik 1: Vorbereitung

Stufe 1: Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung. Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper. Hebe die rechte Hand vor das Gesicht und führe Nasagra Mudra aus. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atme langsam durch das linke Nasenloch ein und aus.

Sei dir des Atems bewusst.

Atme weitere drei bis fünf Minuten durch das linke Nasenloch. Versuche die gesamte Kapazität der Lunge zu benutzen, nicht nur die Brustatmung.

Dann verschließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger.

Atme auf gleiche Art und Weise durch das rechte Nasenloch ein und aus.

Versuche Kontrolle über den Fluss des Atems zu erlangen.

Lasse die rechte Hand auf das rechte Knie sinken.

Atme zwei bis drei Minuten lang durch beide Nasenlöcher ein und aus.

Stufe 2: Diese Übung ist ähnlich wie die Stufe 1, aber jetzt beginnst du, die Atemzüge durch jedes Nasenloch zu zählen, du benutzt das Verhältnis 1:1.

Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen.

Atme langsam und rhythmisch 5-mal durch das linke Nasenloch ein und aus.

Zähle während des Einatmens 1-2-3 und zähle während des Ausatmens wieder 1-2-3. Versuche jeden Atemzug rhythmisch und gleich lang werden zu lassen.

Dann lasse deine rechte Hand auf das Knie sinken.

Atme 5-mal langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus und benutze dabei die gleiche Zählweise.

Dies ist eine Runde: fünf Atemzüge durch das linke Nasenloch, fünf Atemzüge durch das rechte Nasenloch und fünf Atemzüge durch beide Nasenlöcher.

Führe 5 bis 10 Runden aus.

Stufe 3: Diese Übung ist ähnlich wie die Stufe 2, nur dass jetzt ein Verhältnis von 1:2 benutzt wird.

Schließe das rechte Nasenloch.

Atme langsam 5-mal durch das linke Nasenloch ein und aus.

Zähle während des Einatmens 1-2-3 und während des Ausatmens zähle 1-2-3-4-5-6.

Atme tief, lasse sowohl Bauchdecke als auch Brust sich heben und senken.

Wenn du fünf Atemzüge so beendet hast, schließe das linke Nasenloch.

Atme 5-mal durch das rechte Nasenloch ein und aus. Benutze dabei die gleiche Zählweise, 1-2-3 beim Einatmen, 1-2-3-4-5-6 beim Ausatmen.

Dann lasse deine rechte Hand auf das Knie sinken.

Atme 5-mal durch beide Nasenlöcher ein und aus und benutze dabei die gleiche Zählweise.

Sei dir des Atems und des gedanklichen Zählens während der ganzen Übung bewusst.

Das Verhältnis von Ein- und Ausatmung ist hier 1:2.

Erweitere langsam das Zählen von 3:6 auf 4:8, dann auf 5:10.

Führe 5 bis 10 Runden aus.

Übungshinweis: Wenn die Nase verstopft ist, ist es notwendig Jala Neti vor Beginn der Übung auszuführen.

Technik 2: Wechselatmung

Stufe 1: Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung.
Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper.
Werde dir deines Atems bewusst.
Nimm wahr, wie der Atem sanft und gleichmäßig in die Nasenlöcher ein- und ausströmt.
Hebe deine rechte Hand vor das Gesicht und führe Nasagra Mudra aus.
Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen.
Atme langsam durch das linke Nasenloch ein.
Atme tief ein und dehne den Bauch und die Brust dabei aus. Fülle die Lunge vollständig.
Am Ende der Einatmung schließe das linke Nasenloch, öffne das rechte und atme langsam aus. Während der Ausatmung sollten Bauch und Brust leicht eingezogen werden, sodass die Lunge so weit wie möglich geleert wird.
Nach dem Ausatmen, atme langsam durch das rechte Nasenloch ein, fülle deine Lunge.
Dann verschließe das rechte Nasenloch, öffne das linke Nasenloch und atme aus, leere deine Lunge.
Zwei ganze Atemzüge ergeben eine Runde: Einatmung durch das linke Nasenloch, Ausatmung durch das rechte Nasenloch, Einatmung durch das rechte Nasenloch und Ausatmung durch das linke Nasenloch.
Einatmung und Ausatmung sollten gleich lang sein.
Führe 15 Runden aus.

Hinweis

Diese Übung ist allgemein als *Sukha Purvaka* bekannt, was „einfache vorbereitende Übung" heißt, oder als *Bhal Bhati*, was „Stirnblasebalg" heißt. Auf Deutsch heißt sie „Wechselatmung", weil Luft durch ein Nasenloch eingeatmet und das andere wieder ausgeatmet wird. Es ist im Wesentlichen eine Übung mit langsamer, tiefer, rhythmischer Atmung durch wechselnde Nasenlöcher. Der Schwerpunkt liegt darauf, Schritt für Schritt den Atemrhythmus zu verlangsamen und eine Balance zwischen dem Atemfluss der beiden Nasenlöcher herzustellen. Dies führt zu Ruhe und Balance im ganzen System.

Stufe 2: Nachdem du Stufe 1 gemeistert hast, beginne nun die Dauer der Ein- und Ausatmung gedanklich zu zählen. Versuche mit einem festen Rhythmus zu zählen. Jede Zahl sollte etwa eine Sekunde sein. Es passiert leicht das Zählen schneller werden zu lassen, wenn Atemnot auftritt. Passe die Anzahl an deine Atemkapazität an, mit dem Verhältnis 1:1. Wenn du einatmest und dabei bis fünf zählst, zählst du auch beim Ausatmen bis fünf. Fange mit der Zahl an, mit der du dich wohlfühlst, egal ob es 3:3, 4:4, 5:5 oder 10:10 ist.

Du solltest dich nicht anstrengen während der Übung. Wenn du Anstrengung fühlst, reduziere die Anzahl. Erweitere langsam und stetig die Dauer der Ein- und Ausatmung über Monate bis hin zu 24:24.

Stufe 3: Nachdem du die Wechselatmung mit dem Verhältnis 1:1 gemeistert hast, fange langsam an, die Ausatmung zu verlängern. Über einen Abschnitt von 5 Runden verlängere die Ausatmung um eine Anzahl. Wenn du z. B. 5-mal einatmest, atme 6-mal aus. Wenn du 10-mal einatmest, atme 11-mal aus. Die Anzahl ist davon abhängig, wie weit du bei dem vorherigen Teil der Übung gekommen bist.

Übungshinweis: Führe die Übung ohne Kraft oder Anstrengung aus. Die Dauer der Ein- und Ausatmung sollte angenehm sein. Füge nach 5 Runden eine Anzahl zur Dauer der Ausatmung hinzu. Fahre auf diese Weise fort und erhöhe die Anzahl alle 5 Runden um eine weitere Zahl, bis es dir schwerfällt, die Dauer der Ausatmung weiter zu verlängern, ohne dich anzustrengen. Schlussendlich ist es das Ziel, das Verhältnis von 1:2 zu erreichen. Wie schnell du dieses erreichen wirst, hängt davon ab, was deine Startzahl des Anfangsverhältnisses 1:1 war.

Wenn du das Verhältnis 1:2 erreicht hast, fange langsam an, die Einatmung um eine Anzahl und die Ausatmung um zwei Anzahlen zu verlängern, bleibe bei dem 1:2 Verhältnis. Wenn du z. B. mit der Länge fünf bei der Einatmung und zehn bei der Ausatmung anfängst, dann steigere es auf sechs bei der Einatmung und auf zwölf bei der Ausatmung, sieben bei der Einatmung und vierzehn bei der Ausatmung. Im Laufe mehrerer Monate versuche 24:48 zu erreichen. Denke daran, dass es sehr wichtig ist,

die Wahrnehmung während der ganzen Übung bei der Atmung und dem gedanklichen Zählen zu halten.

Hinweis

Nadi Shodhana ist als „stiller Pranayama" bekannt. Versuche so zu atmen, dass du keinerlei Geräusche machst, wenn die Luft in und aus deinen Nasenlöchern strömt. Ein Geräusch ist ein Zeichen dafür, dass du zu schnell atmest. Wenn du das Geräusch des Atems nicht abstellen kannst, dann fahre mit der Übung fort, aber behalte dies im Kopf. Die Atemfrequenz wird sich im Laufe der Übung verringern. Die Atmung sollte entspannt sein und ohne starkes Heben und Bewegen des Körpers erfolgen.

In der Technik 3 wird Antar Kumbhaka oder das innere Atemanhalten hinzugefügt. Die Techniken 1 und 2 sind notwendig, weil sie die Lunge und das Nervensystem für Kumbhaka vorbereiten. Es ist einfach, den Atem einmalig anzuhalten, aber um den Atem viele Male mit unterbrochener Ein- und Ausatmung anzuhalten, braucht es Übung. Daher sollte Technik 2 erst ganz gemeistert werden, bevor mit der Technik 3 begonnen wird. Sonst wirst du Anstrengung spüren und deine weitere Entwicklung wird behindert.

Technik 3: Mit Antar Kumbhaka
(**Anhalten des Atems nach dem Einatmen**)

Stufe 1: Atme langsam durch das linke Nasenloch ein, halte das rechte Nasenloch geschlossen. Die Länge der Einatmung sollte die gleiche Länge sein, die du am Ende von Technik 2 erreicht hast. Am Ende der Einatmung schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft in der Lunge. Spanne die Stimmritze leicht an und halte die Luft für die gleiche Dauer wie bei der Einatmung fest in der Lunge.

Dann atme langsam aus dem rechten Nasenloch aus. Die Ausatmung sollte nicht in einem hörbaren, schnellen Zug, sondern kontrolliert erfolgen, sodass die Länge der Ausatmung, der Einatmung und dem Anhalten des Atems entspricht. Am Ende der Ausatmung atme wieder durch das rechte Nasenloch ein, halte das linke dabei geschlossen.

Führe wieder Antar Kumbhaka aus, halte die Luft fest in dir drinnen. Dann atme durch das linke Nasenloch aus.

Das ist eine Runde.

Führe die Übung fort und bleibe bei dem Verhältnis 1:1:1. Nach einiger Zeit, sobald du mit diesem Verhältnis vertraut bist, verändere das Verhältnis zu 1:1:2. Bleibe bei der gleichen Länge der Ein- und Ausatmung, die du in der Technik 2, Stufe 3 gemeistert hast. Führe 5 bis 10 Runden aus.

Stufe 2: Das Ziel dieser Stufe ist es, langsam die Dauer von Antar Kumbhaka zu erhöhen, alle paar Tage um eine Anzahl, bis diese genauso lang ist wie die Ausatmung. Das ist das Verhältnis von 1:2:2. Dann behalte das Verhältnis von 1:2:2 bei und beginne die Länge der Einatmung, Antar Kumbhaka und Ausatmung auszudehnen. Versuche über einen Zeitraum von Monaten die Anzahl von 20:40:40 zu erreichen. Dehne die Anzahl langsam aus, sodass keine Anspannung oder Anstrengung entsteht.

Stufe 3: Wenn du das Verhältnis von 1:2:2 gemeistert hast, sollte die Länge von Antar Kumbhaka noch weiter ausgedehnt werden, bis du ein Verhältnis von 1:4:2 erreichst. Behalte die gleiche Anzahl für die Ein- und Ausatmung bei, die du bei Stufe 2 erreicht hast, und dehne langsam die Dauer des inneren Anhaltens des Atems aus, alle paar Tage um eine weitere Anzahl, bis du eine Anzahl von 20:80:40 erreicht hast.

Die Wahrnehmung der Atmung und des gedanklichen Zählens ist notwendig, um das Verhältnis von Einatmung, Kumbhaka und Ausatmung zu meistern und zu verändern, wenn es notwendig ist.

Einschränkungen: Technik 3 und 4 von Nadi Shodhana mit Kumbhaka werden nicht empfohlen für Menschen mit Bluthochdruck, Herzleiden, Schwindel, Neurosen, Psychosen oder anderen schweren Erkrankungen.

Technik 4: Mit Antar und Bahir Kumbhaka
(**Anhalten des Atems nach der Ein- und Ausatmung**)

Führe die gleiche Methode aus, die du in Technik 3 gemeistert hast, und füge das Anhalten des Atems nach der Ausatmung hinzu.

Atme durch das linke Nasenloch ein, halte den Atem innen, atme aus dem rechten Nasenloch aus und halte den Atem außen an. Dann atme durch das rechte Nasenloch ein und halte den Atem innen an, atme durch das linke Nasenloch aus und halte den Atem außen an. Das ist eine Runde.

Beginne mit dem Verhältnis 1:1:1:1 mit einer Startzahl, die dir angenehm ist. Nach einiger Zeit verändere das Verhältnis zu 1:2:2:1, 1:2:2:2 und dann zu 1:4:2:2.

Übungshinweis: Auf dieser Stufe der Übung wird Bahir Kumbhaka oder das Anhalten des Atems nach der Ausatmung hinzugefügt. Bahir Kumbhaka ist schwieriger zu meistern als Antar Kumbhaka, weil es eine Aufgabe ist, die von der Lunge normalerweise nicht gefordert wird. Daher sollte die Übung langsam entwickelt werden.

Hinweis

Dies sind die vier Techniken von Nadi Shodhana:

1. Atmen durch die einzelnen Nasenlöcher
2. Wechselatmung
3. Wechselatmung mit Antar Kumbhaka
4. Wechselatmung mit Antar und Bahir Kumbhaka

Diese Techniken sind sowohl in den Hatha Yoga Schriften als auch in den Kundalini Yoga Schriften gleich beschrieben.

Wirkungen

Langsames, tiefes und rhythmisches Atmen, wie es in Nadi Shodhana praktiziert wird, hat weitreichende Wirkungen auf den ganzen Organismus. Es führt zu weniger Atemzügen pro Minute. Da man tiefer atmet, wird die Atemfrequenz automatisch verringert. Im täglichen Leben atmen die meisten Menschen 15-20-mal pro Minute. Dies sind größtenteils oberflächliche Atemzüge, die nur einen kleinen Bereich der zur Verfügung stehenden Lungenkapazität nutzen. Dadurch wird durch die Atmung viel Energie verbraucht und bezogen auf die verbrauchte Energie nur eine relativ kleine Wirkung erzielt. Durch langsames und rhythmisches Atmen können

wir auf einfache Weise den Organismus mit Sauerstoff anreichern und dabei weniger Muskelenergie verbrauchen.

Die Einatmung ist ein ganz anderer Prozess als die Ausatmung. Beim Einatmen dehnt sich die Muskulatur aus und der Körper wird gleichmäßig angespannt. Wir versuchen nach und nach alle an der Atmung beteiligten Muskeln so zu kontrollieren, dass der Atem maximal verlängert werden kann. Jeden Tag wird dies allmählich gesteigert. Die Ausatmung ist normalerweise länger als die Einatmung. Die Ausatmung ist passiv, du entspannst und lässt los. Um die Ausatmung auszudehnen, brauchst du Kontrolle über die beteiligten Muskeln, ansonsten gibt es einen Rückfall und der ganze Körper wird in seine normale Spannung zurückversetzt. In Nadi Shodhana musst du in der Lage sein Ein- und Ausatmung zu kontrollieren, was den gesamten Atemzyklus harmonisiert.

Aus physiologischer Sicht ist Nadi Shodhana die perfekt ausgleichende Übung. Die Wechselatmung stimuliert die rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen und damit auch die rechte und linke Körperhälfte. Sie harmonisiert direkt die beiden Haupt-Nadis Ida und Pingala, welche eine bedeutende Rolle in unserem Verhalten und Denken spielen und entscheiden, ob wir introvertiert oder extravertiert sind. Weiterhin besagen die yogischen Schriften, dass Sushumna Nadi, das für spirituelle Erfahrungen maßgeblich ist, zu fließen beginnt, wenn Ida und Pingala im Gleichgewicht und gereinigt sind. Dies führt zu höherem Bewusstsein und einem spontanen meditativen Zustand.

Das Hinzufügen eines Verhältnisses macht Nadi Shodhana einzigartig. Das Verhältnis legt nach und nach einen sanften und regelmäßigen Rhythmus über den normalen unregelmäßigen Rhythmus des Gehirns. Aufgrund unseres Lebensstils sind wir oft entfremdet von der Natur und nicht mit den natürlichen Zyklen und Rhythmen der Umwelt im Einklang. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass die Pranayama Übungen, insbesondere Nadi Shodhana, zum Ziel haben, die Zyklen in unserem Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um sie in Harmonie mit den Zyklen unserer Umwelt zu versetzen. Wir existieren nicht außerhalb unserer Umwelt, wir sind keine Inseln für uns selbst.

Es gibt viele Zyklen, die gleichzeitig im ganzen Gehirn ablaufen. Bei einem EEG können wir sehen, dass die Muster unregelmäßig und ungeordnet sind. Es gibt keinen erkennbaren Rhythmus. Wenn wir Nadi Shodhana praktizieren, legen wir eine gleichmäßige Welle über all diese unregelmäßigen Rhythmen, eine Sinuswelle. Der ansteckende Effekt wird hier in positiver Weise genutzt, indem langsam alle anderen Rhythmen in diese Richtung gedrängt werden. So zwingen wir den unbewussten, autonomen Rhythmen des Körpers unseren Willen auf. Durch regelmäßiges tägliches Üben werden nach und nach alle anderen Rhythmen in Harmonie gebracht.

Indem wir das Verhältnis 1:2 benutzen, bringen wir unseren Atem in seinen natürlichen Rhythmus der Ausatmung. Dieser ist doppelt so lang wie die Einatmung, was dem Körper mehr Zeit zum Entspannen lässt. Die Entspannungsphase ist doppelt so lang wie die arbeitende Phase, so wie es im Leben ist. Jede Arbeitsphase sollte halb so lang wie die Erholungsphase sein. Daher arbeiten wir acht Stunden lang und erholen uns sechzehn.

Wenn wir Kumbhaka hinzufügen, unterbrechen wir an einem bestimmten Punkt den Zyklus und blockieren die Rhythmen des Körpers. Der Atemzyklus möchte sich fortsetzen, aber wir erlauben es ihm nicht. Das verstärkt den Effekt, den wir eingeleitet haben. Wenn wir einatmen und dann den Atem anhalten, verändert sich der Sauerstoff- und Kohlenstoffdioxidgehalt entsprechend. Der ganze Organismus – Herzschlag, Blutdruck und Verdauung – ist von dieser grundlegenden Veränderung betroffen.

Jede Übung, die grundlegend wirkt, wird auch immer alle Strukturen im Körper beeinflussen. Durch regelmäßiges Üben wird es leichter, den Atem für eine längere Zeit anzuhalten. Das äußere Anhalten des Atems ist schwieriger, weil man zu Beginn weniger Sauerstoff zur Verfügung hat. Beim inneren Anhalten des Atems wird die Sauerstoffkomponente des Atmungszyklus verstärkt. Beim äußeren Anhalten des Atems wird der Kohlenstoffdioxidgehalt des Atemzyklus erhöht.

UJJAYI PRANAYAMA
(DIE PSYCHISCHE ATMUNG)

Seit uralten Zeiten wird das Wort *Jaya* benutzt, um „Sieg" oder „Erfolg" auszudrücken. Die Vorsilbe *u* oder *ud* heißt „hörbar". *Ujjayi* ist die Technik des hörbaren Atems, welche den Geist beruhigt und zu Erfolg in der Meditation führt. Ujjayi ist auch als die „psychische Atmung" bekannt, weil die Übung den Geist nach innen führt und vielen Meditationstechniken sowie den Kriyas von Kundalini Yoga vorausgeht.

In der Hatha Yoga Version von Ujjayi findet die Ein- und Ausatmung sanft und ohne Anstrengung durch beide Nasenlöcher statt, ohne jegliches Gefühl von Anspannung oder Einengung in der Brust. Die Wahrnehmung ist auf das Geräusch gerichtet, das der Atem in der Kehle bei der Ein- und Ausatmung produziert. Dieses Geräusch erinnert an das sanfte Schnarchen eines Babys. Es sollte nur für den Übenden hörbar sein, nicht für andere. Wenn das Geräusch zu laut ist, ist dies ein Zeichen dafür, dass mit zu viel Anstrengung geübt wird. In der Hatha Yoga Variante sollte die Ujjayi Atmung spontan und fein werden.

Hatha Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung, Kopf und Nacken sind in einer Linie. Schließe die Augen.

Atme langsam und tief, und lenke die Wahrnehmung in den Hals. Ziehe deine Stimmritzen etwas zusammen, indem du leicht deinen Hals anspannst. Wenn die Stimmritzen angespannt sind, wirst du automatisch eine leichte Anspannung oder ein leichtes Ziehen im Bauch spüren. Während du in Ujjayi atmest, solltest du einen kontinuierlichen leichten Schnarchlaut, der vom Hals abgegeben wird, hören. Dieses Geräusch wird durch die Reibung der Luft hergestellt, die durch die von dir angespannten Stimmritzen hindurchströmt. Versuche während der Übung so weit wie möglich zu entspannen. Spanne nicht Gesicht, Nacken oder Hals an, verkrampfe nicht.

Die Anspannung der Stimmritzen sollte leicht und der Atem ohne Anstrengung sein.

Kundalini Yoga Technik

In dieser Technik verändert sich der Prozess von der Ujjayi Atmung beachtlich.

Atme voll und tief durch beide Nasenlöcher ein. Während der Einatmung findet keine Anspannung der Stimmritzen statt und kein Geräusch der Ujjayi Atmung.

Führe nach der Einatmung inneres Kumbhaka so lange aus, wie du angenehm die Luft anhalten kannst, ohne Anstrengung oder Anspannung. Während dem Anhalten des Atems, entspanne das Zwerchfell, sodass der Atem in die untere Bauchregion gelangen kann.

Zu diesem Zeitpunkt ist die Bauchdecke nach außen gedrückt, sodass die Spannung von Brust und Kopf weicht. Die inneren Muskeln sind bis hinunter zum Damm entspannt, was dazu führt, dass sich innere Spannung auflöst. Hier wird das Anhalten des Atems ohne Bandhas ausgeführt.

Wenn du bereit bist auszuatmen, ziehe erst das Zwerchfell nach oben. Dann schließe das rechte Nasenloch und atme durch dein linkes Nasenloch, Ida Nadi, mit der Ujjayi Atmung aus.

Während der Ausatmung ist sowohl in der Brusthöhle als auch im Hals Anspannung. Daher ist die Ujjayi Atmung während der Ausatmung lauter und kraftvoller als in der Hatha Yoga Variante.

In dieser Technik wird kein Verhältnis hinzugefügt. Sie wird an die eigene Kapazität angepasst ausgeführt, ohne Anspannung herbeizuführen.

Hinweis

Diese Übung sollte in mehreren Schritten ausgeführt werden. Der erste Schritt ist, sich seines Zwerchfells und der Anspannung in dieser Region bewusst zu werden. Danach arbeite daran, einen Atem herbeizuführen, der keine Bauchatmung ist, aber in der Region zwischen dem Brustkorb und dem Bauch stattfindet. Wenn die Kraft des Atems so ist, dass er eine leichte, milde Anspannung herstellt, dann verstärke die Wahrnehmung auf den Hals.

Atme so, dass du den ganzen Bauchraum nutzt, indem du besonders die Region von Muladhara Chakra wahrnimmst, den Damm. Wenn auch nur eine geringe Muskelanspannung in einem

Teil des Bauches oder Beckens gehalten wird, wird sich dies auf den Atem und seine Funktion störend auswirken. Die meisten Menschen haben kleine Bereiche chronischer Anspannung. Wenn die Wahrnehmung von diesen Stellen abgezogen wird, wandert die Anspannung in andere Teile des Körpers. Indem Ujjayi bis hinunter zum Damm ausgedehnt wird, werden viele dieser tieferen Verspannungen gelöst.

Die Vorteile von Ujjayi wurden wie folgt beschrieben: Erstens ist sie eine erhitzende Übung; zweitens beseitigt sie Schleim aus dem Hals und drittens verbessert sie die Funktionen der Verdauung. Der dritte Aspekt ist der Schlüssel, der beschreibt, wie die Übung ausgeführt werden sollte. In der Hatha Yoga Version von Ujjayi Pranayama, beschränkt sich der Atem auf die Brusthöhle. In der Kundalini Yoga Technik dagegen wird die Übung anders ausgeführt. Halte dazu nach der Einatmung den Atem innen an und entspanne das Zwerchfell. Der Atem wird sich dann nach unten bewegen, auch der Druck wird nach unten wandern und sich dann auflösen.

Bevor du ausatmest, ziehe das Zwerchfell wieder nach oben, um Kontrolle über den Prozess der Ausatmung zu behalten. Wenn du versuchst auszuatmen, während das Zwerchfell entspannt ist, wird die Ausatmung sehr kurz sein. Um die gleiche Kontrolle über die Ausatmung zu haben wie über die Einatmung, muss das Zwerchfell vor der Ausatmung nach oben gezogen werden. Diese Bewegung des Zwerchfells massiert die Bauchmuskeln und die zugehörigen Organe. Diese sanfte, leichte Massage, die mit der Bewegung des Zwerchfells erfahren wird, kann Störungen der Verdauung korrigieren und die Verdauungskraft steigern.

So sollte Kumbhaka in der Ujjayi Technik ausgeführt werden: Atme ein, halte die Luft innen und entspanne das Zwerchfell. Wenn du bereit bist für die Ausatmung, ziehe das Zwerchfell nach oben und atme langsam aus. Wenn du einatmest und die Luft in der Lungenregion zurückhältst, kann die Ausdehnung der Lungenmuskeln und -gewebe im Brustkorb eine Art Druck auf das Herz ausüben. Dieser Druck wird durch die Entspannung des unteren Zwerchfells vom Herzen gelöst.

Selbst in der Hatha Yoga Technik, in der Kumbhaka keine Anwendung findet, wird dazu angehalten, mehr mit dem Bauch einzuatmen und gleichzeitig die Kontraktion der Halsmuskeln aufrechtzuerhalten, um den zischenden Ton zu erzeugen.

Wirkungen

Bei der Betrachtung der Physiologie von Ujjayi gibt es zwei Punkte zu beachten. Ein Punkt hängt mit dem Konzept von bewusster und unbewusster Atmung zusammen. Diese Übung führt uns in den Bereich des bewussten Atmens über längere Zeiträume, indem wir die bewusste Wahrnehmung in den Prozess der Ausdehnung des Atems einbeziehen.

Der zweite Punkt ist, dass es zwei Ebenen der Atmung gibt. Die erste Ebene ist die äußere oder Lungenatmung. Es ist die Atmung, die in der Lunge stattfindet. Wenn wir all unsere Muskeln beteiligen, geht unser Zwerchfell nach unten und wir saugen Luft in unsere Lunge ein. Das Anspannen des Halses allein wirkt wie ein vorsichtiges Aufblasen der Lunge. Wir drücken damit Luft in alle Regionen der Lunge, und verbessern das Gleichgewicht zwischen dem Gasaustausch und dem Atemluftdruck. Manche Teile der Lunge sind ausgedehnter und arbeiten stärker als andere. Ujjayi gleicht den Druck in der gesamten Lunge aus und bindet die isolierten, verengten Bereiche stärker mit ein. Die zweite Ebene ist die Zellatmung. Der Sauerstoff gelangt ins Blut und wird in die Zellen transportiert. Jede kleine Zelle ist ein Individuum, hat ihr eigenes Leben und atmet ebenfalls.

In Bezug auf diese beiden einfachen Punkte, werden also auf der äußeren Ebene all unsere Muskeln mit einbezogen, wodurch ein starker Atemsog erzeugt wird. Dies hat eine Wirkung bis tief hinunter in die Zellatmung, als würden wir Prana mit den Zellen aufsaugen und es wieder hinausstoßen. Die Bewegung von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid bis hin zu den Zellen wird verstärkt. Die normale Atmung ist sehr schwach und nutzt nur einen kleinen Prozentsatz der Lungenkapazität. Ujjayi nutzt fast die gesamte Atemkapazität und hat dadurch eine sehr kraftvolle Wirkung.

Der nächste Aspekt, den es zu beachten gilt, ist die verbesserte Durchblutung der verschiedenen Organe bei dieser Technik. Die erweiterte Nutzung der Lunge wirkt wie eine Pumpe im Körper, die beim Einatmen ganz zusammengedrückt wird. Blut, Flüssigkeit und Nervenenergie werden auf eine Art und Weise durch den Körper bewegt, wie es normalerweise nur beim Laufen der Fall ist. Beim Sport oder beim Laufen ziehen sich die Muskeln zusammen, aber bei der Übung von Ujjayi sind die Muskeln des Körpers völlig entspannt, was eine sehr tiefgreifende Wirkung erzeugt.

Ein weiterer Aspekt, der zu berücksichtigen ist, betrifft das Nervensystem. Wir bringen unsere bewusste Wahrnehmung hinunter in das unbewusste Meer von Prana. Dieses hat seine Wurzeln an der Unterseite des Gehirns, wo das Nervenzentrum seinen Sitz hat, welches die Atmung kontrolliert. Indem wir in dieser Technik atmen, üben wir einen sanften und fließenden Rhythmus auf unser Nervensystem aus. Das hat eine tiefe entspannende Wirkung auf der psychischen Ebene, der tiefsten Ebene unseres Seins. Angesichts dessen ist Ujjayi von allen Pranayama Übungen eine der nützlichsten in der Yoga Therapie.

Ujjayi beeinflusst außerdem den Karotissinus im Halsbereich, wo sich die Hauptschlagader aufteilt und das Gehirn mit Blut versorgt. Der Karotissinus reguliert den Blutdruck in den Arterien. Wenn der Blutdruck steigt, sendet der Karotissinus-Knoten eine Information zum Gehirn und das Gehirn seinerseits sendet eine Nachricht zum Herzen zurück, sodass dieses dann langsamer schlägt und der Blutdruck auf ein angemessenes Niveau gesenkt wird. Wenn der Blutdruck zu niedrig ist, wiederholt sich der gesamte Vorgang und der Herzschlag wird schneller, was schließlich zu einer Erhöhung des Blutdrucks führt. Wenn du Ujjayi Pranayama ausführst, wird ein leichter Druck auf den Karotissinus ausgeübt, was möglicherweise zu einer Blutdrucksenkung führen kann. Dies wiederum reduziert die Anspannung und die Gedankenprozesse im Kopf. Aus diesem Grund ist Ujjayi für meditative Übungen förderlich.

KAPALBHATI PRANAYAMA (REINIGUNG DES VORDERHIRNS)

Kapalbhati Pranayama ist bekannt als die Blasebalg-Technik zur Reinigung des Vorderhirns. Im Sanskrit bedeutet das Wort *Kapala* „Schädel", „Hirnschädel" oder „Stirn" und *Bhati* bedeutet „Licht" oder „Glanz" sowie auch „Erkenntnis" oder „Wissen". So ist *Kapalbhati*, die Übung, die einen Zustand des Lichts oder der Klarheit ins Vorderhirn bringt. Das Wort Schädel bezieht sich hier auf den vorderen Bereich des Gehirns, der sich hinter der Stirn befindet.

Kapalbhati ist auch eine der sechs Reinigungsübungen/Reinigungs-Kriyas von Hatha Yoga. Es gibt noch andere Begriffe für diese Übung, wie z. B. Kapalshodhana. Das Wort *Shodhana* bedeutet „reinigen", also ist diese Übung die Reinigung des Vorderhirns. Kapalbhati wird genutzt, um Leichtigkeit im Kopf zu erlangen, was förderlich für die Meditation ist. Es hält Gedanken an und beseitigt Ablenkungen des Geistes durch die Sinne. Auch ist es direkt mit der Reinigung von Ida und Pingala Nadi verbunden.

Kapalbhati Pranayama

Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung, halte die Wirbelsäule aufrecht und den Körper still. Padmasana wird für diese Übung empfohlen, weil es die stabilste Haltung ist. Zum Anfang führe zehn schnelle Atemzüge durch beide Nasenlöcher aus. Jeder Atemzug sollte mit der Ausatmung beginnen und mit der Einatmung beendet werden. Atme natürlich und spontan ein und lasse den Bauchraum sich ausdehnen. Beim Ausatmen kontrahiere die Bauchmuskeln kräftig.

Nachdem du zehn schnelle Atemzüge erfolgreich beendet hast, atme tief ein und aus, welches dann der elfte Atemzug ist. Dies ist eine Runde. Nach jeder Runde pausiere und lasse den Atem wieder zur Ruhe kommen. Erst dann beginne die nächste Runde. Führe bis zu 10 Runden aus. Erhöhe nach und nach die Anzahl der Ausatmungen pro Runde, wenn die Lungenkapazität sich vergrößert. In der Endstufe sollten 60-100 schnelle, kraftvolle Ausatmungen in einer Runde ausgeführt werden, gefolgt von einer Pause zwischen den Runden.

Variante 1: Mit Wechselatmung

Zu dieser Basisübung können verschiedene Techniken hinzugefügt werden, z. B. die Wechselatmung. Schließe zuerst ein Nasenloch und übe 20-mal Kapalbhati durch das andere Nasenloch. Dann atme tief ein und aus, welches der einundzwanzigste Atemzug ist. Wiederhole den gleichen Prozess durch das andere Nasenloch und dann durch beide Nasenlöcher zusammen. Dies ergibt eine Runde. In fortgeschrittenen Stufen wird diese Übung mit Bandhas und Kumbhaka kombiniert.

Variante 2: Kapalshodhana Pranayama

In dieser Methode wird die Wechselatmung genutzt wie in Variante 1, aber der Prozess ist ein anderer. Es beginnt mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch, welches Pingala Nadi oder Dakshina Nadi darstellt. Zu Anfang wird in dieser Übung das Atemverhältnis 8:4:2 genutzt. Atme beim Zählen bis acht ein, halte den Atem innen an, während du bis vier zählst und atme kräftig durch das rechte Nasenloch während des Zählens bis zwei aus. Wiederhole diesen Vorgang 20-mal durch das rechte Nasenloch, 20-mal durch das linke Nasenloch und dann 20-mal durch beide Nasenlöcher zusammen. Dies ist eine Runde.

Zuerst konzentriere dich auf die Kontrolle deines Atems und gewöhne dich an die kraftvolle Ausatmung. Dann kann die Geschwindigkeit erhöht werden, indem du das Atemverhältnis von 8:4:2 auf 4:2:1 halbierst, was das ideale Verhältnis für diese Übung ist. Sobald du dich mit diesem Verhältnis wohlfühlst, solltest du den gleichen Rhythmus während der gesamten Übung beibehalten. In den fortgeschrittenen Stufen können Bandhas und Mudras damit kombiniert werden.

Dauer: In allen drei Übungen von Kapalbhati wird empfohlen, dass eher die Anzahl der Runden erhöht wird, anstelle der Anzahl der Atemzüge, bis ein Punkt erreicht wird, wo die körperlichen Aktivitäten und Prozesse vollkommen beherrscht werden. Um die Stufe von Paramahamsa Satyananda zu erreichen, der, als Teil eines höheren Sadhanas, 5.000 kontinuierliche Bhastrika oder Kapalbhati Atemzüge in einer Folge ausführen konnte, benötigt man einen sehr hohen Grad von willentlicher Kontrolle über die Körperorgane und das Nervensystem. In der

Basisübung sind 60-100 Atemzüge pro Runde ideal. In der Variante 1 ist das Verhältnis der Atemzüge 20:20:20. In der Variante 2 (Kapalshodhana) ist das Atemverhältnis 4:2:1 und das Verhältnis der Atemzüge ist 20:20:20. Fortgeschrittene sollten die Anzahl der Runden auf 10 und mehr ausdehnen.

Geschwindigkeit der Atmung: Die Geschwindigkeit der Atmung verändert sich, je nachdem welche der Techniken du übst. In der Hatha Yoga Technik stimuliert die schnelle Bewegung die unteren Bauchmuskeln und die Übung wird zu einer Art Semi-Agnisar Kriya, welche die Manipura Region aktiviert. In der Kundalini Yoga Technik ist die Wahrnehmung des Atems tiefer. Auch wenn es eine Tendenz hin zur Beschleunigung des Atems gibt, wirst du ihn kontrollieren müssen, um in die psychische Dimension einzutreten. Das ist der Hauptunterschied zwischen der Hatha Yoga Technik und der Kundalini Yoga Technik.

Einschränkungen: Menschen mit Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck, Leistenbruch, Magengeschwüren und Schwindel sollten diese Übung vermeiden.

Übungshinweis: Wenn Kapalbhati Pranayama in Verbindung mit Bandhas und Kumbhaka geübt wird, sollte nur das innere Anhalten des Atems mit Jalandhara und Mula Bandha angewendet werden. Das äußere Anhalten des Atems mit Uddiyana Bandha sollte vermieden werden, weil es eine stärkere Anspannung im Bauch schafft, was einen zu starken Druck auf das Zwerchfell auslösen würde. Über einen längeren Zeitraum geübt, würde diese Überanspannung der Muskeln zu einem Krampf in den Muskeln des Zwerchfells und der Lunge führen, was zu Atemlosigkeit führen würde. Dies wird dir vielleicht nicht sofort auffallen, später aber wirst du es bemerken. Es ist dagegen unbedenklich, äußeres Kumbhaka mit Bhastrika zu üben, da in Bhastrika die Ein- und die Ausatmung gleich lang ist, sodass der Körper nicht in den Zustand von Anspannung oder Stress gelangt.

Hinweise zu Kapalshodhana Pranayama

In den Schriften der Upanishaden wird stets betont, dass Kapalshodhana mit dem rechten Nasenloch angefangen werden sollte. Denn das Ziel dieser Übung ist die Aktivierung von Pingala Nadi, das wiederum Vata Nadi anregt, Gase freizusetzen. Vata Nadi steuert die Gasbildung und -ausscheidung im Körper. Dieses Nadi verläuft entlang des Nackens und des Hinterkopfes und mündet im Inneren des Gehirns. Menschen mit Kontrolle über Vata Nadi können rülpsen, wenn ein bestimmter Punkt im Nacken gedrückt wird.

Die Form von Kapalbhati, die in den Hatha Yoga Schriften erwähnt wird, wurde kaum gelehrt, da nur wenige die Übung wirklich kennen. Die allgemein bekannte Form von Kapalbhati, ist eigentlich Kapalshodhana Pranayama. Das Ziel dieser Übung ist es, das Vata Nadi zu stimulieren, um überschüssiges Vata aus dem Körper zu entfernen und den Druck, den Vata im Inneren des Schädels erzeugt, zu lösen. Aufgrund dieser Druckentlastung heißt die Übung Kapalshodhana.

Wirkungen

Bei jedem Prozess im Körper ist ein duales Prinzip am Werk: aktiv und passiv. Im Atemprozess wird die Einatmung als aktiv bezeichnet und die Ausatmung als passiv. Während der Einatmung wird Energie eingesetzt, um den Atem nach innen zu ziehen. Die Ausatmung ist normalerweise passiv und besteht hauptsächlich aus einer Rückstoßbewegung. Die Einatmung ist energetisierend, weil sie das Nervensystem stimuliert. Der elastische Rückstoß der Lunge und des Brustkorbs verursacht automatisch die Ausatmung. Das ist die Ruhephase, welche passiv ist.

Die Kapalbhati Technik ist ein Weg, den normalen Atemzyklus umzudrehen, indem die Einatmung passiv wird und die Ausatmung aktiv. Dazu müssen die üblichen unterbewussten Prozesse bewusst außer Kraft gesetzt werden. Alle Pranayama Übungen haben das Ziel bestimmte Rhythmen, Geschwindigkeiten und Intensitäten des Atmens sowie eine unterschiedliche Betonung der Ein- oder Ausatmung zu erzeugen. Dies dient dazu, gewohnte Muster, die im physischen, mentalen, emotionalen oder im tieferen psychischen Körper liegen, zu verändern. Prana kann mit Pranayama Übungen

im Hatha Yoga bis in die psychische Dimension ausgedehnt werden, während man im Kundalini Yoga noch viel weiter gehen kann.

Von der Muskulatur her gesehen, liegt der Schwerpunkt bei Kapalbhati auf dem Zwerchfell. Während der Ausatmung bewegt sich das Zwerchfell nach oben und während der Einatmung nach unten. Aufgrund der kraftvollen Aufwärtsbewegung des Zwerchfells werden die Bauchmuskeln heftig kontrahiert. Diese Kontraktion des Bauches drückt das Verdauungs-Prana, die Samana Energie, nach oben. Die aufwärts gerichtete Bewegung wird so stark betont, dass der Atem nach oben fließt, die Basis des Schädels berührt und nach unten durch die Nase ausströmt. Dies hat einen stark stimulierenden Effekt auf das Blut, die Nerven und den Celiac Plexus des Darms. Auch hat es die Wirkung, dass Impulse durch die Nerven zum Gehirn geleitet werden, genauso wie der Atem hoch durch die Gänge der Lunge geleitet wird.

Das Atemverhältnis ist dabei sehr wichtig. Normalerweise ist die Dauer der Einatmung halb so lang wie die Dauer der Ausatmung. Zum Beispiel in Nadi Shodhana atmen wir vier Zähleinheiten ein und acht aus. Das ist das normale Atemverhältnis 1:2. In Kapalshodhana dagegen atmen wir für ein Viertel der Zeit aus, die wir einatmen. Dies trainiert unsere Atemkontrolle und bringt sie an ihre Grenzen. Es verändert außerdem den Gehalt von Kohlenstoffdioxid und anderen chemischen Verbindungen sowie Säuren und Basen im Blut. Neben der Reinigung des Körpers und des Nervensystems und dem Entfernen von angesammelten Gasen, die sich in den oberen Teilen der Lunge anhäufen, ist das Ziel von Pranayama, den Organismus zu befähigen, eine Ansammlung von Kohlenstoffdioxid in der Lunge zu vermeiden.

In der Kundalini Yoga Technik versuchen wir einen Rhythmus zu entwickeln, der aus zwei Komponenten besteht. Da ist zum einen der gesamte Körper mit all seinen Geweben, Prana, den Nerven und so weiter, und zum anderen sind da wir, die mit unserem begrenzten Verständnis versuchen mit dem Körper zu arbeiten. Oft ist es unser egoistischer Teil, der übertreibt und sich überanstrengt. Wenn wir uns anstrengen, werden wir langsamer, weil wir uns müde fühlen, wenn wir uns aber nicht anstrengen, beschleunigen wir, weil wir schneller werden wollen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Das Entscheidende ist jedoch, dass sich die Muskeln in einem sehr entspannten und angenehmen Rhythmus bewegen. Der Rhythmus sollte anfangs langsam sein und dann, sobald sich die Lungenkapazität entwickelt hat, natürlich und mühelos werden. Es ist, als würde man auf dem Prana Meer navigieren und mit dem riesigen Zusammenspiel von Prana, Muskeln und Nerven arbeiten. Wenn wir dann eine entspannte Haltung gegenüber dem Atem entwickelt haben, können wir ihn, je nach den gewünschten Ergebnissen, beschleunigen oder verlangsamen.

Oft gibt es bei Pranayama Übungen leichte Variationen. Wenn ein bestimmter Aspekt der Technik betont wird, ist das Ergebnis oder der Nutzen anders, da jeder Aspekt ein anderes Nadi, ein anderes Gehirnzentrum oder einen anderen Teil des Nervensystems stimuliert. In dem Moment, in dem wir aufhören, nach Lust und Laune zu üben, und anfangen, das Potenzial zu erkennen, das in den verschiedenen Teilen des Körpers steckt, verändert sich das ganze Verständnis für Pranayama. Wir müssen nicht länger den Atem kontrollieren – der Körper kontrolliert unsere Bewegungen. Das ist das Endergebnis der Übung.

Zu Beginn wird versucht, in einem bestimmten Rhythmus zu atmen und den Körper bis an seine Grenzen zu bringen. Wir üben zehn Runden Pranayama, wenn wir eigentlich drei machen sollten, denn wir denken mit ein paar Runden mehr bekommen wir ein besseres Ergebnis. Wir erkennen nicht, dass das Überschreiten der Grenzen dazu führt, dass die Übung anfängt sich umzukehren und dadurch mehr Stress in unserem System auslöst. Dieser Stress ist später oft schwer zu überwinden.

Bei manchen Übungen entsteht eine Abneigung, weil wir versuchen willentlich den Körper zu kontrollieren, anstatt dem Körper zu erlauben sich selbst zu kontrollieren. Der Körper weiß, was er leisten kann und was nicht. Du musst diese Stufe der Wahrnehmung erreichen. Wenn Stärke, Atem, Bewegung und Konzentration miteinander verschmelzen, dann wird der Körper lebendig. Wenn du allerdings den Körper zwingst Dinge zu tun, die er nicht kann, ist der Körper in diesem Moment mehr tot als lebendig und es lohnt sich nicht, diesen toten Körper weiter zu zwingen.

BHASTRIKA PRANAYAMA
(BLASEBALG - ATMUNG)

Das Sanskritwort *Bhastrika* bedeutet auf Deutsch „Blasebalg". Diese Pranayama Übung ist als die Blasebalg-Atmung bekannt, weil die Luft in die Lunge hineingesogen und dann wieder ausgestoßen wird, wie bei dem Blasebalg eines Schmiedes. Ein Blasebalg wird dafür genutzt, um Feuer anzufachen, damit mehr Hitze entsteht. Bhastrika Pranayama hat die gleiche Wirkung auf den Körper. Es vermehrt die Luft, die im Körper fließt und entfacht die innere Hitze, die Verunreinigungen im Körper verbrennt. In Sanskrit wird der Prozess des Verbrennens von Verunreinigungen als *Tapasya* bezeichnet. Bhastrika ist eine direkte Reinigungsmethode.

Hatha Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung, möglichst Padmasana oder Siddhasana.

Hebe die rechte Hand vor das Gesicht und führe Nasagra Mudra aus. Die linke Hand liegt dabei auf dem linken Knie. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atme 20-mal kräftig und schnell durch das linke Nasenloch ein und aus. Die Pumpbewegung erfolgt durch das Ausdehnen und Zusammenziehen des Bauches, versuche den Brustkorb dabei nicht zu benutzen. Die Ein- und Ausatmung sollte mit gleicher Kraft erfolgen. Eine kraftvolle Einatmung wird erreicht, indem die Bauchmuskeln vollständig ausgedehnt werden. Eine kraftvolle Ausatmung wird erreicht, indem die Bauchmuskeln fest und schnell zusammengezogen werden. Der ganze Atemprozess sollte schnell und rhythmisch sein. Während du kräftig ein- und ausatmest, entsteht ein schnaufendes Geräusch in der Nase.

Nachdem du 20 Atemzüge beendet hast, atme tief durch das linke Nasenloch ein, halte das rechte Nasenloch geschlossen. Fülle deine Lunge so weit wie möglich, indem du sowohl den Bauch als auch den Brustraum ausdehnst. Halte den Atem innen an so lange es dir angenehm ist. Führe Jalandhara und Mula Bandha aus während du den Atem anhältst.

Überanstrenge dich nicht.

Löse die Bandhas und atme langsam durch das linke Nasenloch aus.

Danach beginne mit der Atmung durch das rechte Nasenloch. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und öffne das rechte Nasenloch. Atme 20-mal kräftig und schnell durch das rechte Nasenloch ein und aus. Denke daran, den Bauch wie einen Blasebalg nach innen und außen zu drücken.

Dann atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch ein. Halte den Atem innen an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Löse die Bandhas und atme langsam durch das rechte Nasenloch aus.

Dann beginne mit der Atmung durch beide Nasenlöcher.

Atme 20-mal kräftig und schnell durch beide Nasenlöcher ein und aus.

Dann atme langsam und tief durch beide Nasenlöcher ein. Halte den Atem innen an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Löse die Bandhas und atme langsam durch beide Nasenlöcher aus.

Dies ist eine ganze Runde: 21 Atemzüge durch das linke Nasenloch, 21 Atemzüge durch das rechte Nasenloch und 21 Atemzüge durch beide Nasenlöcher.

Hinweis

Diese Übung ist Kapalbhati sehr ähnlich und viele Anfänger können sie bei der Ausführung nicht unterscheiden. Der Hauptunterschied besteht darin, dass in Kapalbhati die Betonung auf der kraftvollen Ausatmung liegt, was der Einatmung erlaubt, spontan zu erfolgen. In Bhastrika dagegen sind Ein- und Ausatmung gleich stark und schnell.

Die Atmung findet die ganze Zeit durch die Nase statt, der Mund ist während der Übung geschlossen. Auch wenn die Atmung schnell und kraftvoll ist, gibt es keinen Grund, die Zähne aufeinander zu beißen oder das Gesicht anzuspannen.

In manchen yogischen Schriften wird erwähnt, dass die schnelle Atmung mit dem linken Nasenloch beginnen sollte. Als generelle Regel sollte jedoch gelten, dass du mit dem Nasenloch anfängst, das offen und frei ist. Wenn beide frei sind, kommt es auf die Wirkung

an, die du erzielen willst, ob du mit dem linken oder rechten Nasenloch beginnst.

Kundalini Yoga Technik

Stufe 1: Dies ist die Blasebalg-Atmung als Wechselatmung. Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung. Hebe die rechte Hand in Nasagra Mudra. Während du schnell und kräftig atmest, atme durch das rechte Nasenloch ein und das linke Nasenloch aus. Dann atme durch das linke Nasenloch ein und das rechte Nasenloch aus. Nachdem du 20 Runden mit der Wechselatmung beendet hast (40 Atemzüge), atme tief durch beide Nasenlöcher ein.

Halte den Atem innen an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Dann löse die Bandhas und atme langsam durch beide Nasenlöcher zusammen aus.

Als Nächstes führe 20 schnelle und kraftvolle Atemzüge durch beide Nasenlöcher aus.

Atme tief durch beide Nasenlöcher ein und halte den Atem innen an.

Führe Jalandhara und Mula Bandha während des Atemanhaltens aus.

Löse die Bandhas und atme durch beide Nasenlöcher aus.

Dies ist eine Runde: 40 Atemzüge mit der Wechselatmung und 20 Atemzüge durch beide Nasenlöcher zusammen.

Stufe 2: Auch in dieser Stufe wird die Wechselatmung mit der Blasebalg-Atmung durchgeführt.

Während du schnell und kräftig atmest, atme durch das rechte Nasenloch ein und das linke Nasenloch aus.

Atme wieder durch das linke ein und das rechte aus.

Nach 20 Runden (40 Atemzüge) Wechselatmung, atme tief durch das rechte Nasenloch ein (Pingala Nadi) und halte den Atem an.

Führe Jalandhara und Mula Bandha während des Atemanhaltens aus.

Löse die Bandhas und atme durch das linke Nasenloch aus (Ida Nadi).

Als Nächstes mache 20 schnelle und kraftvolle Atemzüge durch beide Nasenlöcher.

Dann atme tief durch das rechte Nasenloch ein und halte den Atem innen an.

Führe Jalandhara und Mula Bandha während des Atemanhaltens aus.

Löse die Bandhas und atme durch das linke Nasenloch aus.

Dies ist eine Runde: 40 Atemzüge Wechselatmung und 20 Atemzüge durch beide Nasenlöcher zusammen.

In Stufe 2 findet die Einatmung immer durch das rechte Nasenloch und die Ausatmung durch das linke Nasenloch statt.

Während du den Atem innen anhältst und Jalandhara und Mula Bandha ausführst, stelle dir die Aktivierung von Sushumna Nadi vor, zwischen Muladhara und Vishuddhi Chakra.

Bewege die Wahrnehmung entlang der Wirbelsäule von Muladhara hoch zu Vishuddhi.

Löse die beiden Bandhas und atme durch das linke Nasenloch aus.

Während der tiefen Einatmung, dem inneren Atemanhalten und der tiefen Ausatmung sollte der Rhythmus der gleiche sein, den du in Nadi Shodhana erreicht hast. Wenn du zum Beispiel Nadi Shodhana mit einem Verhältnis von 5:20:10 übst, dann solltest du dieses Verhältnis benutzen, wenn es aber 10:40:20 ist, benutze dieses. Zähle den Rhythmus mental, während du deine Aufmerksamkeit entlang der Wirbelsäule von Mula Bandha zu Jalandhara Bandha, von Muladhara zu Vishuddhi nach oben lenkst. Sobald du eine Runde gemeistert hast, erhöhe die Anzahl der Runden, wenn sich deine Lungenkapazität erweitert hat.

Dauer: Bhastrika kann den Blutdruck erhöhen und durch Hyperventilation Schwindel erzeugen. Daher werden in der Anfangsphase maximal 3 Runden empfohlen. Der Organismus ermüdet schnell, weil die Ein- und Ausatmung mit der gleichen Stärke stattfindet. Somit ist es notwendig, dich nach jeder Runde so lange auszuruhen, bis du dich wieder entspannt fühlst.

Vorsichtsmaßnahmen: Die Übung sollte sofort unterbrochen werden, wenn Schweißausbrüche, starkes Zittern, Übergeben oder das Gefühl von Ohnmacht auftreten.

Einschränkungen: Menschen mit hohem Blutdruck, Herzproblemen, Leistenbruch, Magengeschwür oder Schwindel sollten diese Übung vermeiden.

Hinweis

In den yogischen Schriften wird erwähnt, dass beim Auftreten von Schweißausbrüchen, Ohnmacht oder Schwindel während Bhastrika, die Übung falsch durchgeführt wird. Diese Symptome zeigen, dass eine starke Atembewegung Hitze erzeugt. Wenn die Übung zu sehr auf die körperliche Bewegung ausgerichtet ist, manifestiert sich das Symptom Hitze in Form von Schweißausbrüchen, oder sie steigt in den Kopf und verursacht Koordinationsschwäche und Schwindel. Aus diesem Grund erwähnen die Schriften, dass in Bhastrika Schweiß, Schwindel und Ohnmacht dadurch kontrolliert werden können, indem die Wahrnehmung auf die pranischen Vorgänge, anstelle der rein physischen, gerichtet wird. In der Übung Prana Nigraha dagegen ist die Wahrnehmung stärker auf den Körper ausgerichtet.

Wirkungen

Pranayama erweitert unsere Fähigkeit schnell und langsam zu atmen und sowohl dem Sauerstoffmangel als auch dem hohen Sauerstoffgehalt im Körper standzuhalten. In Bhastrika kann Hyperventilation auftreten, wenn der Sauerstoffgehalt so weit ansteigt, dass uns schwindelig wird und wir ohnmächtig werden. Durch Übung können wir unsere Sauerstoffzufuhr so regulieren, dass kein Schwindelgefühl auftritt und das Bewusstsein für den gesamten Prozess der Übung erhalten bleibt. Wir müssen lernen, ausgeglichen und entspannt zu bleiben, während wir eine Technik ausführen, die außerhalb unseres normalen Erfahrungsbereichs liegt.

Die Kontrolle über das Zwerchfell und den Bauch ist erforderlich, um eine entspannte Blasebalg-Atmung aufrechtzuerhalten, die das Verdauungsfeuer anfacht und die inneren Organe massiert. Das Bewusstsein für die inneren Aktivitäten, von der physischen Ebene des Zwerchfells, der Lunge und der Bauchorgane bis hin zu den subtileren Ebenen des Nervensystems und des Gehirns, wird gesteigert. Der größte Teil des Kohlenstoffdioxids in der Lunge

wird ausgeschieden, und wir bereiten uns auf lange Phasen des Atemanhaltens vor. In der Kundalini Yoga Variante von Bhastrika werden die Atemfähigkeiten, die durch die Hatha Yoga Variante erreicht wurden, genutzt. Auf die schnelle Atmung folgt fast sofort ein langer, langsamer, anhaltender Atemzug, der entlang der Wirbelsäule wahrgenommen wird.

Physiologisch gesehen ist die rechte Hälfte des Körpers anders als die linke. An der Basis der rechten Körperseite befinden sich der aufsteigende Dickdarm, der sich nach oben bewegt; die Leber, die die Wärme im Körper steuert, und der rechte Lungenflügel. Auf der linken Seite des Körpers befinden sich das Herz, der linke Lungenflügel, der Magen und die Milz, die eher mit den Elementen Erde und Wasser korrespondieren sowie der absteigende Dickdarm, der sich nach unten bewegt. Es gibt also unterschiedliche Energieprozesse in der rechten und linken Seite des Körpers.

Mit Übungen, die eine Körperseite mehr betonen als die andere, beeinflussen wir dieses Rechts-Links-Gleichgewicht auf bestimmte Weise. Wir wissen unter anderem, dass Atmen durch das linke Nasenloch, die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Bei der schnellen Wechselatmung werden die beiden Gehirnhälften sowie die rechte und linke Körperhälfte gleichzeitig stimuliert. Die Einatmung durch das rechte Nasenloch betont den Hitzeaspekt der Organe auf der rechten Körperseite, und die Einatmung durch das linke Nasenloch beeinflusst die Organe der linken Körperhälfte. Die Einatmung durch das rechte Nasenloch stimuliert Pingala Nadi und die Ausatmung entspannt es. Ähnlich stimuliert die Einatmung durch das linke Nasenloch Ida Nadi und entspannt bei der Ausatmung dieses.

Die Übung Bhastrika ist auch ein kraftvolles Mittel zur Reinigung. Es gibt verschiedene Schichten von Gewebesystemen, die Dhatus genannt werden. Sie beginnen mit Serum, welches Rasa genannt wird, dann Rakta, Blut; Mumsa, Muskeln; Asti, Knochen; Medha, Fett; Majja, Nerven; Shukra/Arthara, das Fortpflanzungsgewebe. Dies sind die verschiedenen Ebenen, die rein gehalten werden sollten. Wenn wir unser Blut durch die Übung Bhastrika reinigen können, sind wir damit auch in der Lage, den Körper auf den weiteren verschiedenen Ebenen zu reinigen. Die schnelle

Bewegung des Zwerchfells und des Atems bewegt Vayu in die inneren Organe und die Nerven, sodass die Reinigung in den Zellen durch das Feuer des Stoffwechsels (Agni) stattfindet. Sobald die Reinigung in den tieferen Geweben stattgefunden hat, wird Vayu durch das Blut aus dem Körper transportiert. Die schnelle Bewegung des Zwerchfells und des Atems ist der beste Weg unsere inneren Organe in der Tiefe zu beeinflussen.

In den yogischen Schriften heißt es, dass die Bildung der drei Doshas oder Körpersäfte über die Übung Bhastrika kontrolliert werden kann. Diese sind als Vata, Pitta und Kapha oder Wind, Gallenflüssigkeit und Schleim bekannt. Die Krankheiten, die durch die Anhäufung dieser drei Körpersäfte entstehen und die Erzeugung von Agni (Hitze oder Feuer) im Körper blockieren, werden beseitigt. Mit der Perfektion von Bhastrika kann der Yogi die drei Granthis oder psychischen Knoten durchdringen, wodurch das Brahma Nadi zu fließen beginnt, was schließlich zur Erweckung von Kundalini führt.

Das Studieren der Doshas zeigt die Beziehung zwischen den verschiedenen Tattwas. Zum Beispiel bringt zu viel Wind oder Vata die anderen Doshas aus dem Gleichgewicht. Vata facht Pitta, das Feuer, zu stark an. Du könntest Fieber bekommen, weil das Windelement zunimmt und das Feuer im Körper anfacht. Wenn du zu viel Feuer hast, kann dies die Bewegung des Windelements verstärken. Wenn du zu viel Kapha hast, wird dieses den Wind blockieren, was das Feuer im System dämpft.

Indem du Luft in die Nadis pumpst, bewegst du den Wind oder Vata durch einen mechanischen Prozess, um Schleim auszuspülen. Du verstärkst das Feuer im Verdauungssystem, was die Verunreinigungen verbrennt, wobei du überschüssiges Kapha loswirst. Die Übung sollte jedoch angepasst werden, je nachdem, ob dein Organismus mehr Wind, Feuer oder Schleim enthält.

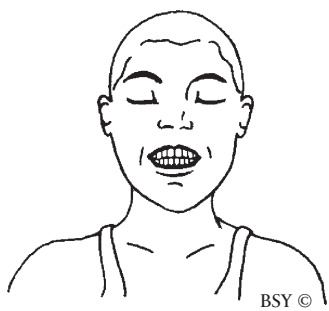
Bhastrika erhöht die Hitze im Körper. Es aktiviert Agni. Aus der Perspektive der Gesundheit ist Agni das wichtigste Element. Wenn Agni rein gehalten wird, können die anderen beiden Doshas leicht in Balance gehalten werden. Agni dient dazu, Unreinheiten zu verbrennen. Dies ist das Grundprinzip, mit dem das Ausbalancieren der Doshas stattfindet.

Sobald Vitalität oder Feuer im Körper aufgrund eines Ungleichgewichts der Doshas blockiert ist, kann Prana im psychischen Körper nicht erweckt werden. Er wird umgelenkt, um mit den Ungleichgewichten fertig zu werden, die durch die Doshas hervorgerufen werden. Wenn die Doshas ausgeglichen sind, beginnt das innere Agni oder Prana durch Brahma Nadi zu fließen.

Brahma Nadi ist der feinstoffliche Kanal, der durch das Zentrum von Sushumna fließt und welcher für das wirkliche Erwachen von Kundalini verantwortlich ist. Durch Brahma Nadi steigt Kundalini auf. Es ist wie ein Kanal im Kanal. Bei Sushumna Nadi geht es um das Ausbalancieren von Ida und Pingala und den Prana Vayus, während Brahma Nadi für das Aufsteigen von Kundalini verantwortlich ist. Wenn das pranische Feuer erweckt wird, findet die Verschmelzung der drei Pranas statt: Prana, Apana und Samana. Mit der Verschmelzung dieser drei Pranas beginnen sich die feinstofflichen pranischen Kräfte durch Brahma Nadi zu bewegen, wodurch die Erfahrung von Kundalini stattfindet.

SHITKARI PRANAYAMA (ZISCHENDER ATEM)

Shitkari Pranayama ist bekannt als der „zischende Atem". Der Laut *Shi* oder *Shit* wird während der Übung erzeugt. Das Wort *Kari* bedeutet „das, was erzeugt". Also ist *Shitkari* das Pranayama, das den Klang Shi oder den zischenden Klang erzeugt. Es ist eine der Pranayama Übungen, die den Körper und Geist kühlt. Die Einatmung wird hierbei durch den Mund anstatt durch die Nase durchgeführt.



Hatha Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung und schließe die Augen.

Bringe die unteren und oberen Zähne zusammen und öffne die Lippen so weit wie möglich. Falte die Zunge nach hinten, sodass die Unterseite gegen den Gaumen drückt. Die Zunge sollte entspannt sein, ohne Anspannung. Atme kräftig durch die zusammengebissenen Zähne ein, mache dabei ein zischendes Geräusch. Spüre die kalte Luft, die an der Zunge vorbei in den Hals strömt.

Nach dem Einatmen schließe die Lippen, entspanne die Zunge und atme durch die Nasenlöcher aus.

Kundalini Yoga Technik

Diese Übung beginnt genauso wie die Hatha Yoga Übung.

Bringe die Zähne zusammen und die Lippen auseinander.

Falte die Zunge nach hinten, sodass die Unterseite gegen den Gaumen drückt.

Atme kräftig durch die zusammengebissenen Zähne ein. Spüre die kalte Luft, die an der Zunge vorbei in den Hals strömt.

Nach der Einatmung schließe den Mund, entspanne die Zunge und führe inneres Kumbhaka nach dem Einatmen aus. Halte den Atem innen an so lange es dir angenehm ist, entspanne das Zwerchfell. Bevor du ausatmest, hebe die rechte Hand und schließe das linke Nasenloch. Atme durch das rechte Nasenloch aus und senke die Hand.

Dauer: Beginne mit 9 Runden und steigere die Übung langsam auf bis zu 60 Runden. Diese Übung kann als Ausgleich zu erhitzenden Pranayamas ausgeübt werden oder für sich allein, um den Organismus zu kühlen und zu entspannen.

Vorsichtsmaßnahmen: Das Atmen durch die Nase ist eine allgemeine Regel in yogischen Übungen, weil die Nase die Luft erwärmt und reinigt, bevor diese in die empfindliche Lunge gelangt. Wenn du durch den Mund atmest, wird dieser Luftaufbereitungsprozess umgangen. Daher führe kühlende Pranayamas nicht bei kaltem Wetter oder in verschmutzter Umgebung aus.

Wirkungen

Die Funktionsweise von Shitkari beruht auf der kühlenden Wirkung. Im Mund und unter der Zunge befinden sich viele Blutgefäße. Die Zunge selbst ist voller Blut und transportiert Wärme in den Körper. Es ist ein Zentrum von Pitta. Der direkteste Weg den Körper zu kühlen ist also, wenn du das Blut in Mund und Zunge kühlst, und das kühlere Blut dadurch im restlichen Körper verteilt wird.

Durch diese Übung wird Kontrolle über den temperaturregulierenden Mechanismus im Gehirn erlangt. Du lernst Wärme und Kälte im Körper zu regulieren. Bei Ujjayi wird eine leichte Reibung erzeugt, die den Körper erwärmt, während bei der Übung von Shitkari eine kühlende Wirkung entsteht. Diese Übung sollte vorsichtig von Menschen ausgeführt werden, die einen kalten Körper haben. Sie dient dazu, die Körpertemperatur zu regulieren, und kann zu diesem Zweck in ein Sadhana eingebunden werden. Wenn du bei der Ausführung von Pranayama Übungen überhitzt, bist du mit Shitkari in der Lage deine Temperatur wieder senken zu können. Wenn du in der Meditation zu stark auskühlst, bist du fähig deinen Körper wieder erwärmen zu können. Diese Übungen dienen also der Temperaturregulierung.

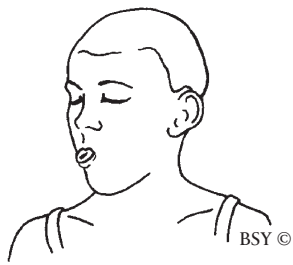
Es wird beschrieben, dass man mit diesen Techniken Kontrolle über Schlaf, Lethargie, Durst und Hunger erlangen kann. Diese Wirkungen werden dadurch möglich, dass bei der Ausatmung durch das rechte Nasenloch Pingala Nadi aktiviert wird. Gleichzeitig wird durch die Herabsenkung der Körpertemperatur automatisch Ida Nadi aktiviert. Ein zu starkes Ida würde uns in den Zustand der Lethargie versetzen. Dies wird durch das Ausatmen durch das rechte Nasenloch und die Kraft, die beim Ausatmen entsteht, ausgeglichen, wodurch Pingala weiter aktiviert wird. Diese Aktivierung von Pingala, gleicht das Nach-Innen-Richten der Sinne aus und es entsteht ein Abkühlen des Körpers. Durch das Nach-Innen-Richten der Sinne und dem Absinken der Körpertemperatur besteht die Tendenz tiefer zu entspannen und einzuschlafen. Dieser Tendenz wird hier entgegengewirkt.

Der zweite Punkt, der erwähnt wird, ist die Überwindung des Durstes. Beim Üben dieser Technik werden die Speicheldrüsen aktiviert, und es fließt vermehrt Speichel. Durch das Einatmen

dieser befeuchteten Luft werden mehr Flüssigkeiten in den Zellen und Geweben produziert und die Körperflüssigkeit wird reguliert. Außerdem verdunstet durch die Hitze im Körper die Feuchtigkeit. Dabei wird die Körpertemperatur gesenkt, sodass mehr Flüssigkeit im Körper gehalten wird. Wenn Shitkari über einen längeren Zeitraum geübt wird, verhindert die empfundene Kühle auf der Zunge und im Rachen, dass der Hals trocken wird. Denn eines der Symptome von Durstgefühl ist ein trockener Hals. Es geht nicht darum, dass man Wasser braucht, sondern dass man die Trockenheit im Hals nicht spürt. So lassen sich längere Zeitspannen auch ohne Trinken überbrücken. In den Hatha Yoga Schriften heißt es, dass man mindestens 50 Runden üben sollte, damit Hitze und Flüssigkeitsmangel den Körper nicht austrocknen.

SHITALI PRANAYAMA (KÜHLENDER ATEM)

Shitali ist als kühlender Pranayama bekannt. In Sanskrit bedeutet *Shitali* „kühlend" oder auch „entspannend".



Hatha Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung.
Schließe die Augen und entspanne den Körper.
Rolle die Zunge, sodass beide Seiten der Zunge sich nach oben und innen wölben und eine Röhre formen. Das Ende der Zunge sollte dabei aus dem Mund herausschauen.
Atme langsam durch die von deiner Zunge geformten Röhre ein.
Atme tief ein, ohne dich anzustrengen.
Dann ziehe die Zunge wieder zurück, schließe den Mund und atme durch die Nase aus.

Kundalini Yoga Technik

Diese Übung ist zu Beginn genauso wie die Hatha Yoga Technik. Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung. Schließe die Augen und entspanne den Körper.

Rolle die Zunge, sodass beide Seiten der Zunge sich nach oben und innen wölben und eine Röhre formen. Das Ende der Zunge sollte aus dem Mund herausschauen.

Atme langsam durch die von deiner Zunge geformten Röhre ein. Atme tief ein, ohne dich anzustrengen, dehne dabei den Bauchraum und den Brustraum aus.

Dann ziehe die Zunge wieder zurück und schließe den Mund. Halte den Atem innen so lange es dir angenehm ist. Dann atme durch das rechte Nasenloch aus, wobei Pingala aktiviert wird.

Hinweis

Die Wirkungen und Vorteile für den Körper sind die gleichen wie bei Shitkari Pranayama. Es gibt allerdings eine genetische Veranlagung, die bei manchen Menschen dazu führen kann, dass sie die Zunge nicht auf Anhieb in dieser Form einrollen können. In diesem Fall versuche, die Zunge um einen Stift oder kleinen Zylinder zu rollen. Dann entferne langsam das Objekt. Mit etwas Übung kann dann Shitali Pranayama ohne Schwierigkeiten ausgeführt werden.

SURYA BHEDA PRANAYAMA
(VITALITÄT DURCH ATEM ANREGEN)

Das Wort *Surya* bedeutet „Sonne", was sich auf Pingala Nadi bezieht. *Bheda* bedeutet „durch etwas hindurchgehen", „durchstechen" oder „reinigen". So heißt *Surya Bheda* „das Durchstechen" oder „Reinigen von Pingala Nadi". Das Ziel dieser Übung ist es, Pingala zu aktivieren, um die vitale Energie zu erhöhen und den Körper zu erhitzen. Pingala Nadi ist mit dem Atemfluss durch das rechte Nasenloch verbunden. Das Merkmal dieser Übung ist das verlängerte Anhalten des Atems. In den Hatha Yoga Schriften wird beschrieben, dass du nach dem tiefen Einatmen durch das rechte Nasenloch den Atem so lange anhalten solltest, bis du Druck oder Schweiß vom Kopfhaar bis in die Fingerspitzen wahrnimmst.

Hatha Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung. Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper. Erlaube deiner Atmung tiefer zu werden.

Hebe deine rechte Hand vor das Gesicht und lege sie in Nasagra Mudra. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger.

Atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch, Pingala Nadi. Versuche zuerst den unteren Teil der Lunge zu füllen und danach den oberen Teil. Halte den Atem innen an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Halte den Atem und die Bandhas.

Löse die Bandhas, schließe das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch, Pingala Nadi, aus.

Das ist die Basisübung. Wenn du Kontrolle über den Atemprozess erlangst, füge das Atemverhältnis 1:2:2 hinzu:
1 – Einatmung, 2 – Anhalten des Atems, 2 – Ausatmung.

Kundalini Yoga Technik

Stufe 1: Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung. Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper. Erlaube deiner Atmung tiefer zu werden.

Werde dir der fünf Pranas bewusst, der fünf vitalen Flüsse, die sich in deinem Körper befinden.

Ziehe die Pranas zu deinem Nabel zurück und konzentriere sie auf das Agni Mandala. Nimm wahr, wie sich Energie und Licht in diesem Bereich aufbauen.

Hebe deine rechte Hand vor das Gesicht und lege sie in Nasagra Mudra. Verschließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger.

Atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch, Pingala Nadi, ein. Während du einatmest, nimm wahr wie die Energie aus dem Prana Speicher bei Manipura Chakra hinter dem Nabel aus nach oben gezogen wird. Werde dir bewusst wie dieses Prana den ganzen Körper wieder auflädt. Nimm wahr, wie sich der ganze Körper mit Prana füllt und ausdehnt.

Am Ende der Einatmung halte den Atem an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Halte den Atem so lange an, wie es dir ohne Anstrengung möglich ist.

Löse die Bandhas und atme langsam durch das linke Nasenloch, Ida Nadi, aus.

Wenn du diese Übung beherrschst, füge das Atemverhältnis 1:2:2 hinzu.

Stufe 2: Diese Übung ist bis zur Einatmung genauso wie die erste Stufe.

Atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch, Pingala Nadi, ein. Während du einatmest, lenke Prana durch den Sushumna Kanal von Manipura zu Ajna hinauf. Nimm die Intensität von Prana in Sushumna wahr. Während Prana nach oben steigt, nimm wahr wie auf dem Weg jeder Chakra Knotenpunkt durchdrungen und das jeweilige Chakra geöffnet wird.

Am Ende der Einatmung halte den Atem an und führe Jalandhara und Mula Bandha aus.

Halte den Atem so lange an, wie es dir ohne Anstrengung möglich ist. Löse die Bandhas und atme langsam durch das linke Nasenloch, Ida Nadi, aus. Während du ausatmest, leite Prana wieder hinunter durch den Sushumna Kanal von Ajna zu Manipura.

Wenn du diese Übung beherrschst, füge das Verhältnis 1:2:2 hinzu.

Stufe 3: Diese Übung ist bis zur Einatmung ebenfalls identisch mit Stufe 1.

Atme langsam und tief durch das rechte Nasenloch ein. Während du einatmest, lenke Prana in einem spiralförmigen Weg durch den Pingala-Kanal nach oben.

Von Manipura windet sich der Pingala-Kanal nach rechts und kreuzt Anahata. Von Anahata windet er sich nach links und kreuzt Vishuddhi. Von Vishuddhi windet er sich nach rechts und endet in Ajna.

Nachdem du mit der Einatmung bei Ajna angekommen bist, fange langsam an durch das linke Nasenloch auszuatmen.

Lenke Prana durch den Ida-Kanal wieder hinunter zu Manipura, indem du dem spiralförmigen Weg folgst. Von Ajna windet sich Ida nach links und kreuzt Vishuddhi. Von Vishuddhi windet sich Ida nach rechts und kreuzt Anahata. Von Anahata aus windet Ida sich nach links und kommt zurück zu Manipura.

Wenn du das Rotieren des Atems durch die spiralförmigen Kanäle von Ida und Pingala gemeistert hast, füge das innere Anhalten des Atems und die Bandhas hinzu.

Einschränkungen: Menschen, die an Herzproblemen, Bluthochdruck oder Epilepsie leiden, sollten diese Übung vermeiden.

Das Swara ausgleichen

In der Kundalini Yoga Version findet die Einatmung immer durch Pingala Nadi und die Ausatmung durch Ida Nadi statt, während in der Hatha Yoga Version sowohl Ein- als auch Ausatmung durch Pingala Nadi ausgeführt wird. Der Grund für diesen Unterschied ist folgender: Die Hatha Yoga Technik legt den Schwerpunkt auf die Erzeugung von Hitze oder Prana, während die Kundalini Yoga Technik darauf ausgerichtet ist Swara auszugleichen – den Atemfluss vom linken und rechten Nasenloch oder die Atemströme von Ida und Pingala. Das Aufbauen von Hitze oder Prana in der Hatha Yoga Technik unterstützt andere Hatha Yoga Techniken dabei, die Nadis zu reinigen und Blockaden aufzulösen. In der Kundalini Yoga Version wird Prana oder auch die vitale Kraft während der Einatmung erzeugt und steigt zunächst physisch und dann psychisch,

durch den Sushumna Kanal auf. Bei der Ausatmung wird Ida Nadi aktiviert, um die Aktivität von Pingala Nadi auszugleichen.

Die allgemeine Theorie dahinter ist, dass der Körper bei der Einatmung in einen Zustand der Anspannung gerät. Das Nerven- und Muskelsystem und auch die Gehirnaktivitäten werden angespannt. Du leitest etwas in deinen Körper – die Luft wird nach innen gezogen. Wenn du ausatmest, wird die Kraft von Ida aktiviert. Physische und mentale Spannungen werden gelöst. Die Spannungen im Gehirn werden ebenfalls gelöst, was das Gedächtnis und die Merkfähigkeit verbessert. So ist bei der Einatmung die Spannung eine Pingala Aktivität und bei der Ausatmung der Entspannungszustand eine Ida Aktivität.

Kundalini Yoga nutzt mehr den Ansatz Swara auszugleichen als Hatha Yoga. Der Theorie nach kann Kundalini Yoga erst geübt werden, wenn Hatha Yoga, Asana und Pranayama perfekt ausgeführt werden. Daher wird das System von Kundalini Yoga nicht in allgemeinen Yoga Kursen unterrichtet. Die meisten traditionellen Bücher, die sich mit Kundalini Yoga beschäftigen, nutzen die gleichen Übungen mit Variationen, um die Aktivitäten von Ida und Pingala auszugleichen. Dies ist auch in Surya Bheda Pranayama der Fall.

Die Nasenlöcher wechseln ihre Dominanz alle neunzig Minuten bis drei Stunden. In manchen Fällen dauert der Wechsel länger. Es kann auch Tage dauern, je nachdem, was in unserem Organismus gerade passiert. Dies spiegelt die zyklische Bewegung der Energie im Körper wider, in der zu gewissen Tageszeiten bestimmte Abläufe im Körper dominieren und zu anderen Zeiten andere Abläufe vorherrschen. Wenn wir zum Beispiel essen, ist das Verdauungssystem aktiv und der Entspannungs- oder Ida Aspekt dominiert. Wenn wir arbeiten, dominiert der Pingala Aspekt. Auch während des Schlafens gehen wir durch verschiedene Zyklen. Diese Funktion im Körper, dieses wechselnde zyklische Muster, spiegelt sich also in der wechselnden Dominanz im Gehirn und in den Nasenlöchern wider.

Wirkungen

Die Wissenschaft von Pranayama erweitert unsere Wahrnehmung von physischen, organischen Veränderungen und fügt die feinere pranische Dimension hinzu. Zunächst werde dir der tatsächlichen

Veränderung in der körperlichen Struktur bewusst. Durch die Ausübung der yogischen Übungen entwickelst du dann tiefere Ebenen des Verständnisses und der Wahrnehmung. Surya Bheda Pranayama ist auf die Funktion von Pingala Nadi ausgerichtet. Dies schließt die linke Gehirnhälfte und all die Systeme in unserem Körper, die mit Bewegung nach außen zu tun haben, mit ein. Im Hatha Yoga System geht es vorrangig darum, die körperliche Vitalität zu erhöhen.

Was sind diese körperlichen Strukturen? Das sind alle Muskelsysteme sowie alle Systeme, die auf die äußere Aktivität ausgerichtet sind und im außen sichtbar werden, wie etwa die Sprache. Die Karmendriyas, die Handlungsorgane, werden über bestimmte Zeiträume verstärkt betont. Ein interessantes Experiment wurde in den USA mit Ratten durchgeführt. Dabei wurde ein kleiner Draht in das Gehirn der Ratte eingesetzt, der einen schwachen elektrischen Impuls erzeugte und nur bestimmte Nerven und Bereiche stimulierte. Er war so schwach, dass keine offensichtlichen Veränderungen an der Ratte oder ihrer Wahrnehmung sichtbar wurden. Nach einer gewissen Zeit stellte man fest, dass die Ratte einen epileptischen Anfall bekam, wenn sie jeden Tag denselben winzigen Reiz erhielt.

Das bedeutet nicht, dass das Gleiche bei Surya Bheda passieren wird. Durch regelmäßige Übung oder Sadhana setzt man jedoch eine kleine Menge an Reizen in das System, die sich über einen gewissen Zeitraum hinweg summieren. Wenn die Übung richtig ausgeführt wird, sind die Ergebnisse gut. Sie werden nicht so gravierend oder zerstörerisch sein wie in dem Rattenexperiment. Natürlich kann es jedoch zu Problemen kommen, wenn zu schnell und zu viel geübt wird, man nicht im Gleichgewicht ist oder nicht weiß, was man tut.

Surya Bheda ist eine Übung, die im Laufe der Zeit die Energie allmählich in Richtung Pingala verschiebt. Je mehr körperliche Vitalität entwickelt wird und je mehr Prana sich im System bewegt, desto besser funktioniert auch das Ida-Nadi-System. Ohne ein hohes Maß von Prana fehlt dir die Kraft oder Energie, die du benötigst, um Vitalität und Aufmerksamkeit für körperliche und mentale Aktivität zu entwickeln. Auf diese Weise gleicht die Übung die rechte und linke Gehirnhälfte aus.

Die nächste Stufe schließt Bandhas mit ein. Schon durch ein kurzes Umlenken des Atemflusses durch das rechte Nasenloch wird die linke Gehirnhälfte stimuliert und die Vitalität der rechten Seite, der Leber und Pitta, erhöht. Mit dem Ausatmen durch das linke Nasenloch werden rechte Gehirnhälfte und linke Körperseite, Magen und Milz, die kühlenden Aspekte, entspannt. Indem wir nun Bandhas hinzufügen, verstärken wir diese Wirkung. An dieser Stelle müssen wir bei dieser Technik genau aufpassen. Surya Bheda schließt nicht nur den Wechsel der Atemströme mit ein, sondern beinhaltet auch Bandhas, um das pranische Niveau weiter anzuheben.

Die Art und Weise, wie diese Techniken auf den menschlichen Körper wirken, ist ganz anders als bei der Ratte. Du nimmst zunächst einige kleinere Veränderungen in deinem System wahr. Irgendwann merkst du vielleicht „ich überhitze" oder „ich fühle Anstrengung" oder „ich atme zu stark ein" oder „ich atme nicht so aus, dass die Spannung in meinem System, die Kontraktion der Muskeln und die Stimulierung der rechten Seite, ausgeglichen wird". Ein Lehrer ist daher unerlässlich. Pranayama kann nicht aus einem Buch erlernt werden.

Diese Übungen sind als langfristige Techniken zu sehen, die du jeden Tag in dein Leben integrierst, bis sie so normal sind wie das Zähneputzen. Das Zähneputzen erfolgt ohne große Anstrengung. Die gleiche Einstellung sollte für die Pranayama Übungen gelten. Jede Übungen sollte mit Achtsamkeit und Entspannung ausgeführt werden. Viele Probleme entstehen auf der Ebene von Nigraha, sie kommen nie von der Pranayama Übung selbst. Die Schwierigkeiten treten durch eine erzwungene Kontrolle auf. Die meisten Menschen befinden sich noch auf der Ebene von Nigraha und übergehen daher einige der grundlegenden Prinzipien oder vergessen sie. Sie sind sich noch nicht einmal des Pranas oder den Möglichkeiten von Pranayama Übungen bewusst. Wenn du anfängst Pranayama als einen Teil deines Lebens zu erfahren, wird die Achtung vor den Übungen immer weiter wachsen.

Chandra Bheda Pranayama

Manche Menschen glauben, wenn sie Surya Bheda durch das rechte Nasenloch praktizieren können, dass es ihnen dann auch gelingt, Chandra Bheda durch das linke Nasenloch auszuführen. Allerdings ist Chandra Bheda ein geheim gehaltenes Pranayama, welches nur nach dem Ermessen eines Lehrers weitergegeben wird, ganz abhängig von dem Fortschritt des Schülers auf seinem yogischen Weg. Chandra Bheda erzeugt eine extreme Introvertiertheit, welche schnell zu einer Depression führen kann, wenn nicht richtig damit umgegangen wird. Die körperlichen und geistigen Fähigkeiten stehen dann unter dem Einfluss dieser Depression. Du kannst dabei so tief in die Depression fallen, dass du kein Licht mehr am Ende des Tunnels siehst. Aus dieser Situation willentlich wieder herauszukommen ist fast unmöglich. Das ist der Grund, warum Chandra Bheda nicht unterrichtet wird. Die Übung wird auch in keinem der Bücher erwähnt. Surya Bheda dagegen hat die umgekehrte Wirkung. Es lässt Prana aufsteigen und führt aus einer Depression heraus.

17

Bandhas und Granthis

Das Wort *Bandha* bedeutet „verschließen", „festhalten", „anziehen". Es gibt nur drei Bandhas, und sie stehen im Zusammenhang mit den drei psychischen Knoten oder Granthis in unserer Persönlichkeit.

1. *Brahma Granthi* ist der erste Knoten (psychische Blockierung), in dem Energie und Bewusstsein sich auf bestimmte Weise miteinander verbinden und manifestieren. Er soll der unterste Knoten sein und umfasst die Bereiche von Muladhara und Swadhisthana. Er ist auch als Dammknoten bekannt und wird durch das Üben von Mula Bandha erweckt und stimuliert.
2. *Vishnu Granthi* ist der zweite Knoten, er umfasst die Bereiche der drei Chakras Manipura, Anahata und Vishuddhi. Er wird auch der Nabelknoten genannt und kann durch das Üben von Uddiyana Bandha aktiviert werden.
3. *Rudra Granthi* ist der dritte Knoten und umfasst die Bereiche von Ajna und Sahasrara Chakra. Er ist auch bekannt als der Nackenknoten und wird durch Jalandhara Bandha aktiviert.

Diese drei Knoten verhindern den freien Fluss von Prana entlang Sushumna Nadi und behindern somit das Erwachen der Chakras und das Aufsteigen von Kundalini. Fortgeschrittene Schüler haben in höheren Übungen erlebt, dass mit dem Erwachen von Prana und Sushumna an diesen drei Punkten gewisse Anspannungen in der Wirbelsäule erfahren werden können. Es kommt zu einer Verengung des Nadis, bei der der Körper verschiedene Haltungen

einnimmt, zum Beispiel sich nach hinten beugt und dabei den Gleichgewichtssinn verliert. Dies passiert, weil zum Zeitpunkt des Erwachens von Prana die Blockade entweder im Brahma Granthi, im Vishnu Granthi oder im Rudra Granthi wahrgenommen wird.

Brahma Granthi ist der Knoten von Brahma. Brahma steht für die manifeste Kraft des Lebens und der Schöpfung. In Bezug auf die Welt, in der wir leben, oder gemäß Tantra, der Welt der Yonis oder unterschiedlicher Lebensformen, kontrolliert Brahma die Energien von Muladhara und Swadhisthana. Brahma Granthi ist verbunden mit dem Drang zur Fortpflanzung und mit tiefem instinktivem Wissen, instinktiver Wahrnehmung und Verlangen; diese Erfahrung ist bekannt als die Blockade von Brahma, weil sie unser Bewusstsein auf einer Stufe hält, die Bezug zu Wünschen der physischen Dimension, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, und dem instinktiven Drang zum Überleben hat. Dies ist eine Stufe, die wir in der Regel nicht transzendieren können. Sobald diese Blockade aus dem Bereich von Bewusstsein und Energie entfernt ist, können die Instinkte der sogenannten tiefverwurzelten Karmas, Samskaras oder Wünsche die anderen Muster von Bewusstsein und Energie nicht mehr beeinflussen oder verändern. Die Kundalini oder Urenergie ist fähig, hinauszuwachsen über Muladhara und Swadhisthana, ohne durch andere Reize, an die unser Bewusstsein gebunden ist, hinuntergezogen zu werden.

Vishnu Granthi gehört zu dem Bereich, in dem die Persönlichkeit und der Körper unterstützt werden. Manipura unterstützt den physischen Körper auf praktische Weise. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird in Energie verwandelt und im ganzen Körper verteilt. Der Vorgang der Umwandlung von Materie in Energie in einer Form, die für die Erhaltung und das Wachstum des Körpers gebraucht wird, ist eine Aufgabe von Manipura. In gleicher Weise unterstützt Anahata die geistigen Strukturen in Form von Gefühlen, die rohe, ungeschliffene, intensive Ausdrucksformen von feinstofflicher Energie sind, welche sich als Ärger, Leidenschaft usw. äußern können. Diese reine, unangepasste Energie ist die Kraft, die Manomaya Kosha und Pranamaya Kosha aufrechterhält. Vishuddhi, der alles durchdringende Raum, ist die feinstoffliche Energie, die Vijnanamaya Kosha und Anandamaya Kosha unterstützt.

Der erhaltende Aspekt aller menschlichen Dimensionen wird durch diese drei Chakras regiert, welche die feinstofflichen Körper beleben, ernähren und im Gleichgewicht halten. Dies ist die Funktion von Vishnu Granthi. Sobald die Blockade von Vishnu Granthi entfernt ist, versorgen wir uns selbst direkt mit der Energie, die wir aus dem Universum beziehen, und nicht mehr nur aus einem begrenzten lokalen Bereich. Die Energien des Körpers kommen in harmonisches Gleichgewicht mit der Energie des Kosmos. Das Zusammenspiel zwischen der menschlichen Persönlichkeit und dem Kosmos geschieht natürlich und spontan.

Rudra Granthi oder der Knoten von Rudra, regiert die Chakras Ajna und Sahasrara. Er steht für die Transformation einer bestehenden Form, Idee oder eines Konzepts in ihren universellen Aspekt. Wenn Rudra Granthi durchstochen wird, geschieht die Auflösung der Individualität. Das Wort *Rudra* bedeutet „heulende Energie". Es stammt von der Wurzel *Rud* – „schreien", und auch das Wort *Rudan* bedeutet: „der Schrei". Der Prozess der Loslösung von unserer tief verschmolzenen Anhaftung an die Gesamtheit des Lebens und unserer Individualität wird als Auseinanderbrechen oder Zerreißen bezeichnet. Das Heulen, das hier stattfindet, ist das Durchstoßen von Rudra Granthi.

Das vertraute, manifeste Bewusstsein zu verlassen und in das nicht manifeste Bewusstsein einzutreten, wo Vijnanamaya und Anandamaya aktiv werden, ist das Zerreißen von Rudra Granthi. Hier ist es, wo das Alte, die Ego-Wahrnehmung, die geistige Wahrnehmung, die physische Wahrnehmung, wegbricht und die Entwicklung des sechsten Sinnes oder des Auges der Erkenntnis, des dritten Auges, stattfindet. Dieser sechste Sinn und alles darüber hinaus ist ein Zustand, in dem die allgegenwärtige Natur des Bewusstseins erfahren wird, wo Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfahrbar werden. Mit dieser allgegenwärtigen Wahrnehmung bewegen wir uns weiter zu Sahasrara, wo die endgültige Verschmelzung der individuellen Seele mit der universellen kosmischen Seele stattfindet.

So haben Bandhas erstens zum Ziel, diese drei psychischen Blockierungen zu beseitigen, die das Erwachen von Prana auf der Pranamaya Kosha Ebene behindern; zweitens Grenzen zu besei-

tigen, die durch die Welt der Sinne im Bewusstsein geschaffen wurden; und drittens, das Bewusstsein freier, über die begrenzte Wahrnehmung hinaus, fließen zu lassen. Diese Bandhas sind zusammen mit anderen Yoga Übungen zu üben. Zu Anfang mag es notwendig sein, sie allein zu üben, um sie gut zu erlernen. Sobald sie beherrscht werden, können sie in Verbindung mit Pranayama und Mudra Techniken ausgeübt werden, denn damit werden sie noch wirksamer.

Psychophysiologischer Aspekt

Granthis sind Seinszustände (Elemente des Seins), die auf gewisse Weise unsere Energie begrenzen. Sie sind physische, wie auch pranische und geistige Verhärtungen, die Individualität schaffen und uns darin behindern, unsere wirkliche, kosmische Form zu verstehen. Psychophysiologisch gesehen entstehen all unsere physischen und geistigen Wahrnehmungen aus den Granthis, die uns an die Welt binden. Die drei Granthis entsprechen den drei großen Verbindungsbereichen des Körpers, Brahma Granthi ist der unterste Teil des Körpers, wo beide Beine und der Verdauungstrakt mit dem Becken verbunden sind. Vishnu Granthi ist der Bereich des Zwerchfells, wo sich Brust und Bauch verbinden.

Diese Verbindungsbereiche überlappen sich. Die Manifestation (der Ausdruck) von Rudra Granthi wirkt sich auf andere Chakras und Granthis aus. Ein Problem auf der Ebene von Ajna Chakra wirkt sich beispielsweise auf Vishuddhi Chakra aus und beeinträchtigt die Ausdrucksfähigkeit, z. B. die Sprache. Ein Problem auf der Ebene von Vishnu Granthi kann sich daher auch in der Sprache ausdrücken. Wir können die Sprache benutzen, um den Intellekt oder auch das Herz auszudrücken. Beim Singen geht der Energiefluss vom Herzen aufwärts durch die Kehle. Um Ideen und Konzepte auszudrücken, bewegt sich die Energie aus dem Bereich von Rudra Granthi die Kehle hinunter. Diese Ströme werden durch physische, mentale, emotionale und pranische Anspannungen auf verschiedenen Ebenen unterbrochen.

Auf der muskulären Ebene kann die Verspannung im Bereich von Brahma Granthi unbewusste, ausgedehnte Kontraktionen von Teilen des Dammes zur Folge haben. Dies passiert besonders dann,

wenn wir angespannt oder in einer Beziehung mit jemandem eingebunden sind. Diese psychophysiologischen Anspannungen halten unseren begrenzten Zustand aufrecht. Ähnlich verhält es sich mit dem Zwerchfell; in diesem Bereich schützen wir unser Herz und drücken nicht unsere Kraft aus. Psychophysiologische Probleme in Manipura treten auf, wenn wir unsere eigene Stärke vermindern, den Magen anspannen, die Energie zusammenziehen und damit Krankheit und Schwäche erzeugen. Dies kann auf die Angst zurückzuführen sein, unsere Macht und Stärke auszudrücken.

Im Bereich von Rudra Granthi äußern sich Blockaden durch Anspannungen des Kiefers und des Nackens. Auf der psychophysischen Ebene finden zahllose Verbindungen zwischen den drei Granthis statt. Alle Krankheiten haben in diesen Verspannungen ihren Ursprung. Durch Rudra Granthi zum Beispiel wirken sich die Anspannungen an der Schädelbasis auf die Ohren und die Kiefermuskeln aus und können so zu Nebenhöhlenproblemen führen. Die Bandhas helfen, den Fluss zwischen verschiedenen Ebenen unseres Seins zu energetisieren, zu begradigen und wieder zu verbinden.

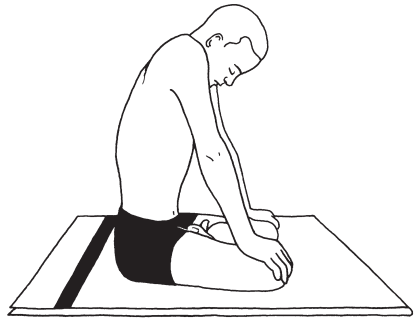
JALANDHARA BANDHA (HALSVERSCHLUSS)

Jalandhara Bandha ist eine Technik, die die Blockaden von Rudra Granthi auflöst. Er wird auch als Halsverschluss bezeichnet. Das Wort *Jala* bedeutet in Sanskrit „Netz" und *Dhara* bedeutet „Strom" oder „Durchfluss". So ist *Jalandhara Bandha* die physische Kontraktion oder der Verschluss und kontrolliert das Netzwerk von Nadis, Nerven und Blutgefäßen, die durch den Hals zum Gehirn fließen. Jalandhara Bandha ist im Zusammenhang mit Pranayama der wichtigste Bandha, da er alle Übungen von Kumbhaka, der verlängerten Zurückhaltung des Atems, begleitet.

Technik

Stufe 1: Mit innerem Kumbhaka

Setze dich in Siddhasana oder Padmasana, die Knie sollten den Boden fest berühren. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet.


BSY ©

Lege die Handflächen auf die Knie. Entspanne den Körper.
Atme langsam und tief ein, halte dann den Atem an.
Beuge nun den Kopf nach vorne und presse das Kinn fest zwischen den Schlüsselbeinen an das obere Ende des Brustbeins, sodass am Hinterkopf und im Nacken die Spannung fühlbar ist.
Konzentriere dich auf die Anspannung, die du hierbei wahrnimmst. Gleichzeitig strecke beide Arme und fixiere sie in dieser Haltung, wobei die Knie mit den Händen nach unten gedrückt werden. Ziehe gleichzeitig die Schultern hoch und nach vorne, so bleiben die Arme fest und der Druck auf den Nacken wird verstärkt.
Dies fixiert die Haltung und verstärkt die Wahrnehmung des Bereiches zwischen Kinn und dem oberen Ende des Brustbeins.
Bleibe in der Endhaltung, solange es dir gut möglich ist, den Atem anzuhalten, ohne dich zu überfordern.
Zum Lösen der Haltung entspanne die Schultern, beuge die Ellenbogen, hebe behutsam den Kopf an und atme aus.
Wenn sich die Atmung normalisiert hat, kannst du die Übung wiederholen. Übe 10 Runden.

Stufe 2: Mit innerem und äußerem Kumbhaka

Jalandhara Bandha kann von einem normalen, gesunden, langjährig Übenden sowohl mit innerem als auch mit äußerem Kumbhaka ausgeführt werden.
Atme ein und halte den Atem innen an.
Führe Jalandhara Bandha aus.
Hebe die Schultern und festige die Haltung der Arme.
Zähle in Gedanken von 1 bis 10.

Entspanne die Schultern, hebe den Kopf und atme aus.
Gehe wieder in die Jalandhara Bandha Haltung.
Halte den Atem außen an und zähle bis 10.
Entspanne dann die Schultern, hebe den Kopf und atme ein.
Dies ist eine Runde.
Entspanne dich und erlaube dem Atem, sich zu normalisieren.
Fange nicht die nächste Runde an, ehe der Atem sich wieder normalisiert hat. Übe nicht, wenn du kurzatmig bist.
Du wirst nach jeder Runde mehrere normale Atemzüge brauchen.
Übe 10 Runden.

Vorsichtsmaßnahmen: Richte immer den Kopf auf, bevor du wieder ein- oder ausatmest. Du könntest sonst die zusammengepressten Muskeln verletzen und einen scharfen Schmerz empfinden.

Einschränkungen: Jalandhara Bandha ist nicht geeignet für Menschen mit Herzbeschwerden, Schlaganfall oder Blutdruckproblemen.

Wirkungen

Wenn du den Atem mit Jalandhara Bandha für eine gewisse Zeit anhältst, so erzeugt das einen starken Nervenreiz, der die Aufmerksamkeit von der Notwendigkeit zu atmen ablenkt. Zur gleichen Zeit beeinflusst das Zusammenziehen des Rachens die Luftröhre und die Blutgefäße, die zum Gehirn führen. Die Blutzufuhr zum Gehirn ist gemindert, da Druck im Halsbereich, besonders auf den Karotissinus, die Halsschlagader, ausgeübt wird. Deswegen kann der Atem mit dieser Technik länger als normal angehalten werden.

Sobald wir den Kopf nach vorne beugen, ziehen wir auch die Wirbelsäule nach oben in die Länge, das streckt die Meningen rund um das Gehirn, die Hirnhaut. Dieser feine Druck öffnet die Knoten in der physischen Struktur rund um Gehirn und Wirbelsäule. Der Stimulus im Halsbereich hilft auch, die Schilddrüsenfunktion auszugleichen, die den Stoffwechsel regelt. Bei regelmäßigem Üben ergibt sich ein sanfter, sich wiederholender Reiz auf die Schilddrüse, jedoch kein so kräftiger, wie beispielsweise in Sarvangasana.

Wenn wir die physiologischen Wirkungen betrachten, so sollten wir nicht vergessen, dass Yoga in Theorie und Praxis absolut ganz-

heitlich ist. Wir können nicht sagen, dass irgendeine Übung ein bestimmtes Organ oder eine Drüse direkt beeinflusst. Alle Yoga Übungen strecken, drücken zusammen oder dehnen aus. So wird in Jalandhara Bandha der Hals in eine bestimmte Haltung gebracht und dann in eine andere. Jeder Wirbel, Muskel, Nervenkanal, Drüse usw. erzeugt eine Selbstkontraktion. Mit der Zeit hat dieses sanfte Zusammendrücken und Ausdehnen, wie das eines Schwammes, der immer wieder mit Wasser gefüllt und ausgedrückt wird, eine verändernde Auswirkung auf die Gesamtfunktion eines Organs. Es gibt gewisse Übungen, denen eine unmittelbare Wirkung auf ein Organ zugesprochen wird, wie etwa auf die Leber, Nieren, Magen usw. Das ist lediglich ein Hinweis auf das Organ, auf welches das Asana wirken und seine Funktion verbessern soll. Es geht also nicht um die Frage, ob wir die Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenfunktion durch das Üben von Jalandhara Bandha verbessern können, auch wenn dies nachweislich der Fall ist.

Physiologisch gesehen, wird eine Person ein Bandha ausführen und es wird eine Wirkung auf einen bestimmten Teil des Körpers haben. Eine andere Person mag denselben Bandha ausführen und es wird einen anderen Teil des Körpers beeinflussen. In Forschungen und Experimenten werden die Ergebnisse von vielen Personen ausgewertet. Die physiologischen und psychophysiologischen Erklärungen erfolgen wissenschaftlich. Sie liefern ein tieferes Verständnis dafür, welche Strukturen beteiligt sind und welche Energien involviert sein können, aber wir wissen nicht wirklich, wie die Übungen wirken. Lungenspezialisten verstehen etwa nicht wirklich, wie die Atemmuskeln funktionieren. Wir verstehen schon einfache Funktionen nicht, ganz abgesehen von den äußerst komplizierten Prozessen. Yogische und physiologische Erklärungen versuchen, sich gegenseitig zu ergänzen, dabei ist es wichtig, dass die wissenschaftliche Forschung nicht nur die mechanischen Prozesse betrachten sollte.

Yoga erlaubt uns den direkten und tiefgreifenden Zugang zu unserem Nervensystem mit Steuerungen, die uns die Selbstregulierung erlauben. Wenn Yoga Übungen, so wie Bandhas oder Kumbhaka, zu anderen bestehenden Methoden und Techniken dazu genommen werden, dann wird der Organismus vom Innersten her mit nachhaltiger Wirkung gestärkt und stabilisiert.

MULA BANDHA
(KONTRAKTION IM PERINEUM)

Das Wort *Mula* bedeutet in Sanskrit „Wurzel". Hier bezieht es sich auf die Wurzel der Wirbelsäule, oder das Perineum, den Damm, wo Muladhara Chakra, der Sitz von Kundalini, liegt. Deswegen ist Mula Bandha allgemein auch als der Dammverschluss bekannt. Diese wirkungsvolle Übung hilft Muladhara Chakra zu lokalisieren und zu erwecken, und dient zur Befreiung von Brahma Granthi.

Mula Bandha ist sowohl im Hatha Yoga wie auch im Kundalini Yoga eine wichtige Übung. Auf der körperlichen Ebene ist es die Kontraktion bestimmter Muskeln im Beckenboden. Auf der feinstofflichen Ebene aber ist es die unmittelbare Kontraktion von Muladhara Chakra selbst. Der Dammkörper handelt als ein Impulsgeber, ein Auslösepunkt, um uns zu befähigen, das psychische Zentrum von Muladhara zu lokalisieren. Auf der pranischen Ebene ist Mula Bandha verantwortlich für den Wendepunkt, die Umleitung des abwärts fließenden Flusses von Apana. Wird der Damm lang anhaltend kontrahiert, wird die Apana Kraft nach oben gezogen und vermischt sich mit dem Agni Mandala im Bereich von Samana, wodurch das Erwachen von Kundalini erleichtert wird.

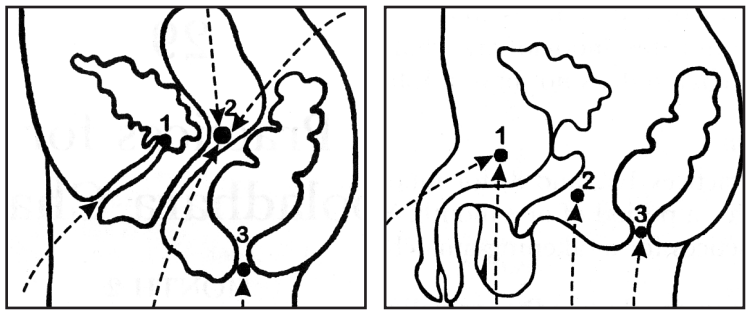
Bereich der Kontraktion

Der Bereich, der kontrahiert wird, ist der physische Auslösepunkt für Muladhara Chakra, der im männlichen und im weiblichen Körper an etwas unterschiedlicher Stelle liegt. Im männlichen Körper ist der Auslösepunkt am Damm, zwischen dem Anus und dem Sexualorgan. Im weiblichen Körper liegt er an der Zervix, am Gebärmutterhals also, wo sich Vagina und Uterus treffen.

Um Mula Bandha zu verstehen, müssen wir zuerst kurz auf zwei weitere damit verbundene Übungen schauen: Ashwini Mudra und Vajroli/Sahajoli Mudra. Ashwini Mudra ist die Kontraktion des Analverschlusses. Vajroli/Sahajoli Mudra ist die Kontraktion der Harnpassage. Diese beiden Kontraktionen sollten unabhängig voneinander geübt werden, um sie einwandfrei ausführen zu können. Du solltest dir des inneren Druckpunktes bewusst werden, der bei jeder Kontraktion berührt wird.

Wenn du beginnst, Mula Bandha zu üben, solltest du mit beiden Kontraktionen beginnen. Dabei wirst du einen dritten Punkt etwas innerhalb des Körpers wahrnehmen, der sehr empfindlich ist. Es kitzelt ein wenig, wenn du diesen Punkt kontrahierst. Die Kontraktion genau an diesem Punkt aufrechtzuerhalten, entspricht der Praxis von Mula Bandha. Wenn du genau diesen Punkt entdeckst, beginnt die Praxis von Mula Bandha. Dann solltest du Ashwini und Vajroli außer Acht lassen und dich auf Mula Bandha konzentrieren. Um dir den Bereich der Konzentration für diese drei Übungen besser vorstellen zu können, schau dir die folgenden Diagramme an.

Lage der psychischen Punkte



Weiblicher Körper
1. Sahajoli Mudra
2. Mula Bandha
3. Ashwini Mudra

Männlicher Körper
1. Vajroli Mudra
2. Mula Bandha
3. Ashwini Mudra

Hatha Yoga Technik

Stufe 1: Ohne Kumbhaka

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Lege die Hände auf die Knie. Schließe die Augen und entspanne für einen Moment den ganzen Körper. Bringe die Wahrnehmung zu dem Kontaktpunkt, wo die Ferse gegen den Damm oder die Yoni drückt.

Lenke deine Wahrnehmung auf diesen Punkt.

Atme ruhig und tief.

Mit jeder Einatmung kontrahiere den Damm oder den inneren Vaginalbereich, indem du die Beckenmuskeln sanft nach oben und innen ziehst.
Dann löse mit jeder Ausatmung die Kontraktion und entspanne.
Auf dieser Stufe wird der Atem nicht angehalten und die Kontraktion nicht ausgedehnt.
Die Übung folgt dem Atemrhythmus.
Atme ein und kontrahiere; atme aus, lass los.
Übe 5 Minuten lang.

Stufe 2: Mit Antar Kumbhaka

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Schließe die Augen und entspanne für einen Moment den ganzen Körper.
Atme tief ein. Halte den Atem an und führe Jalandhara Bandha aus.
Kontrahiere den Bereich von Muladhara Chakra.
Ziehe dazu die Muskeln nach oben und innen, soweit du kannst, ohne dich anzustrengen.
Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf den Punkt der Kontraktion.
Halte die Kontraktion so lange, wie es dir angenehm ist.
Dann löse die Kontraktion, löse Jalandhara Bandha und atme langsam aus.
Das ist eine Runde. Erlaube dem Atem, sich zu beruhigen, ehe du die nächste Runde beginnst.
Führe 10 Runden aus.

Stufe 3: Mit Bahir Kumbhaka

Beginne die Übung auf die gleiche Weise.
Atme tief ein und atme vollständig aus.
Halte den Atem außen an und führe Jalandhara Bandha aus.
Kontrahiere den Muladhara Chakra Bereich.
Halte die Kontraktion so lange wie es dir angenehm ist.
Dann löse die Kontraktion, löse Jalandhara Bandha und atme sanft ein.
Das ist eine Runde.
Führe 10 Runden aus.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Herzbeschwerden, Schlaganfall oder Blutdruckproblemen.

Kundalini Yoga Technik

Stufe 1: Lokalisieren von Muladhara

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Lege die Hände auf die Knie. Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper. Bringe Deine Wahrnehmung zu dem Kontaktpunkt, wo die Ferse in den Damm oder die Yoni drückt.

Nimm den deutlichen Druck an dieser Stelle intensiv wahr.

Konzentriere deine Wahrnehmung auf diesen Punkt.

Nimm den Atem wahr. Fühle, oder stelle dir vor, dass du durch diesen Druckpunkt ein- und ausatmest.

Nimm wahr, wie sich der Atem durch den Dammkörper bewegt und feiner und immer feiner wird, bis er den Punkt, an dem Muladhara Chakra liegt, durchdringt.

An diesem Punkt wirst du eine psychophysische Kontraktion wahrnehmen.

Wenn du Muladhara lokalisieren kannst, so visualisiere an diesem Punkt ein gelbes Quadrat. Innerhalb des Quadrates sieh ein rotes umgekehrtes Dreieck. Visualisiere das, während du weiterhin durch den Auslösepunkt ein- und ausatmest.

Führe diese Übung 5 Minuten lang aus.

Stufe 2: Muladhara Anusandhana

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Vergewissere dich, dass die Ferse fest gegen das Perineum drückt. Richte die Wirbelsäule auf und halte den Kopf aufrecht. Entspanne den ganzen Körper und schließe die Augen. Nimm einige Minuten lang den natürlichen, rhythmischen Atem wahr.

Richte deine Wahrnehmung auf den Muladhara Chakra Punkt. Atme tief ein, mit dem Ausatmen wiederhole das Mantra *Lam-Lam-Lam-Lam-Lam*. Reihe eine Wiederholung an die andere, forme so eine Mala des ununterbrochenen Tones. Fühle die Schwingungen, die mit Muladhara Chakra schwingen und von ihm ausstrahlen. Führe 15 Runden aus.

Danach atme tief ein und aus mit einer langen, sanften Wiederholung: *Lam-m-m-m-m*. Der lange „m"-Laut sollte beim Ausatmen langsam ausklingen. Fühle die Resonanz in Muladhara und versuche, die genaue Lage des Chakras zu erfahren.

Übe 15 Runden.

Stufe 3: Muladhara Dhyana

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Richte Wirbelsäule und Kopf auf. Nimm wahr, wie die Ferse gegen den Damm oder die Yoni drückt. Verstärke deine Wahrnehmung des Muladhara Auslösepunktes. Nimm den eigentlichen Chakra Punkt sehr intensiv wahr.

Visualisiere Muladhara als einen dunkelroten Lotus mit vier Blütenblättern. Sieh den Lotus ganz deutlich. Langsam beginnt sich der Lotus zu drehen. Vier Blütenblätter bewegen sich im Kreis. Sieh, wie sich ein kreisender roter Wirbel aus Urenergie und Licht dreht. Fühle, wie die vibrierende Energie dieses kreisenden Lichtwirbels in deinem Körper pulsiert.

Erlebe, wie dieser Wirbel von Energie nach oben gezogen wird und sich spontan zusammenzieht und dabei Wellen von Licht und Energie zum Gehirn ausbreitet. Zuerst treten diese Kontraktionen auf der Muladhara Ebene auf, aber nach und nach breitet sich diese Empfindung innerhalb des ganzen Körpers aus. Du kannst wahrnehmen, wie sich der ganze Körper zusammenzieht, spontan, ohne Anstrengung. Die Wellen von Energie und Glückseligkeit verstärken sich mit jeder Kontraktion, bis sie unerträglich werden. Das ist das Erwachen von Muladhara.

Setze diese Erfahrung fort, bis die Wahrnehmung zu verblassen beginnt.

Wirkungen

Muladhara Chakra liegt in unmittelbarer Nähe eines Bereichs, der Dammkörper genannt wird. Das ist ein kleiner Bereich, in dem all die vielen Muskeln und Bänder des Dammes zusammenlaufen. In diesem Bereich findest du das Gefühl der Muladhara Chakra Stimulation. Wenn du Vajroli/Sahajoli und Ashwini Mudra ausführst, wird Muladhara Chakra automatisch stimuliert und kontrahiert. Wenn du dann diese Kontraktion isolierst, kannst du diesen Punkt hochziehen. Wir nehmen diesen Bereich normalerweise nicht wahr, und doch ist er aufgrund verschiedener psychologischer und umweltbedingter Belastungen oft ziemlich verspannt. Diese Muskeln reagieren gern und schnell auf Stress sowie auf psychische Spannungen.

Durch die Übung Mula Bandha gewinnen wir die Kontrolle über die Muskeln des Dammkörpers. Die Basis des Gehirns, besonders das retikuläre Aktivierungssystem, wird ebenfalls stimuliert. Dieser Teil wirkt wie ein Filter, indem er die Energie begrenzt, die an das Gehirn geht. Es ist dieser Teil des Gehirns, der den Rest des Gehirns wach, bewusst und aufmerksam hält. Die regelmäßige Stimulierung dieses Bereichs hat den Effekt, dass das retikuläre aktivierende System ebenfalls stimuliert wird. Dadurch entsteht ein größeres Gefühl der Ganzkörperwahrnehmung, das uns aus unseren Köpfen heraus und in den ganzen Körper hineinbringt.

Du kannst dir das Rückenmark als Verlängerung der Basis des Gehirns vorstellen. Es ist tatsächlich ein Teil des Gehirns. Wenn du die Basis des Gehirns durch Mula Bandha stimulierst, wird gleichermaßen das Rückenmark aktiviert, das all die anderen Organe wiederbeleben wird, wenn die Energie durch sie hindurchfließt.

Mula Bandha ist auch hilfreich bei Verdauungsproblemen, besonders im Dickdarm, und zur Behandlung von Hämorrhoiden. Mula Bandha ist besonders nützlich für die Kräftigung und Stärkung der Beckenorgane. Im weiblichen Körper stärkt er die Bänder, hilft bei der Vermeidung einer Gebärmuttersenkung, löst Blutstauungen, und führt so zur Regulierung der Menstruation. Im männlichen Körper hilft er beim Umgang mit Prostata-Problemen, vorzeitiger Ejakulation und Impotenz. Er verfeinert auch den instinktiven Antrieb, den Sexualtrieb und hebt das Bewusstsein von der Brahma Granthi Ebene zum Bereich von Vishnu Granthi.

UDDIYANA BANDHA (BAUCHKONTRAKTION)

Der dritte Bandha ist Uddiyana, der Bauchverschluss. Das Wort *Uddiyana* bedeutet „aufrichten" oder „hochfliegen". Diese Übung wird so genannt, weil der physische Verschluss, der auf den Bauch angewendet wird, bewirkt, dass sich der Bauch und das Zwerchfell in Richtung Brust erheben. Er leitet außerdem Prana in Sushumna Nadi und bewirkt, dass Prana nach oben „fliegt".

Technik

Stufe 1: Uddiyana im Stehen

Diese Technik kann im Stehen ausgeführt werden und ist damit leichter für Anfänger.

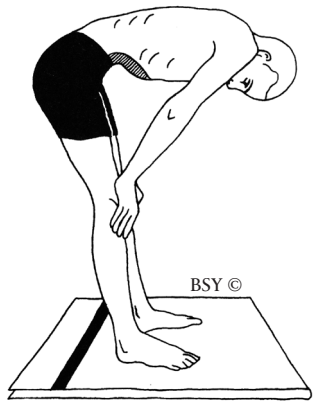
Stehe aufrecht, nimm die Füße etwa einen halben Meter auseinander. Atme tief durch die Nase ein. Beuge dich aus der Taille nach vorne und atme alle Luft durch den Mund aus.

Versuche, die Lunge so weit wie möglich zu leeren.

Halte die Wirbelsäule gerade und beuge ein wenig die Knie.

Lege die Handflächen auf die Oberschenkel, direkt über den Knien, sodass die Knie das Gewicht des Oberkörpers tragen.

Stelle sicher, dass die Arme gestreckt sind.



In dieser Haltung wird sich der Bauch automatisch zusammenziehen. Beuge den Kopf nach vorne, ohne jedoch das Kinn gegen die Brust zu pressen.

Ziehe den Bauch ein und versuche, den Nabel zur Wirbelsäule zu bringen.

Halte den Bauchverschluss mit außen angehaltenem Atem so lange wie möglich, ohne dich zu überfordern.

Löse den Bauchverschluss, beuge die Ellenbogen und senke die Schultern.

Strecke die Knie und hebe den Kopf.

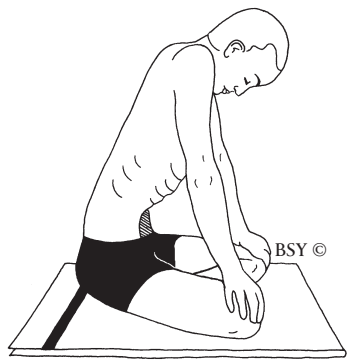
Richte den Körper senkrecht auf und atme sanft ein.

Verharre in dieser Haltung, bis sich der Atem normalisiert hat.

Dann beginne die nächste Runde. Führe 10 Runden aus.

Stufe 2: Im Sitzen

Setze dich in Siddhasana oder Padmasana, die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Knie berühren den Boden. Lege die Handflächen flach auf die Knie. Dies ist notwendig, um in der Endhaltung mit den Armen Druck auszuüben.
Atme durch die Nase tief ein.
Atme mit einem lauten Stoß durch den Mund aus, leere dabei die Lunge so gut wie möglich.
Halte den Atem nach dem Ausatmen an.
Hebe die Schultern und presse die Handflächen fest auf die Knie, die Ellenbogen sind durchgestreckt, das erlaubt der Wirbelsäule, sich weiter auszudehnen.



Führe Jalandhara Bandha aus, indem du das Kinn gegen die Spitze des Brustbeins drückst.
Ziehe die Bauchmuskulatur hoch und nach innen.
Führe so lange wie möglich den Bauchverschluss aus und halte dabei den Atem außen, ohne dich anzustrengen.
Dann löse den Bauchverschluss.
Beuge die Ellenbogen und senke die Schultern.
Hebe den Kopf und atme langsam ein.
Bleibe in dieser Haltung, bis der Atem wieder normal fließt.
Dann beginne mit der nächsten Runde.
Führe 10 Runden aus.

Stufe 3: Im Sitzen in Vajrasana

Dies ist die Variation von Uddiyana Bandha, wie in den Upanishaden beschrieben.

Sitze in Vajrasana mit nach außen gespreizten Knien.

Balle mit deinen Händen Fäuste und lege sie jeweils seitlich an den Nabel.

Atme tief durch die Nase ein. Beuge dich nach vorne und atme durch den Mund aus. Dies drückt alle Luft aus der Lunge.

Halte den Atem nach dem Ausatmen an. Lege die Hände auf die Knie, um die Wirbelsäule zu unterstützen.

Hebe die Schultern an und beuge den Kopf nach vorne.

Führe Uddiyana Bandha aus und halte ihn, so lange es dir ohne Anstrengung möglich ist.

Dann löse Uddiyana, entspanne die Schultern und hebe den Kopf. Schiebe den Nabel nach vorne und atme langsam ein.

In dieser Technik wird das Leeren der Lunge von aller Luft besonders unterstützt, indem du auf das Zwerchfell von außen mit den Fäusten drückst.

Übungshinweis: Bevor du Uddiyana Bandha ausführst, atme immer durch den Mund aus, um die Lunge völlig leer von Luft zu bekommen. Es erzeugt einen kräftigeren Ausstoß und weniger Widerstand, wenn du durch den Mund ausatmest. Wenn du die Übung ausgeführt hast, so stelle sicher, dass du nicht mit der Einatmung beginnst, bevor du Uddiyana und Jalandhara Bandha gelöst hast und wieder zur Anfangshaltung zurückgekommen bist.

Entspanne dich nach jeder Runde. Die Versuchung, im angespannten Zustand zu verharren und die nächste Runde zu beginnen, ist groß und führt zu unerwünschten Auswirkungen.

Vorsichtsmaßnahmen: Uddiyana Bandha darf nur mit leerem Magen ausgeführt werden. Warte vier bis fünf Stunden nach einer Mahlzeit, und versuche, den Darm zu entleeren, bevor du mit der Übung beginnst.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Geschwür, Darmerkrankungen, Leistenbruch und anderen ernsten Unterleibs-Problemen.

Wirkungen

In Uddiyana Bandha wird durch das vollständige Ausatmen im Körper ein Unterdruck erzeugt. Daraufhin wird durch die Beugung der Wirbelsäule die Bauchdecke automatisch nach innen gezogen. Von den beiden Segmenten der Bauchdecke ist das obere Segment leichter zu kontrahieren als das untere. Viele Übende begehen den Fehler den Oberbauch zu beanspruchen, anstelle des Unterbauchs. Es ist notwendig, um den Nabel als zentralen Punkt herum zu agieren, was bedeutet, dass auch der untere Teil des Bauches mit einbezogen werden muss. Dazu musst du eventuell mehr Kraft auf den Unterbauch verwenden. Das wiederum wirkt als Druck auf die Nervengeflechte, den Plexus coeliacus (das Sonnengeflecht) und den Plexus sacralis (Kreuzbeinnervengeflecht). Wenn Uddiyana ausgeführt wird, entsteht eine automatische Sogwirkung auf den Hals nach innen und ein Hochziehen von Muladhara, was durch den negativen Druck veranlasst wird. Das vereinfacht es, Jalandhara und Muladhara Bandha auszuführen.

Uddiyana Bandha wirkt stark auf die Adrenalindrüsen. Deshalb hilft diese Übung, mit Stress besser umgehen zu können. Tatsächlich wirken alle Bandhas auf verschiedene Drüsen. Jalandhara wirkt auf die Schilddrüse und Hirnanhangdrüse, und Mula Bandha wirkt auf das Urogenitalsystem. Uddiyana Bandha übt auch starken Druck auf die Leber aus, auf den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Eingeweide. Er belebt genauso das Fortpflanzungssystem, indem es die im Hüftbecken liegenden Organe nach oben zieht und sie dadurch stärkt. Er entfernt Verstopfung, hilft bei der Behandlung von Hämorrhoiden und ist nützlich bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und Heuschnupfen.

MAHA BANDHA
(DER GROSSE VERSCHLUSS)

Maha Bandha bedeutet: der „große Verschluss". Es handelt sich um eine Kombination von Jalandhara Bandha, Mula Bandha und Uddiyana Bandha.

Hatha Yoga Technik

Setze dich in Siddhasana oder Siddha Yoni Asana. Atme langsam und tief durch den Mund ein und atme die gesamte Luft durch den Mund wieder aus. Halte den Atem nach dem Ausatmen an. Führe nun der Reihe nach Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha und Mula Bandha aus. Halte die Bandhas und den Atem so lange wie angenehm, überfordere dich nicht. Löse nun in der angegebenen Reihenfolge: zuerst Mula, dann Uddiyana und zuletzt Jalandhara Bandha. Hebe den Kopf, atme noch etwas weiter aus und dann atme langsam ein. Warte, bis der Atem normal wird, ehe du mit der nächsten Runde beginnst. Führe 10 Runden aus.

Kundalini Yoga Technik

Stufe 1: In meditativer Haltung

Setze dich in Siddhasana oder Padmasana mit senkrechter Wirbelsäule.

Die Hände liegen auf den Knien.

Atme durch die Nase ein und atme dann durch den Mund aus.

Führe Jalandhara, Uddiyana und Mula Bandha aus.

Halte alle drei Verschlüsse.

Bringe die Wahrnehmung für einige Sekunden zu dem Punkt von Muladhara. Nimm hier den Zugpunkt wahr und wiederhole dreimal mental „Muladhara", um diesen Bereich noch intensiver wahrzunehmen. Dann gehe mit der Wahrnehmung hoch zu Manipura. Wiederhole dreimal mental „Manipura", nimm den Druck in diesem Bereich wahr. Nun wandere mit der Wahrnehmung hoch zu Vishuddhi. Wiederhole dreimal mental „Vishuddhi", sei dir der Kontraktion am Hals und des Drucks, der sich auf und ab bewegt, bewusst.

Wenn du in der Lage bist, den Atem länger zu halten, wiederhole diesen Vorgang zwei- oder dreimal. Danach löse Mula, Uddiyana und zuletzt Jalandhara Bandha.
Hebe den Kopf und atme langsam ein.
Das ist eine Runde.
Warte, bis sich der Atem normalisiert hat, dann beginne die nächste Runde.
Führe 5 bis 10 Runden aus.

Stufe 2: In Utthanpadasana

Setze dich und strecke beide Beine vor dir aus.
Lege die Hände auf die Knie.
Atme zuerst ein, und beuge dich nach vorne und atme aus. Mache nicht Paschimottanasana. Hier beugst du dich nur so weit nach vorne, dass du dich an deinen Zehen festhalten kannst. Halte die Wirbelsäule gerade und den Kopf oben.
In dieser Haltung führe Jalandhara, Uddiyana und Mula Bandha aus.
Der Prozess ähnelt dem von Stufe 1. Kreise mit der Wahrnehmung zu: Muladhara, Manipura, Vishuddhi; Muladhara, Manipura, Vishuddhi; Muladhara, Manipura, Vishuddhi.
Dann löse Mula, Uddiyana und Jalandhara Bandha. Komme zurück in die Sitzhaltung, lege die Hände auf die Knie, atme ein. Es ist ratsam, sich nach jeder Runde auszuruhen, bis der Atem wieder normal ist und keinerlei Unruhe mehr vorhanden ist. Dann beginne die nächste Runde.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei Herzproblemen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Leistenbruch, Magengeschwür oder ernsthaften Unterleibs-Problemen.

Wirkungen

Maha Bandha beeinflusst und verfeinert äußeres Kumbhaka. Wenn du äußeres Kumbhaka gut ausgeführt hast und dann in Jalandhara Bandha gehst, sollte Uddiyana Bandha automatisch erfolgen. Erfolgt Uddiyana, dann ist die Isolierung von Mula Bandha sehr einfach, denn durch die Sogwirkung folgt ein automatisches Anheben des Perineums/Dammes. Die Wirkungen sind wie oben beschrieben.

Die drei Bandhas wirken auf drei der fünf Pranas. Mula Bandha hebt die Apana Energie. Jalandhara dreht den Fluss von Prana um und sendet ihn nach unten zum Nabelbereich. Wenn diese beiden Energieformen auf Samana im Nabel treffen, ist Manipura aktiviert. Die Aktivierung von Manipura stimuliert wiederum Sushumna.

Mit der Anwendung von Uddiyana Bandha wird in der unteren Bauchregion ein Vakuum erzeugt. In den Upanishaden wird erwähnt, dass das Herz beim Üben von Uddiyana Bandha in der Halsregion gehalten werden sollte. Das bedeutet, dass die Kraft der Kontraktion ein vollständiges Vakuum schaffen sollte. Sobald das Vakuum gelöst wird, füllt die Luft es kraftvoll wieder auf. Das gleiche Prinzip gilt auch für Prana. Wenn du ein Vakuum in dem Bereich von Samana schaffst, so füllen die Pranas diesen leeren Raum für eine kurze Zeit auf. Diese Art der Kontraktion hat auch große Auswirkung auf das Nervensystem.

Eine der subjektiven Erfahrungen, die jedermann beim Halten von Bandhas über eine lange Zeit erfährt, ist, dass sich ihre Wirkung auch in der Aktivität des Geistes ausdrückt. Wenn du Mula Bandha zu einer Zeit ausführst, in der der Geist sehr aktiv ist, so wird er ruhiger werden. Wenn du Jalandhara Bandha übst, wenn der Geist hyperaktiv ist, so beruhigt sich der Geist. So beheben also die Verschlüsse, oder Bandhas, mentale Verzettelung und helfen dem Geist, einen Punkt der Konzentration, innere Harmonie und Gleichgewicht zu erreichen.

18

Mudras

Psychophysiologische Haltungen, Bewegungen oder Einstellungen werden Mudras genannt und sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Yoga Mudras zielen darauf ab, die Energiefelder oder pranischen Strukturen wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen. *Natya* oder Tanz Mudras drücken unterschiedliche Haltungen oder Stimmungen, wie Ärger, Liebe usw., durch unterschiedliche Mimiken, Augenbewegungen oder Gesten der Hände aus. Jede Mudra hat eine eigene Wirkung auf den Körper, auf den Geist, den Gefühlszustand, auf Emotionen und Prana. Deswegen können wir Mudras als psychophysiologische Gebärden betrachten, die Psyche und Körper verbinden, sie sind die Schlüssel, welche die Verbindung herstellen. Die Vielfalt der Namen für die einzelnen Mudras zeigen, dass sie nicht einfach eine bestimmte Sparte, wie Asanas, Pranayama, Bandhas oder Kriyas bilden. Sie sind eine Kombination von subtilen Körperbewegungen und verändern die Stimmung, die innere Haltung und Sichtweise und vertiefen zudem die Wahrnehmung und Konzentration.

In den tantrischen Schriften heißt es, dass Lord Shiva wahrscheinlich der Erste war, der Mudras angewendet hat. Diese Schriften beschreiben hunderte von verschiedenen Mudras. Von diesen hat Yoga annähernd fünfundzwanzig herausragende Mudras verwendet, auf die auch in den Hatha Yoga Schriften, wie in der *Gherand Samhita* und der *Hatha Yoga Pradipika*, Bezug genommen wird.

In den tantrischen Schriften heißt es, dass das bloße Ausüben von Mudras dem Übenden jedwede Art von Siddhis verleihen kann. Mudras schaffen eine Verknüpfung oder Verbindung zwischen

der Einstellung, Haltung oder Bewegung, die von dem äußeren, physischen Körper eingenommen wird, mit dem Körperinneren. In anderen Worten, sie verbinden Annamaya und Pranamaya Kosha miteinander, und das beeinflusst dann Manomaya Kosha. In der yogischen Tradition heißt es auch, dass es sechzehn *Adharas* oder Grundebenen gibt, die den Körper stützen oder unterstützen. Diese sechzehn sind sowohl physischer wie auch pranischer und geistiger Natur. Ihre Anordnung entspricht der menschlichen Anatomie.

Aus der Kirlian Forschung können wir schließen, dass die Extremitäten des Körpers ständig Energie entladen, die sich im physischen Körper als elektromagnetisches Feld manifestiert. Das ist eine Manifestationsform von Prana, der durch den Körper ausgestoßen wird. Es ist etwa möglich, die Strahlung rund um die Finger zu erhöhen, indem verschiedene Techniken wie Asana, Pranayama, Bandhas, Mudras oder Entspannung angewandt werden. Es gibt jedoch auch auf anderen Ebenen feine Entladungen oder Manifestationen von Prana, mit unterschiedlichen Bezeichnungen. Eine ist die Aura, die um unseren psychischen Körper gesehen wird. Sie ist auch bekannt als bioplasmatische Energie. Das ist eine genauere Interpretation als die vom elektromagnetischen Feld.

Solche Begriffe sind angewandt worden, ohne zu realisieren, dass sie einen feinstofflichen Aspekt der Prana Kraft darstellen. Die Pranas, die sich durch den Körper und den Geist manifestieren, erleben eine ständige Entladung ihrer Kraft durch die Spannung in Pranamaya Kosha. Diese wird verursacht durch die Aktivitäten von Annamaya, Manomaya und Vijnanamaya Kosha. Deswegen erleben wir geistige Lethargie, Müdigkeit, Schlafbedürfnis und andere Symptome von energetischer Erschöpfung. Der Geist soll ständig aktiv sein, doch wenn wir viel geistige Arbeit verrichten, fühlen wir uns erschöpft. Der Grund dafür ist, dass wir unseren mentalen Prana überstrapaziert haben.

Wenn wir besonders viel körperliche Arbeit leisten, passiert es oft, dass der physische Körper extrem müde wird, aber der Geist sehr rege und energetisch aufgeladen ist. Das ist so, weil wir die physische Manifestation von Prana überstrapaziert haben. Wenn wir die Situation genau betrachten, werden wir solche Erschöpfungszustände auf jeder Ebene unseres Lebens feststellen. Wohl deswegen

haben die Yogis den Gebrauch von Mudras als wichtig erachtet, um den Fluss von Prana in den Systemen von Annamaya, Manomaya und Pranamaya wieder auszugleichen. Diese Mudras sind speziell dafür konzipiert, eine Bewegung, eine Haltung und eine Einstellung in den wichtigsten Extremitäten des Körpers zu erzeugen.

Psychophysiologische Wechselwirkung

Um zu verstehen, was eine einfache Haltung, Bewegung oder Geste zu einer Mudra macht, in der du die inneren Ebenen miteinander verbindest, braucht es eine Wahrnehmung der psychophysiologischen Wechselwirkung. Ein Blick auf das Gehirn macht das verständlich.

Im Laufe der menschlichen Evolution versuchen wir, den Kortex mit den tiefen, primitiven Strukturen des Gehirns zu verbinden. Wir müssen den Fokus des primitiven, sinnlichen Lebens aus der Basis des Gehirns ins Bewusstsein heben, in die Großhirnrinde (Kortex). Wenn sich die Hirnrinde mit der Basis des Gehirns verbindet, nennt man den Prozess Telencephalisation, was bedeutet, dass das, was normalerweise instinktiv ist, unter bewusste Kontrolle gebracht wird.

Wenn Prana von Manipura in Muladhara fällt, fallen wir in instinktives Leben zurück. Das Ziel von Mudras ist es, feste, wiederholbare Körperhaltungen, Gesten und Geisteshaltungen zu schaffen, die uns aus diesen alten instinktiven Verhaltensmustern herausholen können und uns in einen verfeinerten Bewusstseinszustand zurückbringen. Um dies zu verstehen, gibt es ein paar Punkte über das Gehirn, die wir bedenken müssen.

Wozu dient die Hirnrinde? Man kann einen großen Teil der Hirnrinde zerstören und trotzdem noch Empfindungen wahrnehmen. Du kannst Empfindungen wahrnehmen, doch erst die Hirnrinde verleiht den Signalen, die du empfängst, Tiefe, Bedeutung und Verständnis. Wenn du die Hirnrinde einbeziehst, bist du nicht mehr nur im Bereich der Empfindungen; du bist im Bereich der höheren Funktionen. Wenn der frontale Kortex, wo der Denkprozess stattfindet, zerstört ist, werden weiter Gedanken kommen, aber du bist nicht mehr in der Lage, zu planen oder abstrakte Konzepte zu erfassen; deine Gedanken haben keine Tiefe mehr. Die Hirnrinde

fügt dem Sinneseindruck, den wir von der Welt um uns herum empfangen, eine riesige Dimension hinzu.

Das Gehirn besteht aus zwei grundlegenden Systemen. Das eine ist ein allgemeines System, das sich ständig automatisch einschaltet und das andere ist ein spezifisches System. Ich kann etwa still sitzen, doch mein Gehirn ist weiterhin aktiv. Das gesamte Gehirn funktioniert weiter. Wenn ich etwas berühre, habe ich eine bestimmte Empfindung und die geht durch das Nervensystem zum Gehirn. In dieser allgemeinen, unbewussten Menge von Energie, die als physische Repräsentation der Psyche beschrieben werden kann, gibt es ein bestimmtes Gefühl, eine bestimmte Aufgabe oder einen bestimmten Aufmerksamkeitsfokus, mit dem ich mich gerade beschäftige.

Es gibt noch zwei weitere Systeme, die man sich merken sollte. Eines ist das Dopaminsystem, das den Körper aufweckt. Wenn du deinem System Dopamin hinzufügst, möchtest du mehr essen und du wirst wesentlich aggressiver. Das andere ist das Serotoninsystem, das dich, wenn es aktiv ist, zum Schlafen bringt, Schmerzen reduziert und dich beruhigt. So gibt es also ein allgemeines und ein spezifisches System, und es gibt ein aktivierendes und ein herunterfahrendes System.

Was wir mit den verschiedenen Mudras bezwecken wollen, ist eine Geisteshaltung zu erzeugen, in der wir ein spezifisches Signal senden. Schauen wir Chin Mudra an. Wenn du die Hände über eine gewisse Zeit in die Haltung Chin Mudra legst, wird ein Signal zum Gehirn gesendet. Nach einer Zeit gewöhnst du dich daran, und das Signal wird schwächer. Obwohl das Signal weiterhin zum Gehirn gesendet wird, nimmst du es nicht länger wahr. Du bist dann im allgemeinen System des Gehirns angekommen. In gewisser Weise ist die Mudra ein Weg in das allgemeine System. Sie erlaubt dir, in das allgemeine System des Gehirns einzutreten und Kontrolle darüber zu erlangen.

Yoga Mudras

Yoga Mudras können in fünf Gruppen eingeteilt werden:

1. Vom Körper ausgeführte Mudras
2. Hand Mudras
3. Kopf Mudras, ausgeführt von den Augen, Ohren und der Zunge
4. Verschluss oder Bandha Mudras
5. Damm oder Adhara Mudras

Wenn die Verstreuung von Prana durch das Üben von Mudras angehalten wird, dann kehrt sich der Geist nach innen. In der tantrischen Literatur heißt es, dass du die Stufen von Pratyahara und Dharana durch das Üben des Sich-nach-Innen-Wendens über die verschiedenen Mudras erreichen kannst. Das erscheint logisch, wenn wir berücksichtigen, dass diese Übungen die Hemisphären des Gehirns in Einklang bringen und ihre Aktivität regulieren, sodass keine Verstreuung, Ablenkung oder Störung in den Nerven und Nadis stattfindet. Nervenimpulse sind elektrischer Natur. Mit dem Harmonisieren und der Ausrichtung der Nerven und Nadis wächst die Möglichkeit, Konzentration auf einen Punkt zu erreichen.

1. VOM KÖRPER AUSGEFÜHRTE MUDRAS

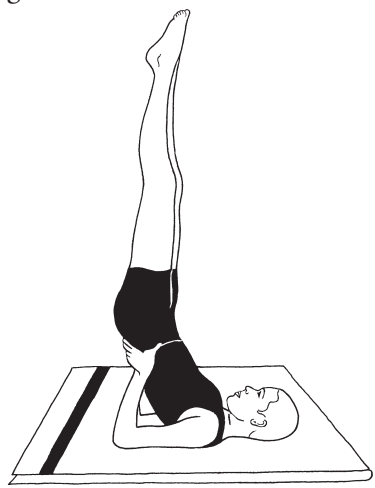
In unserer praktischen Beschreibung von Yoga Mudras beginnen wir mit den Mudras, bei denen bestimmte Körperhaltungen mit dem Atem und der Konzentration verbunden werden. Sie stehen am Anfang, weil sie eher körperlicher Natur sind und wir sie leichter verstehen können.

VIPARITA KARANI MUDRA (UMGEKEHRTE PSYCHISCHE HALTUNG)

Das Wort *Viparita* heißt „umgekehrt". In dieser Haltung sind die Positionen von Sonne (Manipura Chakra) und Mond (Bindu Chakra) umgekehrt, sodass die Sonne oben, über dem Mond, ist. Für gewöhnlich fließt der lebensspendende Nektar von Bindu nach

unten zu Manipura, wo er von den physischen Aktivitäten verbrannt wird. In Viparita Karani ist der Prozess jedoch umgekehrt. Der Nektar der feinen Lebenskraft wird von Manipura zurückgeschickt zu Bindu, seiner Quelle; dies führt zur Ausdehnung des Bewusstseins und Wiederbelebung des gesamten eigenen Wesens. Es wird gesagt, dass sogar ältere Menschen ihre Jugend und Vitalität durch diese Übung zurückgewinnen können.

Viparita Karani Mudra ist gleichzeitig ein Asana, die einfache Form von Sarvangasana.



Körperhaltung

Lege dich flach auf den Boden, die Arme liegen seitlich am Körper, die Beine liegen in gerader Linie nebeneinander.
Entspanne den ganzen Körper.
Atme tief ein und hebe beide Beine, halte sie dabei ausgestreckt und zusammen.
Bringe die Füße über den Kopf.
Drücke mit den Armen gegen den Fußboden, löse den Po vom Boden und bringe ihn nach oben.
Beuge die Ellenbogen und lege die Hände an die Hüften, sodass der Rumpf von den Armen gestützt wird.
Hebe die Beine in die Vertikale.
In der Endhaltung drückt das Kinn nicht gegen die Brust, der Bereich der Stimmritzen wird nicht kontrahiert oder gepresst.

Das Körpergewicht ruht auf Schultern, Nacken und Ellenbogen. Diese Basis stützt das Gewicht des Körpers. Der Rumpf befindet sich im 45° Winkel zum Boden.

In dieser Haltung sollte der Körper so entspannt wie möglich sein.

Um in die Ausgangshaltung zurückzukommen, senke die Beine über den Kopf, lege Arme und Hände nah an den Körper mit den Handflächen nach unten.

Senke langsam die Wirbelsäule; lege dazu Wirbel für Wirbel auf dem Boden ab.

Hatha Yoga Technik

Nimm die Umkehrhaltung ein. Strecke die Beine in die Vertikale. Schließe die Augen und entspanne dich. Nimm den Atem wahr. Atme langsam und rhythmisch in Ujjayi Atmung, was durch die leichte Verengung der Kehle ein natürlicher Vorgang sein sollte. Nimm jede Ein- und jede Ausatmung wahr.

Bringe die Wahrnehmung zum Muladhara Chakra Punkt im Perineum. Hier beginnt jede Runde. Während des Einatmens fließt der Atem von Muladhara zu Manipura.

Während des Ausatmens fließt der Atem von Manipura zu Vishuddhi.

Dann bringe die Wahrnehmung direkt zu Muladhara zurück. Das ist eine Runde.

Beginne mit 10 Runden und steigere langsam auf 21 Runden.

Übungshinweis: Hier nimmst du drei Bereiche wahr:

a. Muladhara, die Dammbasis
b. Manipura, die Lendenwirbelsäulenbasis
c. Vishuddhi, die Basis für die Verbindung des Körpers mit dem Gehirn

Das Bewusstsein bewegt sich mit der Einatmung und der Ausatmung von einem Chakra zum nächsten. Die Bewegung des Bewusstseins geht immer von Muladhara zu Vishuddhi, nicht umgekehrt. Du nimmst die Chakras geistig wahr, wenn du für einen Moment zwischen Einatmung und Ausatmung anhältst.

Kundalini Yoga Technik

Bringe den Körper in die Umkehrhaltung, die Beine in die Vertikale. Schließe die Augen und entspanne den Körper.

Nimm den Atem wahr. Atme langsam und rhythmisch in Ujjayi. Bringe die Wahrnehmung zum Zentrum von Manipura Chakra in der Wirbelsäule. Hier beginnst du jede Runde. Während des Einatmens nimm wahr, wie der Prana Fluss sich von Manipura Chakra zu Vishuddhi Chakra bewegt. Stelle dir vor, wie sich Prana durch die Sushumna Passage wie ein heißer goldener Strom bewegt.

Erlaube dem Nektar, sich in Vishuddhi anzusammeln. Halte den Atem einige Sekunden lang an und fühle, wie der Nektar abkühlt. Dann atme aus und stoße dabei den kalten Nektar aus Vishuddhi durch Ajna zu Bindu hoch. Sobald der Nektar Bindu erreicht, bringe deine Wahrnehmung geradewegs zu Manipura zurück. Das ist eine Runde. Mache 21 Runden.

Wirkungen

Beide, die Hatha Yoga Technik und die Kundalini Yoga Technik, sind in den Upanishaden beschrieben. In Viparita Karani Asana wird die Umkehrhaltung genutzt, um den Fluss von Prana umzukehren. Physiologisch gesehen verbinden wir damit das limbische System mit der Hirnrinde. Das limbische System kontrolliert die vegetativen Funktionen des Körpers, all die automatisch ablaufenden Aktivitäten. Es ist auch bekannt als das Lustzentrum. Als man in Experimenten Ratten Elektroden in das Lustzentrum des Gehirns zur Selbstaktivierung einpflanzte, stimulierten die Ratten dieses Zentrum so lange, bis sie starben. Sie aßen und tranken nicht mehr und hielten die Stimulation des Lustzentrums immerfort aktiv.

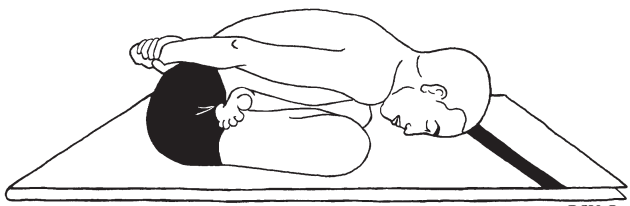
Diese Hirnzentren sind sehr mächtig. Das Gehirn ist eine Art Hologramm des ganzen Körpers. Es ist ein kleines Spiegelbild all dessen, was im Körper ist. Wenn du deine Wahrnehmung und deinen Atem kontinuierlich auf einem Pfad rotieren lässt, verwandelt das die Übung von einer Haltung, vom einfachen Asana, zur Mudra. Die Absicht dabei ist, Prana zu steuern. Wenn Viparita Karani Mudra eine Zeit lang geübt wird, bewegt sich die Wahrnehmung durch die Schaltkreise vom limbischen System nach oben über den Thalamus

hin zur Hirnrinde. So wirst du dir all dieser verschiedenen Funktionen stärker bewusst und verbindest sie allmählich miteinander. Das ist es, was im Grunde passiert, neben all den sonstigen Vorteilen einer Umkehrhaltung. Die Kontrolle über Lust, Sexualität und all die anderen grundlegenden vegetativen Funktionen des Körpers wird entwickelt.

Viparita Karani Mudra erzeugt eine sanfte Umkehrung, nicht eine starke Kompression wie in Sarvangasana. Körperlich erzeugt sie einen stärkeren Blutfluss in den zerebralen Kapillaren und Blutgefäßen und hilft damit, das Gehirn zu aktivieren. Aus diesem Grund wird angenommen, dass diese Haltung das Gehirn neu auflädt. In ihrer Eigenschaft als Mudra geübt, kommt die pranische Dimension dazu. Mit dem Kreisen der Wahrnehmung werden die Konzentration und die geistigen Fähigkeiten auf einen bestimmten Pfad deines Seins geführt. Wenn sich deine Wahrnehmung entwickelt, kannst du die jeweilige Bewegung, wie sie auf verschiedenen Ebenen stattfindet, wahrnehmen. Das zeigt die Intensität der Geistesarbeit auf der pranischen Ebene.

YOGA MUDRA
(GESTE DER PSYCHISCHEN EINHEIT)

Obwohl Yoga Mudra auch als Teil der Padmasana Gruppe geübt wird, ist sie nie wirklich als Asana gesehen worden.



Hatha Yoga Technik

Setze dich in Padmasana. Schließe die Augen. Umfasse mit der rechten Hand das linke Handgelenk.

Entspanne den ganzen Körper.

Atme im aufrechten Sitzen tief ein.

Beuge dich langsam nach vorne und atme dabei aus.
Versuche, die Stirn auf den Boden zu bringen.
Entspanne dich in dieser Position und halte sie, so lange es angenehm ist.
Konzentriere dich auf Manipura Chakra.
Dann hebe den Körper langsam in die Anfangsposition und atme dabei ein.
Das ist eine Runde.
Wiederhole die Übung 5-mal.

Kundalini Yoga Technik

Setze dich in Padmasana. Halte das rechte Handgelenk mit der linken Hand oder das linke Handgelenk mit der rechten Hand. Die festgehaltene Hand sollte jeweils gegenüber dem Nasenloch sein, das freieres Atmen erlaubt. Wenn das rechte Nasenloch freier ist, dann halte das linke Handgelenk mit der rechten Hand. Wenn umgekehrt das linke Nasenloch freier ist, dann halte das rechte Handgelenk mit der linken Hand. Es geht dabei um den Ausgleich von Swara.
In der Ausgangshaltung atme tief ein und atme dann aus.
Halte den Atem außen an und bringe die Wahrnehmung zu Muladhara Chakra.
Wiederhole mental 5-mal „Muladhara", konzentriere dich dabei auf das Perineum.
Dann atme langsam ein, begleite den Atem mental in der Wirbelsäulenpassage von Muladhara zu Ajna.
Jetzt ist die Wahrnehmung in Ajna oben in der Wirbelsäule, direkt unterhalb von Bindu. Ohne den Atem innen zurückzuhalten, beginne auszuatmen und beuge dich nach vorne, bis die Stirn den Boden berührt. Während des Vorwärtsbeugens bewege die Wahrnehmung vom Hinterkopf zur Stirn. Wenn die Stirn den Boden berührt, sollte die Wahrnehmung in Bhrumadhya sein. Halte den Atem außen an und wiederhole mental 5-mal „Ajna". In dieser Haltung sollte der Körper vollständig entspannt sein, so locker wie der einer Stoffpuppe.
Atme ein und richte dich dabei auf, bringe die Wahrnehmung von Bhrumadhya zu Ajna in der Mitte des Kopfes. Atme langsam

aus und bringe die Wahrnehmung von Ajna entlang der Wirbelsäule hinunter zu Muladhara. Halte den Atem außen an und mit der Wahrnehmung von Muladhara wiederhole wiederum 5-mal „Muladhara".

Dies ist eine Runde.

Während der Übung sollte die Bewegung des Körpers mit dem Atem und der Bewegung des Bewusstseins entlang der Wirbelsäule hinauf und hinunter koordiniert werden. Das ist wichtig. Übe 5 bis 10 Runden, langsam, sanft und mit voller Aufmerksamkeit.

Vorteile: Yoga Mudra ist das beste Gegenmittel bei Angst, Anspannung, mentalem Druck, Müdigkeit, Lethargie, Schläfrigkeit oder Benommenheit. Es sollte als Erstes am Morgen gemacht werden, damit Prana durch die Chakras fließen kann und das ganze Chakra System aktiviert wird.

Hinweis

Wenn du nicht gut in Padmasana sitzen kannst, versuche die Übung in Vajrasana zu machen. Das entspricht der Technik von Shashankasana, die Hände sind hinter dem Rücken gefasst. Wenn du durch Steifheit des Nackens Schwierigkeiten hast, dich nach vorne zu beugen, wird es dir in Shashankasana leichter fallen. Wenn es dir Schwierigkeiten macht, dich in Vajrasana wegen der Beine, die den Rumpf tragen, nach vorne zu beugen, so lege die Knie ein wenig auseinander und erlaube so der Brust, näher an den Boden zu kommen. Das ist auch eine sehr angenehme Haltung und die Ergebnisse sind die gleichen.

Wirkungen

Viparita Karani Mudra und Yoga Mudra sind zwei Wege, um die Wahrnehmung durch das Gehirn zu leiten, und zwar vom limbischen System zur Hirnrinde. Die zwei Haltungen haben jedoch unterschiedliche Wirkungen. In Viparita Karani Mudra stimulierst du das Dopaminsystem, welches aktivierend wirkt. In Yoga Mudra wiederum stimulierst du das Serotoninsystem, das beruhigend wirkt.

In Viparita Karani Asana gelangst du an einen Punkt, wo die Beine vollkommen im Gleichgewicht sind. Wenn du die Beine nach oben bringst, klickt plötzlich etwas an seinen Platz und du weißt, du bist nun vollkommen im Gleichgewicht. Jetzt sind die Beine vom Druck befreit und automatisch nimmst du eine Öffnung in der Kehle wahr. Dieser Effekt ist bekannt als Ausrichtung von Gelenken und Winkelverbindungen und öffnet bestimmte Nadis und Chakras.

In der Umkehrhaltung benutzen wir das Gewicht des Blutes, das ins Gehirn fließt, um Druck herzustellen. In Yoga Mudra nutzen wir die Vorwärtsbeuge, um die Beine in Position zu bringen, wobei wir einen leichten Druck auf den Damm ausüben, was wiederum Sushumna öffnet.

Es gibt einige Gründe, warum Yoga Mudra so beruhigend ist. Erstens bringt es den Körper in Berührung mit dem Boden. Die Berührung der Vorderseite des Körpers mit den Beinen ist entspannend und angenehm. Der sich ergebende Druck auf Bauch und Brust hat eine sehr beruhigende Wirkung auf das Adrenalinsystem, genauso in Shashankasana und Pranamasana. Ebenso ist in dieser Haltung die Vorderseite des Körpers geschützt, während der Rücken entblößt ist. Die Rückseite des Körpers ist härter; es ist die weiche Vorderseite, die wir beschützen wollen. In Yoga Mudra finden wir also eine sehr schützende Haltung, in der wir in Kontakt mit der Erde kommen und uns verschließen, wobei wir den Rücken freigeben.

In Padmasana drücken die Fersen gegen die Leisten und schaffen eine spontane Kontraktion der entspannten Muskeln zur Mitte hin, dadurch ergibt sich ein Semi-Nauli Effekt. In Nauli werden die Muskeln zusammengeschoben, hier werden sie entspannt. Es sind die Fersen, die die Muskeln zur Mitte hin drücken. In Yoga Mudra ist dieser Nauli Effekt wichtig. Andere Haltungen, in denen du die Beine kreuzt, erreichen nicht den Nauli Effekt und die Stimulation von Manipura Kshetram.

Insgesamt gibt es sechzehn Hand Mudras. Einige werden verwendet, um eine Geisteshaltung auszudrücken, während andere dazu dienen, Energie zu kanalisieren und umzuleiten. Beispiele für Mudras der Geisteshaltung sind *Abhaya Mudra* (die Geste der Furchtlosigkeit), zu sehen an den Buddha Statuen, und *Shankha Mudra*, die Muschel Mudra, wo der Daumen zwischen den Fingern gehalten wird.

Es gibt verschiedene Hand Mudras, die eine Geisteshaltung zur Übertragung von Prana für das Wohlergehen einer anderen Person ausdrücken. Die meditativen Mudras haben einen gemeinsamen Aspekt: den Prana Fluss, der von den Fingern in die Umgebung ausgestrahlt wird, zu kanalisieren und in den Körper zurückzuleiten.

JNANA MUDRA
(PSYCHISCHE GESTE DES WISSENS)

Das Wort *Jnana* bedeutet „intuitives Wissen". So ist Jnana Mudra die Geste für intuitives Wissen. Diese Handhaltung hat eine symbolische Bedeutung. Der kleine Finger, der Ringfinger und der Mittelfinger repräsentieren die drei Eigenschaften der Natur: Tamas, Rajas und Sattwa. Diese drei Zustände müssen transzendiert werden, um vom Nichtwissen zum Wissen zu gelangen. Der Zeigefinger steht für das individuelle Bewusstsein und der Daumen symbolisiert das universelle oder höchste Bewusstsein. In Jnana Mudra schließt sich das individuelle Bewusstsein an das höchste Bewusstsein an oder vereinigt sich mit ihm. Dies symbolisiert den Höhepunkt von Yoga.



Technik

Setze dich in eine der Meditationshaltungen.
Beuge die Zeigefinger beider Hände, sodass ihre Spitzen die Daumenwurzeln berühren.
Strecke die anderen Finger aus und spreize sie ein wenig.
Lege die Handflächen beider Hände auf die Knie.
Entspanne die Arme und Hände.
Wenn du den Daumen über dem Zeigefinger faltest, hilft das, die Mudra zu halten.
Jnana Mudra kann auch so ausgeführt werden, dass die Spitzen der Zeigefinger das mittlere Glied oder die Spitze des Daumens berühren, sodass Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden. Diese Variante ist genauso wirksam wie die Grundhaltung.

Wirkungen

Die Handflächen sind die empfindsamsten Bereiche des Körpers. Wenn zwei Nadeln einen halben Millimeter über der Handfläche positioniert werden, ohne sie zu berühren, so werden diese beiden Punkte dennoch als Stiche in die Haut empfunden. Wenn aber die zwei Nadeln z. B. in etwa einem Zentimeter Entfernung über dem Handrücken platziert werden, werden die beiden Punkte nicht gefühlt. Die Handflächen und Finger haben viele Nervenwurzelenden, die ständig Energie aussenden. Sie sensibilisieren die Knie, wenn sie auf ihnen liegen. Wenn die Finger und Hände auf den Knien liegen, werden die Prana Kreisläufe geschlossen, sodass das Prana im Körper bleibt und nicht verloren geht. Eines der Nadis dort ist das Gupta Nadi, das von den Knien auf der Innenseite der Oberschenkel bis zum Damm verläuft. Vermutlich ist das Gupta Nadi mit dem Muladhara Chakra verbunden. Die Sensibilisierung dieses Nervenkanals hilft, die Energien in Muladhara zu stimulieren.

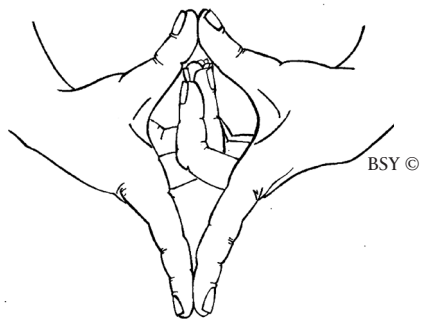
CHIN MUDRA
(PSYCHISCHE GESTE DES BEWUSSTSEINS)



Das Wort *Chin* ist abgeleitet von *Chit* oder *Chitta*, was „Bewusstsein" bedeutet. So ist *Chin Mudra* „die Haltung von Chitta oder Bewusstsein". Diese Mudra ist Jnana Mudra sehr ähnlich, nur die Lage der Hände ist umgekehrt, indem die Rückseiten der Hände auf die Knie gelegt werden, die Handflächen weisen nach oben. Man sagt, dass die nach oben weisenden Handflächen eine leichte Stimulierung der Nerven entlang der Innenseiten der Oberarme erzeugen, die förderlich für die Lunge und die Brusthöhle sei. Wenn wir uns angewöhnen, leichter ein- und auszuatmen, ist es einfacher, den Geist zu kontrollieren. Die Atmung hat auch einen Bezug zu den unterschiedlichen geistigen Zuständen, die durch die Kontrolle des Atems reguliert werden können.

YONI MUDRA
(HINWENDUNG ZUM MUTTERSCHOSS / ZUR QUELLE)

Das Wort *Yoni* bedeutet „Mutterschoß" oder „Quelle". Deswegen ist Yoni Mudra die Haltung, mit der wir die Urenergie im Schoß der Schöpfung anrufen.



Technik

Setze dich in eine angenehme Meditationshaltung.
Lege die Handflächen mit ausgestreckten Fingern und Daumen aneinander, sie zeigen vom Körper weg. Verschränke die Mittel-, Ring- und kleinen Finger beider Hände. Lege die Zeigefinger-Kuppen zusammen, sodass diese zwei Finger ein Dreieck bilden. Die Spitze des Dreiecks zeigt nach vorne und die Daumen liegen zusammen, um die Form der Yoni oder des Mutterschoßes zu formen. Die Daumen können auch gekreuzt werden.
In einer anderen Variante bringst du die Daumenballen zusammen, sodass sie aufwärts oder nach innen zeigen.

Wirkungen

Yoni Mudra hilft, die Aktivitäten der rechten und linken Gehirnhälfte auszugleichen. Mit den verschränkten Fingern ergibt sich eine vollständige Querverbindung von Energien, wobei die Energie der rechten Hand in die linke und die Energie der linken Hand in die rechte geht. Auch die Zeigefinger und die Daumen werden zusammengelegt und bilden ein Dreieck, das den Prana Fluss weiter verstärkt. Wenn du diese Mudra ausführst, sind die Ellenbogen auf natürliche Weise nach außen gerichtet, was den Brustkorb öffnet.

Hand Mudras bewirken eine größere Konzentration, Bewusstheit und innere körperliche Entspannung, indem sie das Prana kanalisieren und die verschiedenen Muskeln und Körperbereiche sanft öffnen. Durch den Einsatz dieser Mudras wird der Körper stabiler als bei geöffneten Fingern.

Mudras sind Techniken, die eine sehr feine Wahrnehmung erfordern. Mudras werden dann für uns wichtig, nachdem wir Asana, Pranayama und Bandhas, welche die groben Blockaden entfernen, geübt und verstanden haben. Durch das Üben von Mudras entwickeln wir die Wahrnehmung der feinstofflichen Bereiche. Nachdem wir eine Ganzkörperwahrnehmung entwickelt und uns auf einzelne Körperbereiche konzentriert haben, befinden wir uns nun wieder auf der zellulären Ebene des Bewusstseins. Wir verlassen damit die Techniken des „Tuns“ und gelangen zu den Techniken des „Seins“. Um Asanas und Pranayama auszuführen, bedarf es eine Menge Einsatz und Anstrengung, eine Menge „Tun“. Mudra

Techniken liegen hingegen mehr im Bereich des „Seins". Wir können nun mit der Energie fließen, die wir in unseren vorangegangenen Übungen erzeugt haben, sowie Erfahrungen machen, die in unser Bewusstsein aufsteigen.

Bandhas werden eingesetzt, um die körperliche und geistige Energie, den Denkprozess, die Gehirnwellen und den Stoffwechsel zu verlangsamen. Durch Mudras gelangen wir auf die zelluläre Ebene, wo Energie oder Prana hergestellt, gespeichert und genutzt wird. Die Herstellung von Energie, zum Aufbau von körpereigenen Stoffen, wird Anabolismus genannt. Der Abbau hingegen wird Katabolismus genannt, das Verbrauchen der gesamten Vorräte. Das Ziel von Yoga ist es, Prana zu speichern, so viel Energie wie möglich aufzubauen und zu halten. Die Techniken des „Tuns" verbrauchen also mehr Energie, während die Techniken des „Seins" sie speichern.

Während der Arbeit auf zellulärer Ebene und der dazugehörigen Beeinflussung des Gehirns wird die Wahrnehmung aus den unbewussten Regionen des Gehirns in den Kortex, ins Bewusstsein, verschoben. Im motorischen Kortex (Hirnrinde) wird der ganze Körper repräsentativ abgebildet. Der gesamte Bereich von der Schulter bis zum Knöchel ist nur von etwa einem Viertel oder einem Fünftel des Bereichs vertreten, der der Hand gewidmet ist. Die Hände und der Kopf allein nehmen schon etwa 50 % der Hirnrinde ein, und der Rest ist für alle anderen Teile des Körpers zuständig. Die sensorischen Informationen und die motorische Leistung der Hände und des Kopfes ermöglichen daher filigrane Bewegungen von Fingern, Mund und Augen. Mudras gibt es für die Augen, die Hände, die Zunge und die Genitalien. Diese Techniken ermöglichen, einen Großteil der Hirnrinde zu kontrollieren und ins Bewusstsein zu bringen. Mit Mudras können wir auf den größten Teil des Kortex und des sensomotorischen Bereichs Einfluss nehmen.

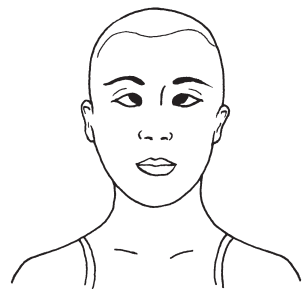
Hand Mudras, in denen der Daumen und der Zeigefinger verbunden sind, greifen auf einer sehr subtilen Ebene in den motorischen Kortex ein. Sobald Pingala Nadi aktiv ist, geht ein Signal durch Ida Nadi zurück zum Gehirn. Indem diese äußerst sensiblen Bereiche durch eine bestimmte Haltung beeinflusst werden, bewegt sich ein Energiekreislauf vom motorischen Kortex hinunter zur Hand und dann zurück zum Gehirn. Mit einem minimalen

Energieeinsatz kann so ein großer Teil der sensorischen und motorischen Hirnrinde gleichzeitig stimuliert werden. Nach etwa ein bis zwei Minuten gewöhnt sich das Gehirn an diesen Effekt und blendet das Signal aus. Deswegen sollte das Bewusstsein für die Ausübung der Mudra eine gewisse Zeit aufrechterhalten werden, damit die Wirkung wahrgenommen werden kann, wenn die sensorischen Informationen im allgemeinen System aufgelöst werden.

3. KOPF MUDRAS

Es gibt sieben Kopf Mudras. Diese Übungen beziehen sich auf die Augen, Ohren, Nase, Zunge und Lippen. Sie bilden einen integralen Bestandteil von Kundalini Yoga und viele von ihnen sind eigenständige Meditationstechniken.

SHAMBHAVI MUDRA (FIXIEREN DES AUGENBRAUENZENTRUMS)


BSY ©

Shambhavi ist der Name der Frau oder Gefährtin von Shambhu (Shiva). Sie hat viele weitere Namen wie Parvati, Shakti usw. Shambhu soll Shambhavi die Übung von Shambhavi Mudra gelehrt haben und forderte sie auf, diese fleißig zu üben, um eine höhere Wahrnehmung zu erlangen. Es heißt, dass die Übung Shambhavi Mudra Shambhu (Shiva als Repräsentation des Überbewusstseins) erweckt und ihn vor dir erscheinen lässt.

Diese Übung ist auch als *Bhrumadhya Drishti* bekannt, was so viel bedeutet wie „Blick auf das Augenbrauenzentrum". Durch diese Übung wird das Ajna Chakra erweckt, was uns befähigt, die Fesseln des individuellen Egos zu transzendieren und die Bedeutung und Essenz hinter allen manifestierten Dingen zu sehen.

Nach dem vedischen System gibt es sieben Stufen von Shambhavi: mit Koordination des Atems, mit Atemanhalten und erstes bis fünftes Dharana.

Technik

Stufe 1: Mit normaler Atmung

Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung.

Halte den Kopf und die Wirbelsäule gerade und lege die Hände auf die Knie, entweder in Chin oder in Jnana Mudra.

Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper.

Entspanne alle Muskeln im Gesicht, einschließlich der Stirn, Augen und hinter den Augen.

Atme für die Dauer der Übung normal.

Öffne langsam die Augen und schaue nach vorne auf einen bestimmten Punkt, halte den Kopf und den ganzen Körper vollkommen still.

Schaue dann nach oben und nach innen, richte deine Augen auf das Augenbrauenzentrum. Wenn du dies korrekt ausführst, siehst du zwei gebogene Bilder der Augenbrauen, die in der Mitte ineinanderfließen und dabei an der Nasenwurzel einen V-förmigen Punkt bilden.

Der Kopf bewegt sich nicht.

Beachte die V-Form, die ungefähr mit dem Augenbrauenzentrum übereinstimmt.

Wenn du die V-Form nicht sehen kannst, ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass sich die Augen nicht richtig nach oben und nach innen gerichtet haben.

Wenn du Anspannung fühlst, schließe die Augen für einen Moment und entspanne sie.

Dann nimm die Übung wieder auf.

Strapaziere die Augen nicht.

Zu Anfang werden die Augenmuskeln nach einigen Sekunden beginnen zu schmerzen.

Deshalb solltest du jede Runde nur kurz ausführen.

Übe 10 bis 15 Runden.

Stufe 2: Mit koordinierter Atmung

Nachdem die Augenbewegung beherrscht wird, koordiniere sie mit dem Atem.

Atme langsam ein und schaue nach oben und in Richtung Augenbrauenzentrum. Dann atme langsam aus und löse den Blick.

Übe 15 bis 20 Runden.

Stufe 3: Mit Kumbhaka

Sobald die Augenbewegung mit dem Atem koordiniert ist, trainiere die Augenmuskeln allmählich, um ohne jegliche Augenanspannung in Shambhavi verweilen zu können.

Fahre damit fort, die Augenbewegung mit dem Atem zu koordinieren. Halte den Atem entweder innen oder außen zurück, halte Shambhavi Mudra für die Dauer des Zurückhaltens. Der Kopf sollte während der gesamten Übung aufrecht bleiben.

In der Endstufe mit Kumbhaka sollte die Konzentration auf die Innenschau gerichtet sein. Übe 10 bis 15 Runden.

Einführung in Stufe 4

Nach dem vedantischen Ansatz gibt es in Shambhavi fünf Erfahrungsstufen, durch die die Innenschau entwickelt wird. Diese Erfahrungen offenbaren sich, während wir jede Stufe vervollkommnen. Diese Art der Vorstellungskraft oder Visualisierung hilft auch dabei, den Geist stärker zu fokussieren, sodass die Innenschau stattfinden kann. Die normalen Gedanken, Ideen und Visionen, die immer wieder unsere Konzentration stören, müssen beseitigt werden, damit eine andere Art von Erfahrung entstehen kann.

Stufe 4: Die fünf Dharanas

1. *Agni Mandala:* In der ersten Visualisierung oder Dharana konzentriere dich auf den ganzen Körper in der Form von Agni (Feuer). Der ganze Körper ist als Agni Mandala zu sehen. Empfinde den Körper als Feuer. Das ist nicht nur eine visuelle oder mentale Vorstellung, sondern eine sensorische Erfahrung. Die Flammen und die Hitze können entlang der Wirbelsäule und an der Vorderseite des Körpers erlebt werden. Die unterschiedlichen Eigenschaften von Feuer müssen im Körper gefühlt werden.
2. *Surya Mandala:* Im zweiten Dharana liegt die Konzentration auf Surya Mandala. Hier wird das Bild der Sonne in Shambhavi Mudra an der Stelle zwischen den Augenbrauen visualisiert.
3. *Chandra Mandala:* Im dritten Dharana liegt die Aufmerksamkeit auf Chandra Mandala, das auch Ajna Mandala genannt wird. Hier wird das Symbol von Ajna Chakra in Shambhavi an der Stelle zwischen den Augenbrauen visualisiert.

4. *Prakasha Mandala:* Im vierten Dharana visualisiere das Licht im Zentrum von Ajna Chakra. Dieses Licht strahlt weder Hitze noch Kälte aus. Es ist reines, weißes Licht.
5. *Vidyut Mandala:* Im fünften Dharana visualisierst du einen Blitz innerhalb des weißen Lichts.

Dies sind die fünf Ebenen der Erfahrung in Shambhavi Mudra.

Vorsichtsmaßnahmen: Die Augen sind sehr empfindlich, weswegen die Endhaltung nicht zu lange gehalten werden sollte. Wenn die Augennerven schwach sind, kann es sogar zu einer Ablösung der Netzhaut kommen. Sobald du eine Anspannung spürst, solltest du die Haltung auflösen.

Wirkungen

Aufgrund der verschiedenen Erfahrungsstufen, die durch diese Übung erreicht werden können, wird sie in allen yogischen, tantrischen und vedantischen Texten hochgeschätzt. Es heißt, wenn jemand diese Techniken beherrscht, ist er fähig, Ajna Chakra zu erwecken. Dadurch lassen sich die Eigenschaften des niederen Geistes transzendieren und im höheren Bewusstsein verankern.

Die Übung stärkt die Augenmuskeln und löst allmählich die Spannungen, die sich in den Nerven und Muskeln der Augen angesammelt haben. Auf mentaler Ebene werden Ängste, Stress und emotionale Belastungen abgebaut. Mit dieser Übung ist es leichter, Konzentration, geistige Stabilität und den Zustand der Abwesenheit von Gedanken zu erreichen als mit anderen Techniken.

NASIKAGRA DRISHTI
(FIXIEREN DER NASENSPITZE)



In Sanskrit steht das Wort *Nasika* für „Nase", *Agra* für „Spitze" und *Drishti* für „fixieren". So bedeutet also *Nasikagra Drishti* „das Fixieren der Nasenspitze", was die Übung vom praktischen Standpunkt aus gesehen perfekt beschreibt. Der andere Name für die Übung ist *Agochari Mudra*, was vom Sanskritwort *Agocharam* abgeleitet ist und „jenseits der Sinneswahrnehmung", „unbekannt" oder „unsichtbar" bedeutet. Mit anderen Worten: diese Übung trägt uns über die normalen Grenzen des Bewusstseins hinaus. Sie beruhigt den Geist und fördert die Sicht nach innen. Bei regelmäßiger Übung ist das Fixieren der Nasenspitze eine hervorragende Form der Konzentration.

Technik

Stufe I: Mit normaler Atmung

Setze dich in eine dir angenehme Meditationshaltung. Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper. Atme während der ganzen Übung normal.

Öffne die Augen ein wenig und richte sie auf die Nasenspitze. Der Kopf ist gerade aufgerichtet. Überanstrenge die Augen nicht, sondern versuche, den Blick gleichmäßig auf der Nasenspitze zu halten. Wenn die Augen richtig fokussiert sind, dann solltest du einen doppelten Umriss der Nase sehen. Diese beiden Linien laufen an der Nasenspitze zusammen und formen ein V.

Versuche, den Blick an der Spitze des V zu halten.

Wenn du anfängst, Anspannung zu spüren, schließe und entspanne die Augen für ein paar Sekunden.

Wiederhole dann die Übung. Steigere die Dauer allmählich, wenn sich die Augen daran gewöhnt haben.

Mache die Übung bis zu fünf Minuten lang.

Wenn du die Nase ohne die geringste Schwierigkeit fixieren kannst, dann nimm gleichzeitig den Atem wahr. Nimm wahr, wie der Atem an der Nasenspitze ein- und ausströmt. Versuche, dich ganz in die Übung zu vertiefen und alle anderen Gedanken auszublenden.

Übungshinweis: Anfangs kann es sehr schwierig sein, die Augen auf die Nasenspitze zu richten. Um zu überprüfen, ob du richtig übst, halte den Zeigefinger vor die Augen und konzentriere dich auf ihn. Dann führst du den Finger langsam zur Nasenspitze und hältst die Augen dabei auf ihn gerichtet. Wenn du den Finger entfernst, sind beide Augen richtig auf die Nasenspitze gerichtet.

Stufe 2: Mit Kumbhaka

Schließe die Augen und nimm den Atem an der Nasenspitze wahr.

Atme mit geschlossenen Augen ein. Halte den Atem innen an, öffne die Augen leicht und fixiere die Nasenspitze.

Konzentriere dich auf die Spitze des V.

Dann beende Kumbhaka und atme langsam aus.

Schließe die Augen und entspanne sie. Setze die Übung fünf Minuten lang fort.

Übungshinweis: Bei Nasikagra Drishti wird der Atem immer innen zurückgehalten, nie außen. Während des Einatmens und Ausatmens bleiben die Augen geschlossen. Wenn du auf die Nasenspitze schaust, aktivierst du Muladhara. Die Theorie hinter diesem Aspekt ist, dass der Nasenrücken die Wirbelsäule repräsentiert. So wie die verschiedenen Zentren des Körpers im Gehirn vertreten sind, sind auch die verschiedenen psychischen Zentren entlang des Nasenrückens vertreten. Am Anfang des Nasenrückens befindet sich Ajna und an der Nasenspitze Muladhara.

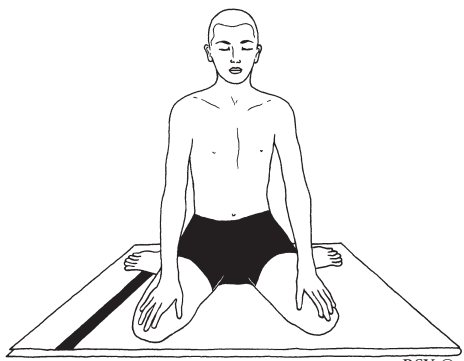
Einschränkungen: Menschen, die an einem Glaukom leiden, sollten diese Mudra nicht üben. Wer an diabetischer Retinopathie leidet oder gerade eine Kataraktoperation, ein Linsenimplantat oder eine andere Augenoperation hinter sich hat, sollte Nasikagra Drishti nicht ohne die Anleitung eines kompetenten Lehrers ausführen. Wer unter Depressionen leidet, sollte diese Übung vermeiden.

MANDUKI MUDRA
(GESTE DES FROSCHES)

Das Wort *Manduki* bedeutet „Frosch", so ist *Manduki Mudra* die Frosch Haltung. Die Sitzposition ähnelt der eines sitzenden Frosches, daher der Name. Manduki Mudra ist eine fortgeschrittene Variante von Nasikagra Drishti.

Technik

Setze dich in Vajrasana, die Füße zeigen nach außen, breite die Knie so weit wie möglich auseinander.
Lass den Po fest auf dem Boden aufliegen, sodass du einen Druck auf den Damm verspürst, der die Region des Muladhara Chakra stimuliert.
Nimm den Druck am Damm wahr.
Lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Knie.
Halte Wirbelsäule und Kopf aufrecht.
Schließe die Augen und entspanne dich in dieser Haltung.



Atme langsam und rhythmisch ein und aus, wobei Ein- und Ausatmung jeweils gleich lang sind.
Bei dieser Übung wird der Atem nicht angehalten.
Öffne die Augen halb und fixiere die Nasenspitze. Während du den Blick auf die Nasenspitze richtest, nimm den Atemfluss durch die Nasenlöcher wahr.
Nimm gleichzeitig verschiedene Gerüche wahr. Konzentriere dich auf den Geruch der Luft, die du ein- und ausatmest.

Das Ziel der Übung ist es, den Geruch des Astralkörpers wahrzunehmen, der einen feinen Duft von Sandelholz hat.

Während du dich auf die Nasenspitze konzentrierst, sei dir des Atemflusses und des Geruchssinns bewusst.

Wenn deine Augen ermüden, schließe sie für eine Minute und ruhe sie aus. Dann wiederhole Nasikagra Drishti.

Übe fünf bis zehn Minuten, bis der Geist und die Sinne nach innen gerichtet sind. Verliere dich nicht in der Übung.

Übungshinweis: Wenn es dir schwerfällt, in Manduki Asana zu sitzen, dann setze dich in Bhadrasana, wobei die Zehen nach innen und die Fußsohlen nach oben zeigen. Wenn du immer noch Schwierigkeiten hast, lege eine gefaltete Decke unter den Po. Dadurch wird ein fester Druck auf die Region von Muladhara ausgeübt.

Wirkungen

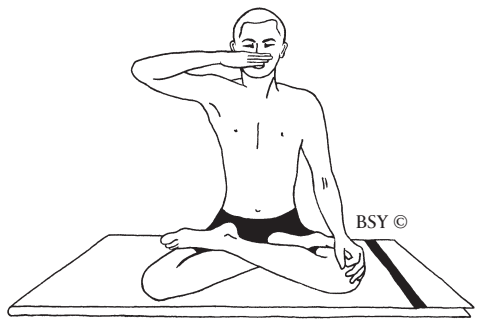
Der Geruchssinn ist eine Eigenschaft, die dem Muladhara Chakra zugeordnet wird. Deswegen ist die Konzentration auf den Geruchssinn ein Weg, um dieses Zentrum zu aktivieren. Unabhängig davon, ob du den Geruchssinn absichtlich und bewusst einsetzt oder ob es auf natürliche Weise geschieht, kommt es zu einer Veränderung der Energiestruktur in Muladhara, und das zugehörige Zentrum im Gehirn wird davon beeinflusst. Indem du deine Aufmerksamkeit auf die Geruchsempfindung lenkst, während du den Blick auf die Nasenspitze gerichtet hältst, stimulierst du auch bestimmte Nadis, die dazu beitragen, Muladhara zu erwecken. Wenn du dich ausreichend stark konzentrierst, wirst du ein Kribbeln in Muladhara wahrnehmen. Rieche an einer Rose und beobachte, was im Dammbereich passiert. Muladhara und der Geruchssinn sind die kraftvollsten Werkzeuge für das Abspeichern und das Wiederherstellen von Erinnerungen. Ein Geruch kann eine Erinnerung aus der Kindheit auslösen. Der Geruchssinn ist der primitivste aller Sinne. Dieser Bereich befindet sich sehr tief im Urhirn.

BHUCHARI MUDRA
(BLICK IN DIE LEERE)

Bhuchari bedeutet „ins Nichts schauen". Diese Mudra sollte vor einer leeren Wand ausgeführt werden, damit nichts den Blick ablenkt.

Technik

Setze dich in ein dir angenehmes meditatives Asana.
Die Augen bleiben geöffnet.
Hebe die rechte Hand vor das Gesicht.
Halte die Hand horizontal, mit der Innenfläche nach unten, die Finger liegen zusammen.
Die Seite des Daumens berührt den äußeren Rand der Oberlippe.
Der rechte Ellenbogen zeigt zur Seite des Körpers.
Fokussiere den Blick etwa eine Minute lang auf die Spitze des kleinen Fingers, ohne zu zwinkern oder zu blinzeln.
Dann nimm die Hand weg, aber schaue weiterhin auf die Stelle, an der sich der kleine Finger befand.



Wenn der Fokus nachlässt, hebe erneut die Hand und konzentriere dich auf die Spitze des kleinen Fingers. Dann entferne die Hand wieder und blicke in den Raum, in die Leere. Dehne die Übung auf 5 bis 10 Minuten aus.

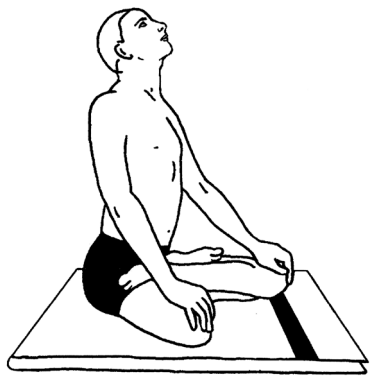
Übungshinweis: Bhuchari Mudra beruhigt und verbessert die Konzentration des Geistes. Sie ist sehr nützlich für Menschen, die viel Wut zum Ausdruck bringen. Wann immer du wütend bist, übe Bhuchari Mudra und stelle fest, wie du dich beruhigst.

AKASHI MUDRA
(WAHRNEHMUNG DES INNEREN RAUMES)

Das Wort *Akashi* bedeutet „innerer Raum". *Akashi Mudra* ist die Wahrnehmung des inneren Raumes. Diese Übung führt zu geistiger Ruhe, indem sie die Sinne zurückzieht. Sie macht den Geist frei von Gedanken und führt zu Trancezuständen. Akashi Mudra ist eine Kombination von Ujjayi, Khechari, Kumbhaka, Shambhavi und Nasikagra.

Technik

Setze dich in Siddhasana oder Padmasana. Wirbelsäule und Kopf sind aufgerichtet. Entspanne den ganzen Körper.
Falte die Zunge nach hinten gegen den Gaumen in Khechari Mudra.
Führe Shambhavi Mudra aus.
Atme langsam und tief in Ujjayi ein.
Gleichzeitig beuge den Kopf nach hinten.
Synchronisiere die Bewegung des Kopfes mit dem Einatmen.



BSY ©

Am Ende der Einatmung sollte der Kopf um ca. 45° zurückgelehnt sein. Strecke die Arme, die Ellenbogen sind durchgedrückt, die Hände drücken auf die Knie.
Halte die Luft mit innerem Kumbhaka an, solange es dir ohne Anstrengung möglich ist.
Übe weiter Khechari und Shambhavi aus.

Lenke deine ganze Wahrnehmung auf das Augenbrauenzentrum.

Dann beuge die Arme und atme langsam in Ujjayi aus, bringe dabei den Kopf in die aufrechte Haltung zurück.

Senke sanft den Blick.

Am Ende der Ausatmung sollte der Kopf nach vorne schauen.

Halte den Atem außen an, mache gleichzeitig Nasikagra Drishti. Konzentriere dich auf die Nasenspitze.

Am Ende des äußeren Kumbhaka schließe die Augen, atme für ein paar Sekunden normal und sei dir des inneren Raumes bewusst, entspanne dich dabei.

Dann beginne die nächste Runde. Übe 5 bis 10 Minuten lang. Bei Schwindelgefühl beende die Übung.

Einschränkungen: Nicht geeignet bei hohem Blutdruck, Schwindel oder Hirnblutungen.

Wirkungen

Akashi Mudra zielt darauf ab, Kontrolle über die Sinne zu entwickeln. Wenn du dich auf die Nase und den Geruchssinn konzentrierst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf den primitivsten aller Sinne, der sich tief im Urhirn befindet. Das Sehen hingegen ist der am weitesten entwickelte Sinn. Indem du deine Aufmerksamkeit auf die Augen richtest, bewegst du dich vom primitivsten zu einem sehr hoch entwickelten Teil des Gehirns. Es gibt eine Theorie, die besagt, dass in einem bestimmten Stadium auf dem Weg der Evolution eine Entscheidung darüber getroffen werden musste, welche Sinne entwickelt werden sollten; Hunde entwickelten etwa den Geruchssinn sehr viel stärker als den Sehsinn.

Im Gehirn gibt es zwei Hauptbereiche für das Sehen. Der eine ist der Okzipitalkortex, ein etwa handgroßer Bereich, der das unwillkürliche Sehen steuert. Wir haben keine andere Wahl, als unsere Augen ständig zu bewegen, um weiterhin sensorische Informationen und Eingaben zu erhalten. Der zweite Bereich, der sich im Frontallappen befindet, ist für das willentliche Sehen zuständig. Er hilft dabei, die Augen dorthin zu lenken, wohin sie für einen bestimmten Zweck schauen sollen, z. B. nach vorne. Der Frontallappen dient dazu, vorauszudenken und ist auch für die langfristige, strategische

Planung von Aktionen zuständig. Dies ist die physische Ebene der geistigen Aktivität.

Diese Mudra fixiert die Augen, stoppt unwillkürliche Bewegungen sowie den Energieverbrauch und bringt alle Gehirnzellen in den Einklang. Sie gehen in einen einfachen Alphawellen-Rhythmus über. Wenn du deine Augen schließt, erhältst du einen Alphawellen-Rhythmus, der einen entspannten Zustand im Hinterkopf auslöst. Aber wenn du dich auf diese Mudras konzentrierst, bekommst du diesen entspannten Zustand nicht nur im Hinterkopf, sondern auch in den Frontallappen. Das ist der Grund, warum diese Mudras so beruhigend wirken. Sie halten den Denkprozess fast augenblicklich an. Gedanken und Gedankenwellen sind eng verbunden mit den Stoffwechselvorgängen in den Zellen, der Atemfrequenz, der Bewegungsgeschwindigkeit der Augen und auch mit der Geschwindigkeit der Zungenbewegungen. Diese Aktivitäten lösen einen Reflex in den Frontallappen aus, sodass bei einer Verlangsamung der Bewegung auch das Gehirn verlangsamt wird, zum Beispiel während der Meditation.

Akashi Mudra beinhaltet verschiedene Formen der Einflussnahme, indem man entweder auf das Augenbrauenzentrum nach oben schaut und die Energie auf die höheren Zentren im Gehirn lenkt, oder auf die Nasenspitze nach unten schaut und die Aufmerksamkeit auf die niedrigeren, primitiveren Zentren im Gehirn richtet, während Übungen wie Bhuchari Mudra uns von unserem Fokuspunkt wegführen. Während Shambhavi und Nasikagra Mudra die Konzentration erhöhen, führt uns Bhuchari Mudra in ein Blickfeld, das nicht mehr auf einen Punkt, sondern auf das gesamte Sichtfeld gerichtet ist.

KHECHARI MUDRA (DER ZUNGENVERSCHLUSS)

Khechari Mudra, der Zungenverschluss, wird in allen Hatha Yoga Schriften, in Raja Yoga und den vedischen Schriften wegen der Wirkung auf Körper und Geist als eine wichtige Übung angesehen. Die Übung ist auch bekannt als *Nabho Mudra* und wird allgemein mit Ujjayi Pranayama und anderen meditativen Übungen kombiniert.

Raja Yoga Technik

Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung. Schließe den Mund. Rolle die Zunge nach oben und hinten, sodass die Unterseite der Zunge Kontakt mit dem Gaumen hat.

Bringe die Zungenspitze so weit wie möglich zum hinteren Teil des Rachens. Wenn die Zunge lang genug ist, kannst du versuchen, sie von innen in die Nasenhöhle zu schieben.

Überanstrenge dich nicht.

Wenn es dir unangenehm wird, bringe die Zunge wieder nach vorne und entspanne sie für einige Sekunden.

Dann wiederhole die Übung.

Manche Menschen versuchen, die Zunge zu verlängern, indem sie sie mit Butter massieren und dann nach hinten rollen.

Vorsichtsmaßnahmen: Beende die Übung, sobald du ein bitteres Sekret schmeckst. Denn dies ist ein Zeichen von Unreinheiten im Körper und tritt auf, wenn zu viel Kapha Dosha, Schleim-Element, im Körper vorhanden ist. Generell gilt die Regel, dass die Absonderung von Giften und das Ausbalancieren der Doshas erreicht werden kann, indem du den Körper durch den Prozess von Hatha Yoga reinigst. Danach wirst du den bitteren Geschmack nicht mehr erfahren. Wenn du jedoch ohne vorherige Reinigung in die Übung gehst, wirst du diesen bitteren Geschmack wie von verdorbenen Eiern im Rachen feststellen.

Hatha Yoga Technik

Diese Form von Khechari Mudra sollte nur unter Anleitung eines Gurus ausgeführt werden. Das Zungenbändchen unter der Zunge wird nach und nach durchgetrennt, Woche für Woche. Ein scharfer Stein kann für diesen Zweck benutzt werden. Über lange Zeit wird die Zunge täglich mit Butter massiert, bis die Spitze lang genug ist, um das Augenbrauenzentrum zu erreichen. Dann kann Khechari Mudra vollständig praktiziert werden, indem die Zunge innen in die Sinushöhlen eingeführt wird, wo sie die Nervenzentren stimuliert und dabei die Gehirnfunktion verändert.

Einschränkungen: Wenn das Zungenbändchen erst einmal durchtrennt ist, ist die Steuerung der Sprech- und Schluckfähigkeiten

gestört, dieser Prozess ist nicht rückführbar. Deswegen wurde die Hatha Yoga Technik traditionsgemäß nur von den Yogis angewendet, die sich vollständig dem spirituellen Erwachen hingegeben haben und nicht länger am weltlichen Leben teilnahmen.

Wirkungen

Kopf, Hände und Zunge nehmen einen Großteil des sensorischen Bereichs der Hirnrinde ein. In der motorischen Rinde ist der Teil für die Zunge drei oder viermal größer als der im sensorischen Bereich. Der Bereich, der den Lippen, dem Mund und den Stimmbändern zugewiesen ist, um die Gedanken durch Vishuddhi in Worte zu fassen, ist von enormer Bedeutung. Die Hand ist ein weiterer sehr wichtiger Bereich. Insgesamt wird der größte Teil der Hirnrinde dem Kopf, den Händen, der Zunge, den Augen und der Stimme zugewiesen.

Wenn wir eine der Mudras ausüben, bringen wir unsere Wahrnehmung zu einem dieser Bereiche. Die Zunge nach hinten zu rollen und sie ruhig zu halten, bringt sie in unser Bewusstsein. Die Zunge ist ein Organ, das sich viel bewegt, oft unbewusst, besonders, wenn wir sprechen. Indem wir sie in Khechari Mudra zurückfalten, stabilisieren und fixieren wir Muskeln, die ansonsten nie stillstehen. Dieses Vorgehen erzeugt Stille und Ruhe im ganzen System und hat eine tiefgehende Wirkung auf das Bewusstsein. Sehr viel Energie, die normalerweise durch die Aktivität der Hirnrinde verbraucht wird, wird dadurch frei für andere Funktionen.

Es wird angenommen, dass durch diese Übung Kontrolle über die wichtigsten Funktionen des Körpers gewonnen werden kann. Wenn die Zunge in die Nasenhöhle eingeführt wird, werden viele winzige Nervenenden, Hormone und Drüsen aktiviert, die eine größere Kontrolle über das autonome Nervensystem gewähren. Yogis, die längere Zeit meditieren, verwenden Khechari Mudra, um die körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst zu überwinden. Es wird auch angenommen, dass sich der Astralkörper vom physischen Körper löst, wenn Khechari in seiner vollen Form ausgeübt wird. Mithilfe dieses Ablösungsprozesses wird durch den Geist oder das Bewusstsein Akasha Tattwa erfahren.

Laut Kundalini Yoga liegt ein weiterer Vorteil von Khechari in der Verjüngung der Körperzellen. Im Kundalini Yoga heißt es, dass Bindu Visarga, oben am Hinterkopf, ein wichtiges Zentrum ist. Von dort aus wird Amrit, der Nektar oder das Lebenselixier, in winzigen Mengen abgesondert, welche dann in den Körper hinabtropfen. Wenn die unteren Zentren diesen Nektar verstoffwechseln, durchläuft der Körper den Prozess des Verfalls, des Alterns, der Krankheit und des Todes. Mit der Übung Khechari Mudra haben Yogis durch das Zurückklappen der Zunge eine Technik entwickelt, diesen Prozess umzukehren, indem sie Bindu Visarga stimulieren und die Hormontropfen oder Amrit in Vishuddhi einfangen.

Wenn dieses Hormon im Vishuddhi Bereich zurückgehalten wird, wird es gereinigt und übt eine andere Wirkung auf den Körper aus. Es verbindet sich nicht mit der Magensäure und wird dadurch nicht giftig. Es behält weiter seine Reinheit und wird im ganzen Körper verteilt, nachdem es durch die Schleimhäute und Speicheldrüsen im Mund gesickert ist. Sobald das passiert, beginnt der Nektar den Körper zu verjüngen. So kann die Lebensspanne durch das Üben von Khechari Mudra verlängert werden.

SHANMUKHI MUDRA (VERSCHLIESSEN DER SIEBEN TORE)

Bindu Visarga wird traditionell als das Zentrum oder die Quelle der individuellen Schöpfung betrachtet, aus der die psychischen Schwingungen zuerst ausströmen. Diese Schwingungen sind bekannt als Nada, oder „psychischer Klang". Sie sind die erste Manifestation der Schöpfung aus der nicht manifesten Quelle. Shanmukhi Mudra, oder die Haltung der sieben Tore, wird genutzt, um den Geist von der äußeren Umgebung abzuziehen und auf Bindu Visarga, die Quelle, zu konzentrieren, um den psychischen Klang zu erfahren.

Indem die Aufmerksamkeit auf Bindu gerichtet ist, wird die innere Stille erfahren, in der die psychischen Klänge zu hören sind. Shanmukhi Mudra wird im Nada Yoga angewendet. Es ist eine Mudra des Sich-nach-innen-Wendens, durch welche die verschiedenen Ebenen psychischer Klänge erfahren werden können.

Das Wort *Shanmukhi* bedeutet „sieben Tore". Hier beziehen sich die sieben Tore auf die sieben Sinnesöffnungen: zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, ein Mund. Dies sind die sieben Tore der Wahrnehmung, durch die Informationen aus der Außenwelt aufgenommen werden. In Shanmukhi Mudra sind diese Tore geschlossen, sodass das Bewusstsein auf die Quelle gelenkt werden kann.

Technik

Setze dich in Padmasana oder Siddhasana, richte die Wirbelsäule und den Kopf auf.

Hebe die Hände vor das Gesicht, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Schließe die Ohren mit den Daumen, die Augen mit den Zeigefingern, die Nasenlöcher mit den Mittelfingern und den Mund mit den Ringfingern oberhalb der Oberlippe und den kleinen Fingern unterhalb der Unterlippe.

Die Finger sollten die sieben Tore sanft, aber fest verschließen. Während der Übung sollten die Mittelfinger die Nasenlöcher während der Ein- und Ausatmung freigeben.



Atme tief und langsam ein.

Verschließe nach der Einatmung erneut die Nasenlöcher mit den Mittelfingern und übe Antar Kumbhaka aus.

Konzentriere dich auf Bindu Visarga und lausche auf den inneren Klang (Nada), der von diesem Bereich ausgeht. Wenn du den Atem nicht mehr bequem anhalten kannst, löse den Druck der Mittelfinger und atme langsam aus. Dies ist eine Runde.

Atme sofort wieder ein und beginne eine neue Runde.

Wirkungen

Shanmukhi Mudra ist auch eine Technik aus Prana Vidya, bei der die Energie, die von den Händen und Fingern ausgestrahlt wird, von den Nervenenden im Gesicht aufgenommen wird. Die Energie und Wärme der Hände und Finger stimuliert und entspannt die Nerven und Muskeln im Gesicht, die sehr empfindlich auf jede Art von äußerer Veränderung reagieren. Dadurch entsteht ein Kreislauf zwischen den Händen und den Augen, der Nase, dem Mund und den Ohren.

Es werden neurologische Verbindungen zwischen all diesen Sinnen hergestellt, das Bewusstsein wird nach innen gerichtet und es wird genügend Druck ausgeübt, um den Ida/Pingala Fluss zu stimulieren. Der Druck auf die Sinnesorgane ist der Pingala Aspekt, während die sensorische Komponente der Ida Aspekt ist. Durch diese Übung werden Bereiche der Hirnrinde bewusst in Beziehungen gebracht, die sonst nicht zustande kommen würden. Dies erklärt die gleichzeitige Wirksamkeit des Nach-innen-Gehens unter Aufrechterhaltung des Wachzustandes. Wie es Nada, den inneren Klang, beeinflusst und entstehen lässt, ist eine Erfahrung außerhalb des körperlichen Bereichs.

4. VERSCHLIESSENDE MUDRAS

Diese Übungen sind eine Kombination von Mudras und Bandhas. Utthanpadasana ist hier die gebräuchliche Sitzhaltung. Ein Bein wird nach vorne gestreckt und das andere Bein angewinkelt, wobei die Ferse gegen den Damm gedrückt wird und so direkten Druck auf Muladhara ausübt. In Maha Mudra werden die Mudras Shambhavi und Khechari mit Mula Bandha kombiniert. In Maha Bheda Mudra werden Nasikagra und Khechari Mudra mit Maha Bandha kombiniert. Diese beiden Übungen versorgen das ganze System mit Prana und bereiten es auf das Erwachen von Kundalini vor.

MAHA MUDRA
(DIE GROSSARTIGE HALTUNG)

Maha Mudra bedeutet „die großartige Haltung". Utthanpadasana, die Sitzhaltung für diese Übung, hat drei Varianten:

1. Das rechte Bein ist nach vorne ausgestreckt und das linke Bein angewinkelt, sodass die linke Ferse gegen den Damm drückt.
2. Das linke Bein ist gerade nach vorne gestreckt und das rechte Bein angewinkelt, sodass die rechte Ferse gegen den Damm drückt.
3. Beide Beine sind gerade nach vorne gestreckt.

Hatha Yoga Technik

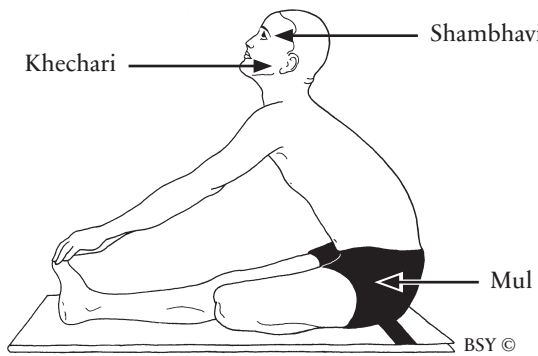
Setze dich in Utthanpadasana, das rechte Bein ist ausgestreckt und das linke Bein angewinkelt. Die linke Ferse drückt gegen den Damm. Der Rücken ist aufgerichtet. Halte die Knie möglichst nah zusammen.

Lege beide Hände auf das rechte Knie.

Falte die Zunge in Khechari Mudra.

Beuge dich gerade so weit nach vorne, dass du die Zehen des rechten Fußes mit den Fingern beider Hände umklammern kannst. Der Kopf bleibt aufgerichtet. Atme tief ein.

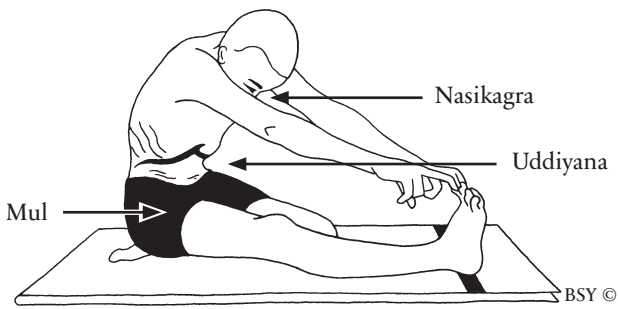
Führe Mula Bandha aus, und Shambhavi Mudra, richte dazu den Blick auf das Augenbrauenzentrum.



Während du den Atem im Inneren hältst, kreise mit dem Bewusstsein durch die Wirbelsäule von Muladhara zu Vishuddhi und zu Ajna. Verweile mit der Wahrnehmung eine Sekunde lang in jedem Zentrum.
Bringe die Wahrnehmung zu Muladhara zurück und beginne mit der nächsten Runde.
Wiederhole mental den Namen jedes Chakra Punktes, den du erreichst: Muladhara, Vishuddhi, Ajna.
Setze die Runden so lange fort, wie du den Atem ohne Anstrengung anhalten kannst.
Dann löse Mula Bandha und Shambhavi Mudra und atme langsam aus.
Komm zurück zur Anfangshaltung mit beiden Händen auf den ausgestreckten Knien.
Entspanne dich in dieser Haltung und lass die Atmung zur Ruhe kommen. Dann wiederhole den Prozess.
Übe 5 Runden mit jeder Seite und dann 5 Runden mit beiderseits ausgestreckten Beinen.

MAHA BHEDA MUDRA
(DIE GROSSE DURCHSTOSSENDE HALTUNG)

Maha Bheda Mudra bedeutet „die große durchstoßende (stechende) Geisteshaltung". Sie ist eine kraftvolle Übung, um sich mit dem Inneren Wesen oder dem Selbst zu verbinden.



Hatha Yoga Technik

Die Anfangshaltung, Utthanpadasana, ist die gleiche wie für Maha Mudra.

Beuge dich nach vorne und umgreife die Zehen des rechten Fußes mit beiden Händen.

Atme ein und atme tief aus.

Während du den Atem außen anhältst, übe Jalandhara, Uddiyana und Mula Bandha aus.

Fixiere den Blick auf die Nasenspitze in Nasikagra Mudra.

Kreise mit der Wahrnehmung durch die Wirbelsäule, von Muladhara zu Manipura, zu Vishuddhi, entsprechend der Lage der drei Bandhas: Mula, Uddiyana und Jalandhara.

Wiederhole nacheinander die Namen jedes Chakras: Muladhara, Manipura, Vishuddhi, während deine Wahrnehmung kreist.

Mache bis zu 5 Durchgänge.

Dann löse Nasikagra, Mula Bandha, Uddiyana und Jalandhara.

Komme wieder in die Anfangshaltung mit beiden Händen auf den ausgestreckten Knien und atme langsam ein.

Entspanne dich in dieser Haltung, bis die Atmung sich normalisiert hat.

Dann beginne mit der nächsten Runde.

Führe 5 Runden mit jeder Seite und 5 Runden mit beiderseits ausgestreckten Beinen aus.

Wirkungen

Die verschließenden Mudras kombinieren Bandhas, Augenübungen und Kumbhaka miteinander. In diesem Prozess, in dem der Körper ausgerichtet wird und die Organe blockiert werden, wird das ganze Gehirn beeinflusst. Wenn Bandhas mit Kumbhaka zusammen ausgeführt werden, wird der Körper wie ein Weinschlauch zusammengepresst. Die Stimulierung von Muladhara Chakra wirkt im Bereich des oberen Hirnstamms, wo sich das retikuläre aktivierende System befindet. Durch das Zusammendrücken des Damms entsteht ein sofortiger Energiereflex, der sich auf das gesamte Gehirn auswirkt. Da so viele verschiedene Funktionen gleichzeitig angehalten werden, wird die Hirnrinde sehr schnell in eine einzige pulsierende Einheit versetzt. In der Meditationspraxis werden die

Gehirnwellen synchronisiert, aber das ist normalerweise ein langsamer Prozess. Mit diesen verschließenden Mudras werden das Gehirn und der Stoffwechsel unmittelbar verlangsamt, als würde man zu schnell auf die Bremse treten. Das hat eine starke Auswirkung auf den Stoffwechsel, was bei einer schwachen Konstitution oder Psyche störend sein kann.

Theorie von Prana

Sowohl Maha Mudra als auch Maha Bheda Mudra werden in der gleichen Haltung ausgeführt, nämlich im halben Vajrasana sitzend, mit einem Bein vor dem Körper ausgestreckt und den Knien zusammen. Die Ferse des angewinkelten Beines wird gegen den Damm gepresst und übt damit unmittelbar Druck auf Muladhara aus. In der Vorwärtsbeuge ist die Wirbelsäule gestreckt und gerade gehalten. Das Prana aus den Händen fließt in die Zehen und bildet einen Kreislauf. Es wird Druck auf Vajra Nadi ausgeübt, der sich auf die Augennerven auswirkt. Durch die Kontraktion wird ein Kreislauf in der Energiebewegung von Muladhara zu Ajna geschaffen. So werden durch diese Mudras die Kanäle von Prana stimuliert, der Kreislauf von Prana im Körper zur Zirkulation gebracht und Prana erweckt.

Yogis haben immer daran festgehalten, dass die verschiedenen Arten von Erfahrungen des menschlichen Bewusstseins durch die Kanalisierung von Prana leicht kontrolliert und gesteuert werden können. Eine geistige Haltung kann die Bewegung von Prana beeinflussen. Die äußere Umgebung kann die Bewegung von Prana ebenfalls beeinflussen, denn alles verändert den Biorhythmus ständig und kontinuierlich. Sowohl Gedanken als auch Gefühle verändern unseren körperlichen und pranischen Biorhythmus. Den Körper zu kontrollieren, indem wir den Gedankenprozess wieder ins Gleichgewicht bringen, ist ein mentaler Ansatz. Das ist der Ansatz von Raja Yoga mit den Übungen von Pratyahara und Dharana. In Raja Yoga üben wir das Beobachten der Vrittis, der Gedanken und der Wünsche und versuchen, sie zu kontrollieren. Indem wir ihren Einfluss auf unser Verhalten und unseren Ausdruck verringern, finden wir allmählich zu mehr Gleichgewicht und Harmonie im Körper-Geist-Komplex.

Gleichzeitig gibt es einen anderen Ansatz, der unmittelbar auf den Ebenen von Nadi, Chakra und Prana wirkt. Auf dieser Ebene arbeiten wir mit Techniken zur Beeinflussung und Erhöhung von Prana, um den Zustand des Geistes, der Gedanken und der Emotionen zu kontrollieren. Auf dieser Grundlage kann eine körperliche Übung Pratyahara oder Dharana und eine Kombination verschiedener Techniken Dhyana auslösen. An dieser Stelle kommen Mudras zum Einsatz. Durch eine Veränderung der Körperhaltung, das Aneinanderlegen der Finger oder das Pressen eines bestimmten Körperpunktes sowie durch das Verschließen verschiedener Körperbereiche, kann der Fluss von Prana, der zu dem jeweiligen Körperteil geleitet wird, in einen anderen Bereich umgeleitet werden. Es ist, als würden wir nachts mit einer Taschenlampe auf eine leere Wand leuchten. Das Licht wird auf die Wand treffen und sich dann in alle Richtungen ausbreiten, weil es eine Barriere gibt.

Die Theorie von Prana wirkt auf eine ähnliche Weise. Die Nadis und Chakras sind wie Taschenlampen, die immerzu scheinen und ihre Energie in die Unendlichkeit ausstrahlen. Wie weit diese Energie strahlt, wissen wir nicht. Womöglich geht sie an einem bestimmten Punkt verloren oder wird unsichtbar. Wenn wir jedoch in unserem Körperbereich eine Barriere errichten können, z. B. indem wir die Augen mit den Fingern verschließen, dann trifft Prana, der durch die Augen ausgestrahlt wird, auf diese Barriere und wird zurückgeworfen. Wenn die Nasenlöcher geschlossen werden, so trifft der Prana, der für die Ausatmung verantwortlich ist, auf diese Barriere und prallt zurück. Wenn Vajra Nadi geschlossen wird, stößt die sexuelle Energie auf diese Barriere und strömt nach oben zum Gehirn. Jede Mudra hat den Zweck, den Energiefluss unseres Wesens umzukehren und zurück in den Körper zu leiten.

Wenn Prana sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringt, dann stellt sich automatisch geistige Ruhe ein. Deshalb werden die meisten Mudras dazu verwendet, um in einen tiefen meditativen Zustand zu gelangen. Sie unterstützen die Prozesse von Pratyahara und Dharana. Das ist es, was wir an der Oberfläche erfahren. Auf einer tieferen Ebene unserer Persönlichkeit geschieht noch etwas anderes. Wir haben über die vier grundlegenden instinktiven Eigenschaften, die Pravrittis, gesprochen – Angst, Sexualtrieb, Schlafbedürfnis und

Nahrungsbedürfnis. Dies sind die körperlichen Manifestationen der mentalen Vrittis, die auf der Ebene des Bewusstseins erfahren werden. Zum Beispiel ist der Sexualtrieb ein Verlangen, eine Kraft, ein Gedanke und ein Ausdruck. Wahrgenommen wird er in der Region von Muladhara. Diese Form des Bewusstseins aktiviert den Teil des Körpers, der als Muladhara und Swadhisthana Bereich bekannt ist.

Der Schlaf beeinflusst kein einziges Organ des Körpers. Er verlangsamt die Aktivität des Nervensystems. Wenn die Aktivitäten nachlassen, gehen wir in einen anderen Bewusstseinszustand oder Schlaf über. Wir durchlaufen verschiedene Stadien von Schläfrigkeit, Lethargie und Somnambulismus, vom Traum bis zum Tiefschlaf. Hunger wird nicht in der Bauchspeicheldrüse, den Nieren oder der Leber empfunden, sondern im Magen, im Bauch. Das Verlangen nach Nahrung stimuliert das Verdauungssystem. Über das Verdauungssystem können wir dieses Vritti kontrollieren. Indem wir die physische Region von Manipura, den Solarplexus, kontrollieren, können wir auch dieses Vritti kontrollieren. In ähnlicher Weise können wir durch die Kontrolle des autonomen Nervensystems das Vritti von Angst, Herzklopfen, Adrenalinausschüttung, schneller Atmung usw. kontrollieren.

Mudras werden in diesen Bereichen eingesetzt, um die korrespondierenden physischen Aspekte des Bewusstseins zu kontrollieren, indem sie den Fluss von Prana, der Energie, die sich im Körper manifestiert, verändern und kanalisieren. Mudras werden für uns zu Übungen, mit denen wir mit uns selbst experimentieren und die Beziehung zu den verschiedenen Koshas – Annamaya Kosha, Manomaya Kosha und Pranamaya Kosha – erfahren. Sobald die Harmonie und Integration der verschiedenen Kräfte dieser Koshas eintritt, wird uns der psychische oder spirituelle Aspekt zugänglich. Bandhas sind also mehr physischer und Mudras eher feinstofflicher Natur.

19

Ganzheitliche Physiologie

Professor Edward Denning sagte einst: „Alle Modelle sind falsch, aber einige sind nützlich." Er war ein Systemanalytiker, der nach dem Zweiten Weltkrieg nach Japan ging und dort das ökonomische System wieder mit aufbaute.

Yoga Übungen lösen komplizierte und feinstoffliche Selbstregulierungsprozesse aus. Die alten Modelle der Physiologie zu verwenden, um die Physiologie dieser Übungen zu verstehen, bringen sehr begrenzte Ergebnisse hervor. Es handelt sich um eine mechanische Physiologie, die einen Teil des Systems oder Organs betrachtet und in seine Bestandteile zerlegt. Dieser rein mechanische Ansatz ist nützlich und wichtig, aber er ist nur partiell und nicht ganzheitlich. Es ist keine Physiologie, die uns ein Verständnis dafür vermittelt, was in der Gesamtheit unseres Körpers und Geistes vor sich geht.

Wenn wir Yoga Übungen untersuchen wollen, müssen wir sowohl eine partielle als auch eine ganzheitliche Sicht einnehmen. Der Schwerpunkt im Yoga liegt darauf, die einzelnen Teile genau zu erfassen, unter Aufrechterhaltung der Wahrnehmung des gesamten Körpers und der Ausdehnung des Bewusstseins auf so vielen feinstofflichen Ebenen wie möglich. Wir versuchen, die Energie im Körper auf feinstofflichen Ebenen wahrzunehmen, um dadurch sowohl Erkenntnisse zu erlangen, als auch unsere Energie zu steigern. Wir streben nach einer erweiterten Erfahrung von uns selbst. Ein geeignetes Modell der Physiologie könnte uns helfen zu verstehen, was mit uns passiert und wie sich die Prozesse verbessern lassen.

Zu diesem Zweck müssen wir zwei wesentliche Missverständnisse beseitigen. Das Erste ist die Vorstellung, dass wir „fest" sind. Zweitens müssen wir erkennen, dass alle Teile unseres Körpers miteinander verbunden und nicht in „Teile" getrennt sind. Wir nehmen uns selbst als Teile wahr: „Ich bin der Kopf, ich bin der Nacken, ich bin die Brust". Wir erleben diese Teile nicht als miteinander verbunden und interagierend.

Verbundensein

Wir sind in Wahrheit nichts als Wasserbeutel, obwohl wir davon ausgehen, fest und massiv zu sein. Der menschliche Körper besteht zu 80 % aus Wasser, das in festeren Membranen eingeschlossen ist. Innerhalb dieses Wasserbeutels gibt es viele kleinere Beutel, die Organe genannt werden, und innerhalb dieser kleineren Beutel befinden sich wiederum winzig kleine Wasserbeutel, die wir Zellen nennen. Im Inneren dieser Zellen befinden sich noch kleinere Wasserbeutel, die man Mitochondrien nennt, und so weiter.

Wir sind Gemeinschaften von Zellen, die interagieren. Jede Zelle ist wie ein kleines Individuum, das seine eigene Funktion, sein eigenes Karma Yoga hat. Ob wir nun eine Leberzelle sind und Gift verdauen müssen, oder eine Darmzelle und mit Wind und Fäkalien zu tun haben, oder eine Herzzelle, die endlose Liter Blut pumpen muss, spielt keine Rolle; wir haben unsere ganz eigene Funktion. Eine Herzzelle kann nicht eine Darmzelle sein wollen, sonst würde Krebs entstehen. Jede Zelle ist darauf angewiesen, mit allen anderen Zellen zu kommunizieren. Der Dickdarm kommuniziert mit dem Herzen und mit dem Gehirn. Diese Kommunikation zwischen den Zellen kann nur im Zusammenspiel mit einer höheren Intelligenz verstanden werden. Dieser Blickwinkel verändert das Verständnis für das, was wir sind. Durch das Erkennen, wie intrazelluläre Kommunikation funktioniert, entsteht eine neue Sichtweise auf die Physiologie des Menschen.

Es gibt eine äußere und eine innere Physiologie. Unser äußerer Körper besteht aus dem Skelettsystem, dem Muskelsystem und den Nerven, die diesen Körper regulieren. Wir haben ein komplettes System von Nerven, die vom Gehirn ausgehen und den äußeren

Körper regulieren. Die innere Physiologie ist die Physiologie des Herzens und der Lunge, des Verdauungstrakts und so weiter. Wie diese inneren und äußeren Systeme miteinander kommunizieren, ist eines der Themen von Yoga. Viele der Übungen von Hatha Yoga beziehen sich auf die Verbesserung dieser Kommunikation.

In Asanas zum Beispiel nutzen wir unsere „äußere" Physiologie, um Druck auf die inneren Organe zu erzeugen, wodurch wir mit unserer „inneren" Physiologie kommunizieren. Dadurch kommen wir mit den tieferen feinstofflichen Prozessen, die wir normalerweise nicht wahrnehmen können, in Kontakt. Wir verbinden verschiedene Systeme miteinander, und das ist hierbei der wesentliche Punkt. Im alten Paradigma neigten wir dazu, uns den Körper als separate Teile vorzustellen, die durch Drähte verbunden sind. Dabei stehen die Drähte für die Nerven, was jedoch eine sehr begrenzte Sichtweise ist.

Jeder einzelne Teil unseres Körpers kommuniziert mit jedem anderen Teil des Körpers, nicht nur über die Nerven, sondern auch über das Bindegewebe und über chemische Botenstoffe, wie z. B. die Hormone. Von allen Verbindungssystemen des Körpers ist das Bindegewebe das am wenigsten gut verstandene. In der normalen Physiologie schenkt man diesem Bereich noch wenig Aufmerksamkeit. Das Bindegewebe ist jedoch bedeutungsvoll. Es ist der Stoff, der das Außen von dem Inneren trennt und so den ersten „großen Beutel" bildet. Dann bildet es einen Beutel um die Lunge, um das Herz und alle weiteren Organe. Diese Beutel oder Behälter sind miteinander verbunden, wodurch ständig Informationen von einem Abschnitt des Bindegewebes zum nächsten gelangen. Dabei darf man nicht vergessen, dass diese Verbindungen sogar bis hinunter zur intrazellulären Ebene reichen.

Wenn du eine Linie von einem Punkt oben am Kopf zu einem beliebigen anderen Punkt im Körper ziehst, wirst du im Körper in allen Fällen einen Verbindungsweg für Informationen vorfinden. Das ist der Bereich der Physiologie, in dem die wirklich feinstofflichen Techniken von Bandha und Mudra wirken. Wenn wir über Asana und Pranayama sprechen, geht es um die gröberen, groß angelegten Bewegungen. Wenn wir auf einen Nerv, ein Organ oder einen Muskel drücken, kommt es dabei zu einer offensichtlichen Veränderung.

Wenn wir über die feinstofflichen Wirkungen von Yoga sprechen, geht es um subtile Zusammenhänge und Wirkungen im Körper, die bis auf die intrazelluläre Ebene reichen. Das ist etwas, über das wir ernsthaft nachdenken und verstehen sollten.

Neben den Nerven- und Bindegewebeverbindungen ist jedes Organ und jede Zelle in ein chemisches Meer eingebettet. Diese Chemikalien sind für Stimmungen und Gefühle und deren Intensität verantwortlich. Sie sind auch teilweise dafür verantwortlich, wie viele Informationen wir von uns selbst erhalten können. Wie bewusst wir uns dieser Zellen sein können, hängt davon ab, wie intakt die Kommunikationswege sind. Wenn die Kommunikation unterbrochen ist, verlieren wir den Kontakt zu einem Bereich des Körpers, zum Beispiel zu unseren Zehen oder Beinen.

Unterbrechungen in der Kommunikation

Wie wird die Kommunikation zwischen den Körperteilen unterbrochen? Der wahrscheinlichste Weg führt über die Gelenke. Die Gelenke sind Bereiche, die Segmente miteinander verbinden. Der Körper ist segmentiert, damit er sich bewegen kann, und diese Bewegung kann nur stattfinden, wenn die Muskeln ein Gelenk umschließen. Wenn die Gelenke übermäßig angespannt sind, wird ein Großteil der Kommunikation zwischen den verschiedenen Teilen unseres Körpers unterbrochen. Deshalb sind die Übungen der Pawanmuktasana Reihe und Yoga Nidra so wichtig. Mit diesen Übungen werden Verspannungen in diesen Kontraktionsbereichen gelöst und die Kommunikation über Nerven, Flüssigkeiten oder Bindegewebe verbessert.

Wenn Anspannungen um die Gelenke herum entstehen, wird die Flüssigkeitsbewegung gestoppt, weil das Bindegewebe eingeengt, gestaucht, geknickt und von anderen umliegenden Strukturen belastet wird. Das Gelenk kann nicht weiter effizient funktionieren und der Fluss unserer Bewegungen kommt zum Erliegen. Durch das Üben von Asanas machen wir die Erfahrung, dass sich unser Körper wieder lebendiger anfühlt.

Wenn diese Anspannungen auftreten und die Funktion gestört ist, häufen sich Chemikalien an, wie z. B. Milchsäure. Diese Ansammlung verursacht dann Schmerzen im Gewebe, brennende

Empfindungen und Funktionsstörungen. Der Aufbau von Milchsäure ist ein grobstofflicher Vorgang. Es gibt jedoch noch andere, feinstoffliche Reaktionen, die viel diffuser und schwerer zu definieren sind, dennoch nehmen wir ihre Auswirkungen wahr, wenn wir danach suchen.

Zwei wichtige Bereiche, die miteinander in Verbindung stehen, sind der Nacken und das Becken. Hier sind viele Gelenke, Muskeln, Organe und Strukturen miteinander verbunden. An den Hüften und am Damm sowie an Kopf, Nacken und Schultern gibt es ein komplexes Zusammenspiel der Muskeln, und hier werden oft Informationen blockiert. Mit Asanas können wir grobe, große Kommunikationsblockaden in Muskeln, Bindegewebe und Flüssigkeiten auflösen. Sobald diese Verspannungen abgebaut sind und wir durch die Asanas die verschiedenen Körperteile wieder spüren können, merken wir vielleicht: „Ja, ich habe einen Rücken" oder „Ich habe gar nicht gemerkt, dass meine Hüfte so verspannt war."

Infolgedessen fangen wir wieder an, Informationen von einem Teil des Körpers zu erhalten, der vorher unbewusst und blockiert war. Sobald wir diese Informationen erhalten und beginnen, unser Bewusstsein wieder mit dem Gewebe und den Flüssigkeiten zu verbinden, können wir Pranayama einsetzen, um die Rhythmen im Gehirn wieder in Einklang zu bringen, die durch die Blockaden in den Gelenken und Muskeln aus dem Takt geraten sind.

Die Scheidewände

Weitere wichtige Bereiche der Segmentierung und Kontraktion befinden sich an den drei Scheidewänden. Im Körper gibt es lange und auch flache Muskeln. Die langen Muskeln befinden sich normalerweise in den Gliedmaßen und werden für die Bewegung genutzt. Die flachen Muskeln werden sowohl für die Bewegung, insbesondere für kurze, kleine Bewegungen, als auch für die Impulsgebung und den Rhythmus verwendet. Die drei Scheidewände oder Diaphragmen sind: das Atmungs-Diaphragma (Zwerchfell), die Scheidewand im Perineum und die Scheidewand unterhalb des Gehirns, sie bestehen aus einem straffen Bindegewebe. Diese Scheidewände schaffen Trennungen zwischen den Segmenten

und können Signale so verstärken, wie die Membran am Ende des Stethoskops eines Arztes den Klang des Herzens verstärkt. Das Zwerchfell unter dem Brustkorb trennt etwa den oberen Brustkorb vom Bauchraum. Es bewegt sich pulsierend und hält außerdem alles zusammen. Wenn du in einer angespannten Lage bist und sichergehen willst, dass du geborgen und geschützt bist, dann verändert sich automatisch deine Haltung, dein Zwerchfell zieht sich zusammen und du hörst für kurze Zeit auf zu atmen.

Die drei Scheidewände können miteinander kommunizieren und durch ihre Bewegungen Signale und Informationen senden, indem sie Körpersignale, Druck und Vibrationen verstärken, wenn wir entspannt und bewusst sind. Die Scheidewand unterhalb des Gehirns ist ein kraftvoller Verstärker von Schwingungen und ist mit den Muskeln im Nacken, im Kiefer und den Schultern verbunden. Viele Menschen haben Verspannungen an der Schädelbasis, wo Nacken und Schädel miteinander verbunden sind. Das ist häufig der Fall, wenn wir zu viel denken oder uns Sorgen machen. Das Bewusstsein neigt in diesen Fällen dann dazu, sich zu verengen und sich im Kopf zu lokalisieren. Die Ganzkörperwahrnehmung wird vergessen. Wenn dies geschieht, ziehen sich auch die anderen Scheidewände bis zu einem gewissen Grad zusammen.

Die Kommunikation wiederherstellen

Im Rahmen einer holistischen, ganzheitlichen Physiologie könnten wir uns als reine Lebenskraft in einem mit Flüssigkeit gefüllten Beutel sehen. Dieser Beutel ist in Segmente unterteilt, die versuchen, miteinander zu kommunizieren. Aufgrund von Spannungen und Stress trennen wir jedoch oft Teile von uns ab, um etwas nicht erleben zu müssen oder um uns vor verschiedenen realen oder eingebildeten Gefahren zu schützen. Wenn wir uns etwa in einen intellektuellen Modus begeben, konzentrieren wir uns auf unsere Gedanken und vergessen dabei leicht den Rest unseres Körpers. In dieser Situation kann sich der ganze Körper verspannen. Wir schneiden uns dann von der „Realität" ab, etwa so als würde der Kopf vom Rest des Körpers abgeschnitten. Jedoch erhält der Kopf dann keine Informationen mehr über die vielfältigen Lebensdaten des restlichen Körpers. Der Körper ist wie ein großes Thermometer

oder Messgerät, welcher das Leben misst. Wenn wir den Kopf vom Rest des Körpers abtrennen, dann übersehen wir in Folge viele Signale und berauben uns selbst eines großen Teils der Energie.

Daher ist es wichtig, dass wir Wege finden, die Kommunikation wiederherzustellen, uns selbst zu regulieren und diese Blockaden aufzulösen, besonders dann, wenn wir dazu neigen, uns unter Stress im Kopf und im Intellekt zu verlieren. Asanas, Pranayama, Bandhas und Mudras sind Wege, dies zu erreichen. Bevor wir jedoch Pranayama und Bandhas wirklich richtig ausführen können, müssen wir Asanas üben. Wir müssen die Nadis in den verschiedenen Gelenken entblockieren. Wir sollten Pranayama üben, um die Bewegung und Entspannung der Scheidewände wiederherzustellen, damit die Flüssigkeiten wieder zirkulieren und die eingeschlossenen Gifte ausgeschieden werden können.

Wir sind also flüssig und wir zirkulieren. Wir sind nicht nur zweidimensionale, statische Wesen. Wir sind dynamische Lebewesen mit ständig fließender Bewegung, Energiebewegungen und Nervenimpulsen. Es ist sehr bedeutsam, dass wir dies verstehen und Wege finden, Blockaden aufzulösen und die Kommunikation wiederherzustellen. Dann müssen wir immer feinere Wege finden, um die Nerven, Flüssigkeiten und Chemikalien auf gesunde Weise bewusst zu beeinflussen.

20

Gründe für Ungleichgewicht und Krankheit aus yogischer Sicht

Physisches Ungleichgewicht

Aus yogischer Sicht gibt es die folgenden physischen Gründe für Unausgeglichenheit und Krankheit:

1. *Biologische Faktoren, die folgendes umfassen:*
   a. Viren, Bakterien, Infektionen etc., die alle zu den Mikroorganismen gehören.
   b. Innere und äußere Parasiten.
   c. Organismen wie Schlangen, Skorpione, Insekten und Mücken.
2. *Klima- und Umweltfaktoren wie:*
   a. Extreme Temperaturen, Höhenlagen, usw.
   b. Verschmutzung von Luft, Wasser, Lärm usw.
   c. Verunreinigung oder Verfälschung von Lebensmitteln, oder Lebensmittel mit künstlichen Chemikalien und Zusatzstoffen.
3. *Trauma:* einschließlich chronischer Haltungsschäden, z. B. durch schlechtes Sitzen.
4. *Missbrauch, Sucht und Medikamente:* Aufnahme von Chemikalien und Giften, die nicht mit den Anforderungen des Körpers übereinstimmen.
5. *Unausgewogene Ernährung.*
6. *Genetische Veranlagungen und Defekte.*
7. *Alterungsprozesse.*

Dies sind die sieben Hauptpunkte, die ein körperliches Ungleichgewicht verursachen. Abgesehen davon gibt es noch viele andere kleinere Punkte wie Immunreaktionen, Störungen der Zellfunktionen und so weiter.

Im yogischen System werden verschiedene Methoden vermittelt, um diese physischen Ursachen des Ungleichgewichts zu überwinden. Es wird gesagt, dass gegen Krankheiten, die von biologischen Stoffen wie Mikroorganismen oder Parasiten verursacht werden, die Shatkarmas angewandt werden sollen. Es ist möglich, die Gifte, die sich im Körper durch diese Mikroorganismen ansammeln, auf folgende Weise zu beseitigen:

a. Durch die regelmäßige Anwendung von Shatkarma Übungen, um einen Zustand der körperlichen Reinheit zu erhalten.
b. Durch eine ausgewogene Ernährung, um die Gesundheit zu fördern.
c. Durch das Erwecken bestimmter Chakras, z. B. Manipura.

In der Hatha Yoga Pradipika heißt es sogar, dass Gifte von Schlangen und Skorpionen durch die Übung der Shatkarmas neutralisiert werden können. Die meisten yogischen Schriften erwähnen diesen Nutzen der Shatkarmas. So können wir davon ausgehen, dass, wenn der Körper erst einmal einen Zustand der totalen Harmonie und Reinheit erreicht hat, er automatisch Parasiten, schädliche Chemikalien und Gifte abwehrt.

In Bezug auf Klima- und Umweltfaktoren empfiehlt Yoga, für die Ausführung der eigenen Übungen, den gesunden Menschenverstand zu benutzen und die Wahl eines Ortes, der relativ frei von Schadstoffen ist. Bei Traumata, z. B. chronischen Haltungsschäden, ist es sinnvoll, auf die eigene Körperhaltung zu achten und Asanas zu üben. Bei Missbrauch, Sucht und Problemen mit Medikamenten, was ebenfalls einen toxischen Faktor darstellt, können wir verschiedene Kombinationen der Shatkarmas zusammen mit Asanas und Bandhas anwenden.

Was das unausgewogene Ernährungsverhalten anbelangt, so besagt die yogische Theorie, dass der Körper die Fähigkeit hat, seine eigenen Mineralien und chemischen Stoffe zu produzieren, um sich

selbst zu erhalten. Die von außen zugeführte Nahrung, wie Gemüse, Früchte, Linsen, Getreide und andere natürliche Nahrungsmittel, reicht aus, um den Körper gesund zu halten. Im Krankheitsfall, wie etwa bei einer Erkältung, wenn der Körper eine zusätzliche Dosis Vitamin C benötigt, ist es besser, auf natürliche Quellen wie Früchte zurückzugreifen, als Vitamin-C-Tabletten einzunehmen. Wenn wir Vitamine oder andere Substanzen in Form einer Tablette einnehmen, die mit anderen Wirkstoffen vermischt wurde, verringert sich die Fähigkeit des Körpers, seine eigene Produktion zu gewährleisten. Ebendarum beschreibt Ayurveda den Nährwert der verschiedenen Nahrungsmittel sehr genau. Wir sollten uns des Nährwerts aller Nahrungsmittel bewusst sein und versuchen, unsere Ernährung so ausgewogen wie möglich zu gestalten, damit der Körper sein natürliches Gleichgewicht bewahren kann.

Genetische Merkmale und Defekte sind Bereiche, die nur schwierig zu überwinden sind. Nur durch den Glauben und die Gnade des Gurus können solche Defekte beseitigt werden. 1986 kam ein Mann in den Ashram, der unter Bluthochdruck litt. Er fragte Paramahamsaji, was er dagegen tun könnte. Paramahamsaji schloss seine Augen für einige Minuten und sprach: „Setz alle Medikamente ab und übe jeden Tag fünf Minuten lang Kopfstand." Wir konnten unseren Ohren nicht trauen. Wie konnte der Kopfstand bei Bluthochdruck helfen? Rein logisch betrachtet schien das nicht möglich zu sein, aber einen Monat später meldete sich der Mann und sagte, dass es ihm jetzt wieder gut ginge. Wenn Dinge wie diese geschehen, die den normalen Erwartungen oder logischen, wissenschaftlichen Konzepten und Techniken widersprechen – woran könnte es dann wohl liegen, außer an Gottes oder Gurus Gnade? Genetische und organische Defekte sowie Defekte, die durch den Alterungsprozess verursacht werden, fallen in diese Kategorie.

Mentales Ungleichgewicht

Die mentalen Ursachen für Unausgeglichenheit und Krankheit sind die folgenden:

1. Ungelöste Konflikte, die sich in Form von Furcht, Angst, Sorgen oder Verspannungen manifestiert haben und zu einer Art Komplex oder Hemmung geworden sind.
2. Emotionale Reaktionen wie Euphorie, Traurigkeit, Wut, Hass, Eifersucht oder andere Stimmungsschwankungen je nach Situation.
3. Ego-bezogene Probleme wie z. B.:
   a. Bildung falscher Vorstellungen über sich selbst oder andere, Krankheiten oder Situationen.
   b. Nichtakzeptanz der Gegenwart.
   c. Selbstidentifikation mit Schmerz und Freude, Erfolg und Misserfolg.
4. Psychosomatische/psychosexuelle Probleme, einschließlich Stress, der durch eine Art von Unterdrückung oder Überforderung entsteht.
5. Psychiatrische Störungen wie Halluzinationen, Manie, Depression, Paranoia, Schizophrenie oder kriminelle Tendenzen.
6. Niedriger IQ, Unentschlossenheit, Verwirrung, mangelnde Kreativität, Verständnisschwäche.
7. Überemotionales oder überintellektuelles Herangehen an eine Lebenssituation, wobei entweder zu emotional oder zu intellektuell reagiert wird.

Mentales Ungleichgewicht wird durch eine Überidentifikation mit den umgebenden Situationen oder Bedingungen verursacht. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass wir dazu neigen, uns übermäßig zu identifizieren und intellektuell und emotional auf der Buddhi-Ebene zu reagieren. Zuerst kommt die Reaktion und dann die Analyse. Dies ist genau die Ebene, auf der Pratyahara wirksam wird. So wie der Geist den Sinnen folgt, folgt auch bei geistigen Problemen die Analyse der Reaktion. Das ist die allgemeine Tendenz.

Normalerweise reagieren wir und werden zu sehr in die Reaktion verwickelt, als dass wir uns von der Situation zurückziehen und sie analysieren könnten. Das ist der Hauptaspekt eines psychischen Ungleichgewichts, das je nachdem, welche Fähigkeit aktiv ist oder reagiert hat, unterschiedlich erlebt wird. Wenn es eine emotionale Reaktion gibt, entsteht ein emotionales Ungleichgewicht. Bei gedanklichen Reaktionen entsteht wiederum ein mentales Ungleichgewicht. Je nachdem, welche Fähigkeit genutzt wird, entsteht also ein entsprechendes Ungleichgewicht.

Das Ego ist in der geistigen Dimension vorherrschend. Das Ego wird als „Ich" oder „Mich" verstanden. Es bezieht sich auf die feinstoffliche Dimension, in der wir die Kategorien Ego, Wunsch, Gedanke, Motivation und Umsetzung als Struktur vorfinden. Die Umsetzung ist immer reaktiv. Motivation hat viel mit dem Wunsch nach Erfüllung oder Befriedigung zu tun, und das ist Ego-Zufriedenheit, Selbstzufriedenheit. Diese Idee ist eine Erweiterung des Egos, der Keim des Egos. Das Ego ist also in der geistigen Dimension immer sehr aktiv.

Yoga zufolge werden die meisten psychischen Probleme durch die Verstrickung des Egos und die Überidentifikation mit Schmerz und Freude, Misserfolg und Erfolg verursacht. Sie entstehen auch durch Nichtakzeptanz der Gegenwart, durch falsche Vorstellungen über sich selbst, andere oder verschiedene Situationen, durch Reaktionen in Form von Wut, Eifersucht, Hass oder Gleichgültigkeit und durch Reaktionen, die in Form von Konflikten, Angst, Furcht, Ablehnung usw. wieder auf uns selbst zurückfallen.

Es gibt eine sehr tiefe und starke Verbindung zu dieser Kette von Erfahrungen. Es findet eine Kettenreaktion statt, von der Handlungsebene am einen Ende bis zum Ego am anderen Ende. All diese Dinge passieren dazwischen: Schmerz, Freude, Zufriedenheit, Unzufriedenheit, Ablehnung, Anziehung, Angst, Hemmungen, Komplexe, der Wunsch, sich zu verbessern; der Wunsch, etwas zu erreichen; der Wunsch, wegzugehen; usw. All dies geschieht in der feinstofflichen Dimension. Es ist wie bei der Verwendung einer Mala. Du beginnst an einem Ende, dem Sumeru, und gehst zum anderen Ende, wo du wieder den Sumeru vorfindest.

Eine Mala ist eine sehr treffende Analogie zur feinstofflichen Dimension. Egal, welchen Weg du gehst, du wirst immer den Sumeru oben haben, der das Ego repräsentiert. Jede Perle, die du bewegst, ist eine Reaktion deines Egos. Malas haben 108 Perlen und Yogis haben 108 verschiedene Arten von Ego-Reaktionen identifiziert. Wenn du ein Mantra auf einer Perle wiederholst, überwindest du einen dieser Aspekte oder du versuchst, einen Aspekt des Egos zu beeinflussen, zu verwandeln oder zu verändern. Eine Perle kann für Unsicherheit, einen Komplex, eine Phobie, Angst, Begierde, Ehrgeiz, Anziehung oder Ablehnung und so weiter stehen. Jede Perle repräsentiert etwas und so besteht das Potenzial, all die verschiedenen Reaktionen zu durchlaufen.

Pranisches Ungleichgewicht

Die pranischen Ursachen für Ungleichgewicht und Krankheit sind wie folgt aufgeführt:

1. Störungen des gesamten pranischen Systems, bei dem die Energie entweder:
   a. zu hoch ist, was zu Hyperaktivität, Unruhe und sexuellem Verlangen führt, oder
   b. zu niedrig ist, was zu mangelnder Vitalität, Lethargie und Anfälligkeit für Krankheiten führt.
2. Ein Ungleichgewicht des Ida und Pingala Flusses, das folgendes verursacht:
   a. Temperaturschwankungen, entweder heiß oder kalt.
   b. Inkohärenz zwischen Körper und Geist.
   c. Geistige/körperliche Wachstumsverzögerung.
   d. Introvertiertheit oder Extravertiertheit.
   e. Konzentrations-, Gedächtnis- oder Schlafprobleme.
3. Blockaden im pranischen Fluss zu einem bestimmten Organ oder Körperteil, die eine körperliche Krankheit in diesem Teil hervorrufen, wie z. B. hormonelles Ungleichgewicht, Epilepsie, neuromuskuläre Traumata, Organversagen.
4. Blockade von Sushumna, die eine weitere Entwicklung verhindert.

Eine Form des pranischen Ungleichgewichts ist die allgemeine Blockade des Prana Flusses, die sich entweder als Hypernervosität oder hyponervöse Aktivität äußert. Hierbei treten die dazugehörigen Emotionen und Reaktionen wie Angst, Depression, Wut und Frustration auf.

Eine andere Form von Prana Störung ist das Ungleichgewicht zwischen Ida und Pingala. Dieses Ungleichgewicht wird als ständige geistige oder körperliche Aktivität beschrieben, die nicht gestoppt werden kann. Wir haben solche Situationen zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben schon erlebt. Bei einem Ida Ungleichgewicht zum Beispiel schaltet unser Geist auf Hochtouren und viele, viele Ideen und Gedanken tauchen auf. Das passiert vorwiegend nachts, wenn es keine Ablenkungen gibt und man sich des mentalen Prozesses bewusster ist. Diese Überdrehung des Geistes raubt uns den Schlaf, da die mentalen Prozesse sehr schnell und kontinuierlich ablaufen. Ein Pingala Ungleichgewicht ist ähnlich, nur dass es sich hierbei um eine körperliche und nicht um eine geistige Hyperaktivität handelt. Selbst nach einem langen Tag harter körperlicher Arbeit gibt es einen Überschuss an körperlicher Energie. Darüber hinaus gibt es auch eine Blockade in Sushumna, die eine weitere Entwicklung des Bewusstseins aufhält.

Dies sind einige der Bereiche, in denen ein pranisches Ungleichgewicht auftreten kann, obwohl es schwierig sein mag, zwischen einer pranischen Aktivität und der entsprechenden körperlichen, geistigen oder emotionalen Aktivität zu unterscheiden. Bei der Wahrnehmung einer pranischen Beeinflussung, könnten wir als Grund eine pranische Aktivität vermuten, jedoch handelt es sich in Wirklichkeit um einen mentalen Zustand. Oder wir glauben, dass ein Ungleichgewicht eine mentale Ursache hat, dabei ist es der pranische Zustand, der den Geist beeinflusst. Es gibt einen hauchdünnen Unterschied, den wir nur durch eine erhöhte Sensibilität für Prana erkennen können. Solange wir den Fluss von Prana nicht erfahren haben und uns der pranischen Blockaden nicht bewusst werden, ist es uns nicht möglich, zwischen pranischem Ungleichgewicht und körperlichem, geistigem oder emotionalem Ungleichgewicht zu unterscheiden.

Das Prinzip des pranischen Ungleichgewichts ist ein relativ neues Konzept für unser modernes Zeitalter, denn unser ganzes Leben lang waren wir darauf ausgerichtet, uns nur aus der physischen oder mentalen Perspektive zu betrachten. Daher wird die pranische Struktur vom normalen modernen Verstand in der Regel nicht erfasst. Yogis haben jedoch die Ursache für die meisten geistigen, emotionalen oder körperlichen Ungleichgewichte im Prana Körper oder in der Prana Struktur lokalisiert. An diesem Punkt unterscheidet sich das Grundverständnis zwischen Wissenschaft und Yoga in Bezug auf den menschlichen Körper. Yoga sieht die Dinge aus der Prana Perspektive, während die Wissenschaft sie von der physischen und mentalen Perspektive aus betrachtet.

Die Prana Perspektive wird eher in Bezug auf die Schwingungen gesehen oder wahrgenommen, die wir von anderen Menschen, Orten oder Gegenständen empfangen, oder die wir gar selbst projizieren. Wir empfangen eine Schwingung von jemandem und können sie entweder mögen oder ablehnen. Die Schwingungstheorie ist der erste Schritt, um das Konzept von pranischem Ungleichgewicht zu verstehen. Bei Wut zum Beispiel geht eine sehr starke Schwingung von der Persönlichkeit aus, wie ein Energiestoß. Bei Depressionen oder Angst kehrt sich dieser Energiefluss um. Statt nach außen zu gehen, zieht sich die Energie tief nach innen zurück.

In der pranischen Dimension sind Ida, Pingala und Sushumna Nadi nicht nur Konzepte, sondern Realitäten, die erfahren werden können. Ohne diese tatsächliche Erfahrung ist es nicht möglich, ein pranisches Ungleichgewicht analytisch oder intellektuell zu erfassen. Es gibt keine Möglichkeit, Prana theoretisch auszudrücken, zu definieren oder zu verstehen. Durch Übung entwickeln manche Menschen regelrechte Energiekrämpfe oder auch Energieflüsse in verschiedenen Körperteilen. Im Yoga heißt es daher, dass man die Techniken von Prana Vidya perfektionieren muss, um die pranische Struktur zu verstehen. Diese Techniken sind darauf ausgerichtet, die Erfahrung des pranischen Flusses im pranischen Körper zu erwecken und pranische Blockaden zu lösen.

Das grundlegende Ziel von Prana Vidya ist es, den Geist so weit zu sensibilisieren, dass die Energie im Körper in Form eines elektrischen Stroms erlebt wird. Dieser Strom wird in Form von

kribbelnden Empfindungen erlebt, nicht an der Oberfläche, sondern im Inneren des Körpers. Die Empfindungen wandern von einem Körperteil zum nächsten, von einem Ende zum anderen. Auch unterschiedliche Temperaturschwankungen werden dabei körperlich wahrgenommen. Einige Körperteile werden extrem heiß, während andere extrem kalt werden. Manchmal kommt es zu unwillkürlichen Zuckungen oder Spasmen. Der Körper kann dabei auch spontan ein Asana einnehmen oder eine Mudra oder Bandha ausführen.

Prana Vidya beschreibt außerdem, wie man Energieblockaden im Körper aufspüren kann, indem man die spontanen Mudras und Bandhas beobachtet, die ausgeführt werden. Wenn du zum Beispiel in Shavasana liegend Prana Vidya übst und ein Energieschub auftritt, hebt sich vielleicht ein Arm automatisch, ohne dass du es merkst. Wenn er angehoben ist, wirst du dir dessen bewusst und lässt ihn fallen. Solche Vorkommnisse deuten darauf hin, dass es in bestimmten Bereichen, in bestimmten Nadis, die Prana transportieren, eine Blockade gibt. Die Ansammlung von Prana in einem Körperteil bewirkt eine Kontraktion der Muskeln, die wiederum den Arm anheben lässt.

Es können auch Bauchkrämpfe auftreten, bei denen sich der Bauch unkontrolliert auf und ab bewegt. Dies wird durch eine Blockade in den Nadis in der Bauchregion verursacht. Solange solche physiologischen Erfahrungen nicht gemacht werden, kann man die Ungleichgewichte von Ida, Pingala und Sushumna nicht verstehen. Die Dinge, die wir äußerlich erleben, wie z. B. übermäßige geistige Aktivität oder übermäßige körperliche Aktivität, können auf das Erwachen oder auf ein Ungleichgewicht von Ida oder Pingala zurückgeführt werden. Es erfordert Erfahrung, Sensibilität und die Entwicklung eines feinstofflichen Wahrnehmungsspektrums, um jeden Zustand richtig beurteilen zu können.

Wir wissen nicht bis ins kleinste Detail, wie der Verstand und die Emotionen funktionieren oder welche Art von Reaktion sie hervorrufen. Alles, was wir tun können, ist zu vermuten und eine Reaktion einer Ursache zuzuschreiben, die wir für richtig halten. Yogis haben schon immer die Bedeutung von Erfahrungswissen betont. Erwecke zunächst die Pranas, erlebe den Energiefluss, versuche,

das Prana durch die verschiedenen Nadis zu leiten, und erkenne die pranischen Blockaden. Erst dann ist es möglich, die pranische Dimension mit der entsprechenden Erfahrung auf der Ebene des Intellekts oder der Emotionen in Verbindung zu bringen sowie die Symptome zu erkennen, die sich auf der äußeren Ebene ausdrücken.

In der yogischen Literatur wird diese Art des pranischen Ungleichgewichts eher auf der feinstofflichen als auf der körperlichen Ebene beschrieben. Bei einem pranischen Ungleichgewicht gibt es drei Punkte zu beachten:

1. Allgemeine Erschöpfung, d. h. der Mangel an Energie im gesamten pranischen Körper.
2. Energieblockaden, die in einem Bereich einen Überschuss und in einem anderen Bereich einen Mangel verursachen.
3. Unkontrollierte, übermäßige Energieschwankungen.

Energieblockaden, die in einem Bereich einen Überschuss und in einem anderen einen Mangel verursachen, machen sich in Form von körperlichen Empfindungen bemerkbar, z. B. durch Temperaturschwankungen, stechende Schmerzen oder plötzliche Glücks- oder Lustgefühle. So wird in Prana Vidya z. B. beschrieben, wie man einen Körperteil heilt, wie man eine Blockade entfernt, wie man das Ungleichgewicht behebt. Ein pranisches Ungleichgewicht kann also nur erkannt und verstanden werden, wenn man den Prana Fluss auf der physischen Ebene erlebt, durch die Bewegung des Körpers und die Wahrnehmung des elektrischen Flusses, der von einem Ende des Körpers zum anderen fließt. Abgesehen davon ist alles, was nicht aus der physischen Prana Erfahrung stammt, reine Spekulation.

Wenn wir davon sprechen, dass ein Ungleichgewicht in Ida mentale Probleme und ein Ungleichgewicht in Pingala körperliche Probleme verursacht sowie ein Ungleichgewicht in Sushumna das Wachstum des Bewusstseins verzögert, dann ist das alles nur die oberste Schicht dessen, was passieren kann. Die tieferen Schichten der Manifestation von Prana haben wir dabei noch gar nicht betrachtet.

Psychisches Ungleichgewicht

Die psychischen Ursachen für Unausgeglichenheit und Krankheit sind folgende:

1. Übersinnliche Erfahrungen oder PSI (Visionen, Geräusche usw.), die ohne Kontrolle oder Wissen über ihre Quelle oder Ursache auftreten.
2. Blockade und Hindernis auf dem Weg des Sadhana, der höheren Erfahrung und der Weiterentwicklung.
3. Erlangung und Vorführung von Siddhis oder übersinnlichen Kräften.
4. Kundalini Erfahrungen in unkontrollierten, ungeführten oder unbeaufsichtigten Situationen.

Einige Menschen sehen in der Erlangung von Siddhis ein begehrenswertes Ziel. Die Darstellung und Anwendung von Siddhis kann jedoch ein sehr großes psychisches Ungleichgewicht verursachen. Wenn wir tiefer in unser Bewusstsein eindringen, werden die schlummernden Energien, Potenziale oder Qualitäten des Geistes, derer wir uns im Moment nicht bewusst sind, aktiv. Viele Dinge können dann spontan geschehen, zum Beispiel Heilung oder eine Idee, die sich ohne jede Anstrengung in der Außenwelt manifestiert.

Wenn wir einen Menschen ansehen, können wir seine ganze Persönlichkeit wahrnehmen, sogar seine Gedanken sind zu erkennen. Wir wissen, ohne zu fragen, woran die andere Person denkt. Das nennt man Telepathie. Oder wir denken aus der Ferne über etwas nach, das zu Hause passiert. Wir sehen vielleicht bestimmte Ereignisse in einem Traum oder einer Vision, während wir wach sind oder schlafen. Später stellen wir dann fest, dass diese Ereignisse wirklich stattgefunden haben, wir waren tatsächlich dabei. Das nennt man Hellsichtigkeit. Oder wir sitzen vielleicht in einem Raum und jemand spricht in einem anderen Raum, und unser Geist wandert spontan dorthin. Wir können tatsächlich mit unseren Ohren hören, worüber diese Person spricht. Das nennt man Hellhörigkeit.

Siddhis manifestieren sich natürlich und spontan. Solange wir uns ihrer nicht als Siddhis bewusst sind, verursachen sie kein

Ungleichgewicht. Wir denken vielleicht, dass mit unserem Geist etwas nicht stimmt, das ist aber schon alles. In dem Moment jedoch, in dem wir erkennen, dass es sich um ein Siddhi handelt, werden wir dazu neigen, es entsprechend der Natur unserer Persönlichkeit einzusetzen, ob wir nun sattwisch, rajasisch oder tamasisch veranlagt sind. Dann beginnt das Machtspiel auf der psychischen Ebene und es entsteht die grandiose Idee: „Ich bin großartig!". Die Idee „Ich bin überlegen", „Ich weiß, was passieren wird" kommt auf, und nach einiger Zeit stellt sich dann eine Depression ein.

Eine Depression entsteht, wenn solche psychischen Erfahrungen mit unserer äußeren Natur in Berührung kommen. Denn unsere Natur ist tamasisch, rajasisch oder sattwisch veranlagt. Je nach Veranlagung überschattet diese die psychische Manifestation, welche nach einiger Zeit wieder aufhören wird. Wenn diese Manifestationen aufgehört haben, hast du vielleicht schon so viel Werbung für deine Qualitäten und Fähigkeiten gemacht, dass du deine Kräfte vor anderen Menschen demonstrierst, aber es gibt einen Kurzschluss und keine Ergebnisse. Dann beginnt eine psychische Depression, die das Schlimmste ist, weil es kein Heilmittel dagegen gibt. Deshalb wird im Yoga nachdrücklich darauf hingewiesen, dass man nicht nach Siddhis streben sollte, und dass man, wenn man sie erlangt hat, nicht einmal darüber nachdenken oder sie benutzen sollte.

Es gibt viele Stufen der Kundalini Erweckung. Bevor sie geschehen kann, sollte zunächst eine körperliche Reinigung stattfinden. Die Kundalini Erweckung kann spontan erfolgen, was jedoch selten vorkommt. Nach der körperlichen Reinigung sollte die Kontrolle über die geistigen Vrittis erlangt werden, was noch seltener vorkommt. Wie können wir auch nur 5 % der geistigen Vrittis kontrollieren, wenn wir nicht einmal in der Lage sind, die Manifestationen des Geistes oder unsere reaktive Natur auf der äußeren Ebene zu kontrollieren? Es sollte Nadi Shuddhi ausgeführt werden, die Reinigung der Nadis, die durch die Übung von Asanas geschieht. Das kann ebenfalls auf natürliche Weise geschehen, aber auch das ist äußerst selten. Dies sind die ersten drei Stufen der Kundalini Erweckung.

In der vierten Stufe werden die Pranas erweckt. Die Erweckung der Pranas kann spontan, aus eigenem Willen oder durch Übung

erfolgen. Wenn dies spontan geschieht, ohne dass man sich dessen bewusst ist und ohne dass man weiß, wie man die Energie kanalisieren kann, wird es kein Vorankommen geben. Die Empfindungen sind dann zu stark und zu mächtig. Wenn das Erwachen aus eigenem Willen geschieht, besteht die Möglichkeit, mit Willenskraft über die Ebene des pranischen Erwachens hinauszugehen. Wenn es durch Übung erweckt wird und es einen systematischen Prozess der Unterweisung gibt, mit Anleitung und Beobachtung, dann wird man in der Lage sein, von einer Stufe zur nächsten zu gelangen.

Nach dem pranischen Erwachen folgt die Erweckung der Chakras. Mindestens drei Chakras müssen aktiviert werden, nämlich Muladhara, Swadhisthana und Manipura, bevor die Kundalini in uns aktiv werden kann. Muladhara repräsentiert die instinktive Natur, die auf die Ebene kommen muss, in der die Instinkte erkannt werden. Swadhisthana steht für den tieferen Geist, das Unbewusste. Wenn der tiefere Geist erkannt wird, gewinnt man Bewusstsein und Einsicht in Samskaras und Karmas.

Die nächste Stufe ist die Fähigkeit, die Vitalität zu kontrollieren, um die Kundalini Energie zu kanalisieren. Ohne kontrollierte Vitalität wird Kundalini wie ein Streichholz auflodern und dann wieder erlöschen, weil sie keinen Durchgang findet, durch den sie passieren kann. Die Kundalini Texte beschreiben dies symbolisch, indem sie sagen, dass Kundalini aktiv wird, dann aber wieder in den Schlaf zurückfällt. Bis zu dem Moment, in dem sie Manipura durchquert hat, steigt Kundalini ein kurzes Stück auf und fällt dann wieder zurück in Muladhara.

Dann kommt der Zustand, der die Sushumna Passage betrifft und die Fähigkeit, den Geist von Muladhara zu Sahasrara durch diese Passage zu lenken. In der letzten Stufe erwacht Kundalini und wandert von Muladhara hoch bis zu Sahasrara.

Ein Ungleichgewicht von Kundalini kann auf den Ebenen von Muladhara, Swadhisthana oder Manipura auftreten. Findet es auf der Ebene von Muladhara statt, erwacht die Kundalini Energie und beginnt sich zu manifestieren. Wenn die instinktive Natur noch nicht erkannt wurde, manifestieren sich die Instinkte auf tamasische Art und Weise, was schädlich für die Entwicklung des Bewusstseins ist. Es wäre wie ein Umkehren von der normalen

Ebene der Wahrnehmung zu niedrigeren Stufen der Existenz. Es kann dadurch zu einer geistigen Degeneration kommen. Es ist durchaus möglich, dass ein Mensch dann mental auf der Stufe eines Primaten landet.

Wenn Muladhara gereinigt ist und Kundalini zu Swadhisthana aufsteigt, welches aber zufällig vollständig blockiert sein kann, dann wird Kundalini wieder zurück zu Muladhara fallen und erlöschen. Wenn das Tor nach Swadhisthana jedoch auch nur ein klein wenig geöffnet ist, wird sie hineingehen und in den unbewussten und unterbewussten Dimensionen Chaos anrichten. Dann hat man keine Kontrolle mehr über das, was man erlebt, sieht oder beobachtet. Nur ein unerschütterlicher Glaube an Gott kann einen an diesem Punkt vor dem Zustrom unbewusster und unterbewusster Aktivitäten bewahren. Sich gegen diesen mentalen Prozess zu wehren, macht ihn nur noch schlimmer. Es ist besser, sich einfach zu ergeben und sich darauf zu konzentrieren, die Vernunft zu bewahren, denn so hat man eine größere Chance, eine Swadhisthana Reaktion zu überleben. Die Übung von Ishwara Pranidhana wurde im Kundalini Yoga beschrieben, um das Ungleichgewicht von Swadhisthana zu überwinden.

Wenn Kundalini Manipura erreicht und es blockiert, schließt sie alles kurz, womit sie in Kontakt kommt. Das Erwachen von Kundalini erzeugt ein elektrostatisches Feld um den Körper herum, das so stark und mächtig ist, dass es alle Lichter in einem Raum auslöschen kann. Es gibt auch Dokumentaraufnahmen von Selbstverbrennungen, bei denen ein normaler Mensch innerhalb weniger Minuten zu Asche wurde. Deshalb sollte man der Kundalini Kraft stets mit Respekt begegnen.

Nach den yogischen Disziplinen galt Kriya Yoga früher als das endgültige System zur Erweckung der Kundalini und wurde dem Schüler erst dann vom Guru beigebracht, nachdem er sich unter dessen Aufsicht einem harten Training in anderen Yoga Wegen unterzogen hatte.

21

Yoga des gesunden Menschenverstandes

Yoga ist die Kultur von morgen. Er ist eine Wissenschaft, die sich mit der Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit befasst, und die zur Erweckung ungenutzter Energiequellen innerhalb des Gehirns und Geistes führt. Yoga ist keine neue Wissenschaft. Alte Rishis, Heilige und Weise äußern sich darüber seit etwa fünfzigtausend Jahren. Sie sprachen darüber, nicht als Religion oder Philosophie, sondern als Lebensstil, der zur Entwicklung und dem Erwecken unseres Bewusstseins und unserer Energie führen kann.

Die alten Zivilisationen in Südamerika, Nordeuropa, Ägypten und Afrika nutzten schon Formen von Yoga. Diese Formen wurden während verschiedener Phasen in Kunstwerken dokumentiert, sie wurden auch in traditionellen Büchern erwähnt. Wenn wir heute die Kunst und Literatur der frühen Zivilisationen betrachten, stellen wir fest, dass sie die gleichen Yoga Übungen ausgeführt haben wie wir heute, zur Erkundung ihres Inneren, zum Nach-Innen-Richten ihres Bewusstseins. Sie sprachen mehr über den mentalen und spirituellen Aspekt von Yoga als über den körperlichen und gesundheitlichen Aspekt. Aufgrund von Naturkatastrophen, Kriegen und verschiedenen machtpolitischen Kolonisierungen starben diese Zivilisationen aus. Dennoch hat sich Yoga in Indien irgendwie erhalten. Heute kommt Yoga von Indien aus wieder ans Licht, aber er ist deswegen nicht indisch. Der Verdienst geht an Indien, weil es diese Wissenschaft bewahrt hat. Aber es ist unsere Aufgabe, Yoga in seiner allgemeingültigen Form zu verstehen.

Die Entwicklung der Persönlichkeit

Wenn wir an Yoga denken, so meinen wir die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit in allen Aspekten. Wenn wir Yoga üben, tun wir dies, um Balance, Harmonie und Gleichgewicht in allen Aspekten unserer Persönlichkeit und unseres Ausdrucks zu erlangen. Wir glauben nicht, dass wir durch das Herbeiführen bestimmter Bewusstseinszustände oder durch Änderung der Moral die Qualität unseres Lebens verbessern können. Wir glauben, dass wir uns mental, intellektuell und psychisch weiterentwickeln können, indem wir das Leben, so wie es ist, erfahren und unsere Grenzen kennenlernen.

In jedem von uns steckt der Drang, Glück, Ruhe und Harmonie zu finden. Wir möchten psychische Ausgeglichenheit erreichen und die Spannungen und Konflikte des täglichen Lebens vermeiden. Viele wissenschaftliche Untersuchungen über Yoga haben gezeigt, dass das Üben von Asanas, Pranayamas und andere Yoga Übungen dazu führt, dass wir diese Ausgeglichenheit, Harmonie und Ruhe erlangen können.

In unserer heutigen Welt erleben wir, dass wir zwei Dinge brauchen, damit unser Leben ein voller Erfolg wird. Das Erste, das uns fehlt, ist Vitalität, was nicht körperliche Stärke meint, sondern innere Stärke, Willenskraft, Klarheit des Geistes und die Fähigkeit, alle Handlungen vollkommen auszuführen. Das Zweite, das uns fehlt, ist Gelassenheit. Wir sind so in unsere alltäglichen Aktivitäten, in unsere intellektuellen und emotionalen Spannungen verwickelt, dass wir den Kontakt zu unserer inneren Natur verloren haben.

Der Mensch hat zwei Ausdrucksformen. Die äußere Entwicklung ist der eine Aspekt und die innere Entwicklung der andere. Im Yoga versuchen wir, beide Aspekte miteinander zu verbinden. Auf der äußeren Ebene entwickeln wir die Fähigkeiten des Intellekts und der Sinne. Wir entwickeln auch unseren emotionalen Ausdruck, aber auf sehr oberflächlicher Ebene. Auf der inneren Ebene führen viele Yoga Übungen zu einem Zustand der inneren Wahrnehmung. Indem wir uns unseres Geistes und unserer geistigen Wahrnehmungen bewusst werden, und indem wir diese Achtsamkeit in unser tägliches Leben integrieren, können wir ausgeglichener, harmonischer und vollkommener werden.

Durch Yoga Techniken können wir die Fähigkeit entwickeln, uns in allen Situationen und unter allen Bedingungen zu entspannen. Wir können auch die Fähigkeit zur Konzentration erhöhen, all unsere verstreuten Energien einsammeln und sie in einem Punkt bündeln. Dann wird die Verknüpfung von mentaler und vitaler Kraft ein sehr mächtiges Werkzeug, um die verschiedenen Dimensionen der menschlichen Persönlichkeit zu öffnen.

Die Persönlichkeit als solche war immer ein Problem der Menschheit. Wir wissen nicht, wie wir uns selbst begegnen sollen. Wir werden depressiv und wissen nicht, wie wir mit unserer Depression umgehen sollen. Wir werden glücklich und wissen nicht, wie wir mit unserem Glück umgehen sollen. Wir werden angespannt und wissen nicht, wie wir mit unserer Anspannung umgehen sollen. Wir haben einen Gefühlsausbruch, werden wütend und können mit unserer Wut nicht umgehen.

Die Psychologie sagt uns, dass wir in unterschiedlichen Geisteszuständen unterschiedliche Erfahrungen machen. Einige sind sinnlicher, andere sind mentaler Natur. Wenn wir versuchen, den Unterschied zwischen äußerer und innerer Erfahrung zu erfassen, verlieren wir uns. Es gibt äußere Situationen, die unser Leben beeinflussen, und innere Situationen, die wir selbst schaffen, die unser Leben ebenso beeinflussen. Was immer wir zu tun oder zu erreichen versuchen, es fehlt stets an Harmonie und Koordination zwischen den verschiedenen Teilen unserer Persönlichkeit.

Yogische Kultur

Wenn wir über yogische Kultur sprechen, meinen wir nicht Kultur im philosophischen Sinn. Wir meinen keinen Lebensstil, der moralisch oder puritanisch ist oder eine Art von sozialer Lebensweise. Wir meinen, dass Yoga ein Bestandteil unseres Lebens ist, etwas, was wir natürlicherweise tun. Jeden Morgen stehen wir auf, waschen uns und putzen die Zähne. Wie fühlen wir uns, wenn wir morgens nicht die Zähne geputzt haben? Wir haben das Gefühl, dass etwas fehlt. Dieser Umstand wird Gewohnheit genannt. Wenn wir eine bestimmte Lebensweise gewohnt sind und dieser Lebensweise dann nicht folgen, vermissen wir etwas. Wenn Yoga ein Teil des Lebens wird, so wie Schlafen, Aufwachen, Essen und Trinken, dann

können wir sagen, dass Yoga wirklich zur Kultur der Menschheit geworden ist.

Die yogische Kultur von morgen ist etwas, um das wir uns bemühen müssen. Yoga war eine Kultur des alten Indien und der alten Zivilisationen der Welt, und es wird auch die Kultur von morgen sein. Es ist eine Wissenschaft von heute, die wir erlernen, akzeptieren und verstehen müssen.

Den Geist verstehen

Yoga beginnt, wenn wir Konflikte und Spannungen erleben, wenn störende Kräfte in unserem Leben und auf unsere Persönlichkeit wirken. In der *Bhagavad Gita* lehrte Krishna Arjuna die Prinzipien von Yoga auf dem Schlachtfeld, als Arjuna voller Konflikte und Spannungen war und unsicher über seine Vorgehensweise. In diesem Moment des Konflikts sagte Krishna: „Jetzt musst du dich yogisch verhalten, um deine Aufgabe im Leben zu verstehen." All die Yoga Prinzipien wurden dort auf dem Schlachtfeld unterrichtet, damit Arjuna seine Lage, seine Vorgehensweise, Emotionen und Verhaltensweisen verstehen konnte.

Die gleichen Verhaltensweisen wurden später von den verschiedenen Rishis und Weisen entwickelt oder entdeckt. Einer davon war Patanjali, der in seinen Versen über Yoga, den *Yoga Sutras*, erklärte, dass Yoga eine Form der Disziplin ist. Es ist eine Form, die mentalen Konflikte, verschiedene Muster und Schwankungen zu kontrollieren. Es ist ein Weg, die Dualität, der wir im Leben ausgesetzt sind, zu kontrollieren. Patanjali sagte nicht, dass Yoga für die Gesundheit und Schönheit des Körpers da ist. Krishna sagte Arjuna auch nicht, dass er Yoga um der Gesundheit und der Schönheit willen üben sollte. Beide richteten die gesamten Yoga Übungen auf das Wissen und das Verständnis des menschlichen Geistes aus. In diesem Sinn gleichen sich der Yoga von Krishna und Patanjali. In Krishnas Yoga findet der Krieg draußen statt, während in Patanjalis Yoga der Krieg sich im Inneren abspielt.

Erkenne dich selbst

Das erste Prinzip von Yoga, an das wir uns erinnern müssen, ist, uns selbst zu kennen. Sokrates sagte: „Erkenne dich selbst!", Shakespeare

sagte: „Sei dir selbst treu." Es gibt schlafende Zentren der Wahrnehmung, der Energie in unserem Inneren, die wir erkennen und anzapfen können. Wir können diese Zentren erwecken, nachdem wir die Ausdrucksformen unserer Persönlichkeit verstanden haben; nachdem wir die Konflikte, die in unserer Persönlichkeit ablaufen, gelöst haben; nachdem wir die Konflikte, die sich in unseren emotionalen und intellektuellen Bereichen abspielen, gelöst haben. Es gibt viele Menschen, die seit zwanzig, dreißig, vierzig oder fünfzig Jahren meditieren und nichts erreicht haben, weil sie mit ihrem eigenen Geist und mit sich selbst kämpfen.

Akzeptiere dich selbst

Das zweite Prinzip von Yoga ist, zu sehen, zu beobachten und dich selbst zu akzeptieren. Es gibt ein schönes Gedicht von St. Francis, das besagt:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Wir sollten lernen, objektiv zu beobachten und zu akzeptieren, nicht subjektiv. Was passiert mit dem Geist und der Wahrnehmung, wenn wir ein Problem auf uns beziehen? Was passiert mit dem Bewusstsein und dem Energielevel in unserem Körper? Bewusstsein und Energielevel werden geschwächt und wir erlangen einen Zustand von hoher Anspannung.

Wenn wir uns dagegen zurücklehnen und für ein paar Minuten mit einem kühlen Kopf beobachten können, ohne uns aufzuregen oder in das Problem zu verwickeln, dann können wir leicht die Lösung finden. Daher ist Beobachten und Akzeptieren das zweite Prinzip im Yoga. Aufgrund unserer Hemmungen und Ziele kämpfen wir im Leben, wir wollen das Leben bekämpfen. Durch unsere Eile und Dickköpfigkeit gehen wir durch das Leben wie ein Elefant im Porzellanladen. An dieser Stelle scheitern wir. Wie können wir geistige Klarheit und objektive Wahrnehmung entwickeln? Es gibt nur eine Antwort – Yoga.

Nicht-Anhaftung

Das dritte Prinzip von Yoga ist die Nicht-Anhaftung. Was immer wir tun, ob es sehr einfach ist oder sehr kompliziert, wir sollten es um der Erfahrung willen tun: Wir sollten kein Ergebnis des Tuns erwarten, weder ein positives noch ein negatives. Wenn wir eine Handlung vollziehen, steht dort eine Erwartung dahinter. Es ist Teil unserer Natur, Erwartungen zu haben. Egal, ob wir es egoistisch oder selbstlos nennen, in beidem liegt eine Erwartung. Wir erwarten, dass das Ergebnis vorteilhaft ist und uns Befriedigung gibt, wir hoffen, Anerkennung und Ruhm zu gewinnen.

Anerkennung und Ruhm sind hierbei nicht das Problem; wir alle wollen Anerkennung und Ruhm. Aber wenn wir nicht erreichen, was wir erreichen wollen, entsteht ein Konflikt aufgrund der Erwartung. Egal, welche Handlungen wir auch ausführen, welche Gedanken wir denken, welche Gefühle wir haben, es gibt immer einen Konflikt. Daher wird im Yoga gesagt, dass wir alle Handlungen möglichst vollkommen ausführen sollten, aber ohne Erwartung. Wir sollten diese Haltung entwickeln, wenn wir Klarheit im Geist erlangen wollen und die verschiedenen Dimensionen unseres Geistes entdecken wollen.

Entspannung

Das vierte Prinzip von Yoga ist das Auflösen von Anspannungen. Wie sollen wir uns entspannen? Nicht durch sinnliches Vergnügen oder Freuden, nicht, indem wir Dinge erwerben, nicht durch Erfahrungen, die uns vorübergehend Glück und Frieden fühlen lassen. Entspannung im Yoga meint nicht körperliche oder emotionale Entspannung. Entspannung meint hier, unsere Persönlichkeit loszulassen, der Persönlichkeit zu erlauben, sich ohne Leine, frei und uneingeschränkt auszudrücken. Aber damit das geschehen kann, sollte ein Bereich von uns entspannt sein. Du magst jetzt eine Zigarette in der einen Hand halten und ein Getränk in der anderen, dies ist aber kein Zustand wirklicher Entspannung. Entspannung meint hier, einfach loszulassen.

Lass dein Ich in all den verschiedenen Bereichen deiner Arbeit frei, lass los und geh in alle Kanäle, die für dich offen sind. Wähle, welcher der beste Kanal ist und welches die beste Vorgehensweise.

Mit kühlem Kopf denke zuerst an die Probleme, nicht an die Vorteile. Wenn du die Probleme herausarbeiten kannst, wenn du die Lösungen finden kannst, dann wirst du innere Entspannung erfahren. Aber natürlich versuchen wir, zunächst auf all die Vorteile zu schauen und erst später auf die Probleme. Darin liegt keine Entspannung. Es muss eine Entspannung der Achtsamkeit sein. Du bist achtsam, bewusst, vollkommen wach, aber in dieser Wachsamkeit liegt vollkommene Entspannung.

Der Yoga der Seher

Dies sind einige der Yoga Prinzipien. Wenn wir sie in unser tägliches Leben übernehmen können, wird unsere Achtsamkeit langsam, nach und nach, erwachen und wir werden immer mehr Kontrolle über unseren Geist erlangen. Momentan ist der Geist der Meister und wir sind der Sklave. Wenn uns der Geist sagt: „Tue dies", machen wir das. Wenn der Geist sagt: „Mach das nicht", dann lassen wir es sein. Wenn der Geist sagt: „Akzeptiere das", akzeptieren wir es. Wenn der Geist sagt: „Akzeptiere das nicht", akzeptieren wir es nicht. Der größte Teil unseres Lebens wird vom Geist und seinen Auswirkungen gesteuert.

Im Yoga drehen wir diesen Prozess um. Wir versuchen, den Geist zu kontrollieren und der Meister des Geistes zu werden. Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga auf der Welt: Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga, usw. Aus all diesen ist das Üben einer Yoga Form für jeden ganz besonders wichtig. Er ist als Yoga des Sehens bekannt. In diesem Yoga sind die Übungen wirklich einfach. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, lerne sie. Sie sind sehr vorteilhaft und hilfreich, um mit den Spannungen umzugehen, in denen wir leben. Sie sind effektiver als Hatha Yoga, Raja Yoga und Karma Yoga.

Dabei geht es darum, dass wir durch bestimmte andere Yoga Übungen eine Haltung bezüglich unserer Handlungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entwickeln. Wir machen Karma Yoga, den Yoga der Handlung, und zwar intuitiv und nicht körperlich. Wir arbeiten geistig, wir handeln und wir entwickeln die Dynamik in uns. Während wir das tun, sammeln wir Lebenserfahrung, sodass unsere nächste Handlung durch die vorherige Erfahrung profitiert

und so besser wird. Wir machen Raja Yoga, nicht um die acht Stufen zu meistern, sondern um die Haltung des objektiven Beobachters zu entwickeln. Wir müssen alles beobachten, was in unserem Leben stattfindet, in unserem Geist, in unserer Umwelt, unserer Familie und unserer Arbeit. Wir müssen Beobachter werden. Wir machen Jnana Yoga, den Yoga des rechten Wissens, der rechten Achtsamkeit und der rechten Handlung. Wir machen Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe, um unsere emotionalen Erscheinungsformen des Geistes zu kanalisieren. Wie machen wir das?

Yogis haben immer geglaubt, dass Menschen nicht nur aus Gedanken, Wünschen oder Zielen bestehen, sondern dass in uns verschiedene Dimensionen vorhanden sind, die in Form von Schwingung, Klang und Farbe erfahren werden können. So haben Yogis verschiedene Yoga Formen entwickelt, um diese unterschiedlichen Dimensionen zu erfahren. Sie entwickelten die Wissenschaft von Nada Yoga, um sich des schwingenden Aspekts der Persönlichkeit bewusst zu werden, und Laya Yoga, um den unbewussten Aspekt wahrzunehmen.

Welche Wissenschaft, welche Philosophie, welche Religion dieser Welt sagt uns, wie wir unsere unbewusste Persönlichkeit wahrnehmen können? Nur Yogis haben es uns gesagt. Um diese Bereiche des unterbewussten und unbewussten Geistes, die von Archetypen und Symbolen dominiert werden, wahrzunehmen, haben sie die Wissenschaft von Yantras und Mandalas entwickelt. Auf diese Weise haben Yogis einen Yoga für jedwede Persönlichkeitserfahrung entwickelt. Nicht viele Menschen sind sich dieser verschiedenen Arten von Yoga bewusst. Wenn wir alle vier Formen von Yoga in unser Leben integrieren können, wenn wir es schaffen, die Energie in unserer Persönlichkeit zu erwecken, dann üben wir den wahren Yoga – den Yoga des Sehers.

Das Gesehene und das Ungesehene

Yogis sprechen davon, dass es zwei Kräfte gibt, die Körper, Geist und Psyche steuern – Prana Shakti, die pranische oder vitale Energie, und Chitta Shakti, die mentale Energie. Wenn wir die Erfahrung der vitalen Energie erwecken, ist unser Bewusstsein extravertiert. Die Psychologie erklärt, dass es zwei Arten der menschlichen Erfahrung

gibt: Die eine, die wir sehen und fühlen können, und die andere, die wir nicht sehen und fühlen können, obwohl sie trotzdem stattfindet. Durch unsere Sinne können wir das Außen wahrnehmen, nicht aber das Innen. Im Yoga sind diese beiden Erfahrungen als *Drishya* und *Adrishya*, „das Gesehene" und „das Ungesehene" bekannt. Der mentale Aspekt meint hier also das Unbekannte, das Unsichtbare.

In der Beziehung zwischen dem Spiel der Energie und dem unsichtbar ablaufenden Vorgang sind diese beiden Kräfte erwacht, die vitale und die mentale Kraft. Alle yogischen Übungen arbeiten darauf hin, diese beiden Energien zu erwecken. Egal, ob wir Asanas, Pranayamas oder andere Yoga Übungen machen, diese beiden Kräfte, die auch als Sonnenkraft und Mondkraft bekannt sind, als positive und negative Kraft oder einfach als das Bekannte und das Unbekannte, werden geweckt. Wenn diese Kräfte in Ajna Chakra verschmolzen werden, überschreiten wir die Grenzen des bewussten Geistes.

Die Grenzen auflösen

Die Psychologie kennt das Bewusste, das Unterbewusste, das Unbewusste und das Überbewusste. Diese gleichen Erfahrungsebenen werden im Yoga *Jagrit*, *Swapna*, *Nidra* und *Turiya* genannt. Das Ziel von Yoga ist es, den Zustand von Turiya zu erreichen, indem auf dem Weg durch das Bewusste, Unterbewusste und Unbewusste die verschiedenen Ausdrucksformen, Eindrücke, Aktionen und Reaktionen bewusst werden. Dieses Erwecken des Geistes wird als Selbstverwirklichung bezeichnet.

Wenn es dir gelingt, die Grenzen abzubauen, die den bewussten Geist vom unterbewussten Geist trennen, den unterbewussten vom unbewussten und den unbewussten vom überbewussten, dann gleicht der Ausdruck des Bewusstseins einer ungebrochenen Linie, einem Kontinuum. Es gibt keine Unterscheidungen mehr. Das Auflösen all dieser Grenzen ist als das Erwecken des Bewusstseins bekannt, der Vereinigung von Shiva und Shakti oder von Purusha und Prakriti. Das ist der wahre Yoga.

Yoga für den Körper, Yoga für die Gefühle, Yoga für den Geist, Yoga für Meditation, Yoga für die Jugend, Yoga zum Altern, all das führt zu einem – die menschliche Persönlichkeit entwickelt

sich. Beim Anbruch der Zivilisation entwickelte sich eine Gruppe von Menschen in eine Richtung, eine andere Gruppe in eine andere Richtung. Eine formte ihre Qualitäten und Fähigkeiten im äußeren Leben aus. Die andere Gruppe formte ihre Qualitäten und Fähigkeiten im inneren Leben aus. Beide entwickelten sich. Die menschliche Entwicklung war immer Thema und Ziel der Menschheit. Wir unterscheiden uns von unseren Vorfahren und die nächste Generation wird sich in vielen Bereichen von uns abheben: technologisch, intellektuell, emotional, psychisch und innerlich.

Heute sind wir in der Lage zu rationalisieren, zu wissen, zu denken, zu beurteilen und zu kritisieren. Das Wissen unserer Zeit war den Menschen der Steinzeit unbekannt. Das Wissen, das die nächste Generation besitzen wird, haben wir jetzt nicht. Die Wissenschaft sagt uns auch, dass unser Gehirn nicht voll aktiviert, nicht voll wach ist. Von der gesamten Kapazität sind nur ungefähr 10 % aktiv und die verbleibenden 90 % schlummern.

Das Erwecken der verbleibenden 90 % des Gehirns ist Selbstverwirklichung. Gott zu finden, ist keine Selbstverwirklichung. Das Erwecken der verbleibenden schlummernden Teile des Gehirns und das Auflösen der Grenzen, die das Bewusstsein trennen, das ist Verwirklichung. Dies führt zum vollkommenen Klang dieses fein gestimmten Instrumentes, das wir als das Menschenwesen kennen. Wenn dieses Instrument vollendet zum Ausdruck kommen kann, dann gibt es Einheit. Um den Yoga des Sehens auszuüben, so wie ich es beschrieben habe, musst du ihn in seiner vollen Form kennen, als den Yoga des gesunden Menschenverstandes.

Glossar

A

Abhaya Mudra – Geste der Furchtlosigkeit
Abhinivesha – Angst vor dem Tod
Adhara Mudra – Mudra im Perineum
Adharas – 16 Grundfesten, die den Körper tragen
Adharma – seiner natürlichen Rolle im Leben nicht nachkommen
Advaita – Erfahrung der Nicht-Zweiheit, Einheit der individuellen Seele
Agama – Aussage
Agni – Feuer, steht für Hitze oder Feuer des Stoffwechsels
Agni Mandala – „Feuerzone", den ganzen Körper in Form von Feuer sehen
Agnisar Kriya – Übung, die Lungen zu leeren und den Magen zu pumpen, um Zwerchfell und Unterleib zu kräftigen
Agocharam – außerhalb sinnlicher Wahrnehmung
Agochari Mudra – anderer Name für Nasikagra Drishti
Agra – Spitze
Aham Brahmasmi – vedisches Mantra: „Ich bin Brahman"
Ahamkara – Ego
Ahimsa – Abwesenheit von innerer Gewalt, gewaltfrei
Ajapa Japa – fortwährendes, spontanes Wiederholen eines Mantra
Ajna Chakra – „das dritte Auge", Befehlszentrum
Ajna Mandala – das Ajna Chakra Symbol im Augenbrauenzentrum
Akara – Form, Verbindung, Kontinuität
Akasha – Raum, Äther
Akasha Tattwa – Äther Element

Akashi Mudra – Bewusstheit des inneren Raumes, Übung der äußeren Stufe von Dharana, in den Raum schauen, mit dem Kopf nach hinten gebeugt
Akhanda Kirtan – Kirtan ohne Unterbrechung
Amaroli – Eigen-Urin-Anwendung, den Eigenurin trinken, um den Körper zu entgiften und Ausdauer und Vitalität zu erlangen
Amrit – Nektar
Anadi – ohne jeden Anfang
Anahata Nada – nicht zu hörender und nicht angeschlagener Ton
Anahata Chakra – Herzchakra oder emotionales Zentrum
Anahata Kshetram – Auslösepunkt für Anahata Chakra
Ananda – immerwährende Glückseligkeit
Ananda Samadhi – vierte Stufe von Samadhi, glückvolles Vertieftsein
Anandamaya Kosha – Hülle oder Körper des Glücks
Annamaya Kosha – Hülle oder Körper der Materie
Antah – innen
Antahkarana – inneres Instrument, erfahrenes oder manifestes Bewusstsein, das die vier Aspekte Manas, Buddhi, Chitta und Ahamkara enthält
Antar Kumbhaka – den Atem innen anhalten
Antar Lakshya – inneres Ziel, welches im Dharana angestrebt wird
Antar Mouna – innere Stille, meditative Technik
Antar Trataka – innerer Blick
Antaranga Yoga – vier innere Stufen von Raja Yoga
Anuman – Schlussfolgerung
Anusandhana – Entdeckung
Apas – Wasser
Apana – in der Unterleibsregion befindliches Unter-Prana, verantwortlich für Ausscheidung und Fortpflanzung
Aparigraha – Nicht-Besitzen
Ardhanarewshwara – Form von Shiva, halb männlich, halb weiblich
Arjuna – einer der fünf Pandava Brüder, an den Lord Krishna die Bhagavad Gita gerichtet hat
Arohan – aufsteigender Weg in den feinstofflichen Körper

Artha – materielles Bedürfnis, Wohlstand
Asamprajnata Samadhi – Übergangsstadium von Samadhi, in dem Spuren des Bewusstseins entsprechend ihrer Intensität aktiv werden
Asamprayoge – „nicht in Kontakt kommen"
Asana – eine Körperhaltung, in der man sich wohlfühlt und mit sich selbst in Harmonie ist
Asevitah – gewissenhaft, vertrauensvoll üben
Ashrama – die vier Lebensstufen
Ashtanga Yoga – achtstufiger Yoga Weg
Ashwini Mudra – Kontraktion des analen Schließmuskels
Asmita – Zustand, in dem das Ego und der Sinn für Individualität völlig überwunden sind und nur noch reine Wahrnehmung besteht
Asmita Klesha – „Ich"-Identifikation mit einer Handlung
Asmita Samadhi – fünfte Stufe von Samadhi, Auflösung des Egos, verschmelzen von Körper, Geist und Seele
Asteya – Redlichkeit, Anständigkeit, Aufrichtigkeit
Asthi – Knochen, der sich im Körpergewebe befindet
Atadrup Pratishtha – Wissen von falscher Identität, Unfähigkeit, Name mit Form zu verbinden
Atma – individuelle Seele, höchster Geist
Aum – Urklang, Mantra
Avachetana – Unterbewusstes
Avidya – Unwissenheit, mangelnde bewusste Wahrnehmung, Vergängliches fälschlicherweise für das Ewige halten, eingeschränktes, begrenztes Wissen
Avyakta – nichtmanifestiert, nicht sichtbar
Awarohan – absteigender Weg in den feinstofflichen Körper, Weg in der Wirbelsäule
Ayurveda – vedisches System medizinischer Diagnose und Behandlung

B

Bahir – außen
Bahir Kumbhaka – Atemanhalten nach dem Ausatmen

Bahir Lakshya – sich auf ein äußeres Ziel richten, um Konzentration zu erlangen
Bahiranga Yoga – vier äußere Stufen von Raja Yoga
Baikhari – hörbarer Klang, erzeugt von zwei sich berührenden Gegenständen
Bandha – psychische Blockierung, durch die der Energiefluss im Körper auf einen Punkt oder ein Geflecht konzentriert wird
Basti – eine ausscheidende Reinigungstechnik für Dünn- und Dickdarm
Bbija – „Samen"
Bhadrasana – herrschaftliche Haltung
Bhagavad Gita – Lord Krishnas Diskurs an Arjuna auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra während des großen Mahabharata Krieges
Bhaja Govindam – Ode an Shakti von Adi Shankaracharya
Bhakti – Hingabe
Bhal Bhati – Stirnblasebalg
Bhastrika Pranayama – „Blasebalg"-Atemtechnik
Bhati – scheinen, leuchten
Bhava Samadhi – aus emotionalen Gründen in Meditation absorbiert sein, z. B. beim Kirtan
Bheda – durchstoßen, reinigen
Bhuchari Mudra – Übung auf der äußeren Stufe von Dharana, in den Raum starren, nachdem der Fingernagel vor dem Gesicht Fokus war
Bhuta – Element
Bhramari Pranayama – Pranayama Technik mit Summen
Bhrumadhya – Augenbrauenzentrum
Bhrumadhya Drishti – in das Augenbrauenzentrum schauen
Bindu Visarga – Zentrum der Quelle der individuellen Schöpfung, aus dem die psychischen Schwingungen zuerst entspringen
Brahma – Herr der Schöpfung, die manifeste Lebenskraft und Schöpfung, Potential im Muladhara Chakra
Brahman Dhyana – Meditation auf Brahma
Brahma Granthi – Knoten oder psychische Blockade im Perineum
Brahma Nadi – feiner pranischer Fluss in Sushumna Nadi, durch den Kundalini aufsteigt

Brahmacharya – jemand, der im höheren Bewusstsein lebt, sexuelle Kontrolle, Umlenken der sexuellen Energie in Richtung spirituelle oder meditative Übungen

Brahmacharya Ashrama – erste Lebensstufe bis zum 25. Lebensjahr, die dem Studium und Lernen gewidmet ist

Brahman – absolute Wirklichkeit, „sich-ewig-ausdehnendes Bewusstsein"

Buddha – der Erleuchtete

Buddhi – erkennender, unterscheidender Aspekt des Bewusstseins, von der Wurzel „Bodh", „sich bewusst sein", „wissen", Intellekt

C

Chaitanya Jyoti – ewige Flamme des Geistes

Chakra – psychisches Zentrum im feinstofflichen Körper, Kreis, Rad oder Energiestrudel, Konjugationspunkt der Nadis

Chakrasana – Radhaltung

Chandra Bheda Pranayama – Atemtechnik, mit der Ida Nadi durchstoßen und gereinigt wird

Chandra Mandala – ein anderer Name für Ajna Mandala

Charvaka – eines der sechs Darshanas oder Systeme indischen Gedankenguts, Philosophie, die nur das wahrnehmbare Phänomen akzeptiert, nicht aber das nicht wahrnehmbare

Chaturmas – die vier Monate der Regenzeit

Chetana – Bewusstsein, nichtmanifestierter Aspekt von Bewusstsein und Energie

Chidakasha – Raum des Bewusstseins, zu erfahren in der Kopfregion

Chidakasha Dharana – Meditationstechnik, in der die Wahrnehmung von Chidakasha einbezogen ist

Chin Mudra – Einstellung, auch Siegel von Chitta oder Bewusstsein, nach oben gerichtete Handhaltung, in der sich Daumen und Zeigefinger berühren

Chit – ewiges Bewusstsein

Chit Shakti – mentale Kraft, die feinstoffliche Dimensionen steuert

Chitta – individuelles Bewusstsein, unterbewusster und unbewusste Ebenen eingeschlossen, Erinnerung, Denken, Konzentration, Aufmerksamkeit, Nachforschen
Chitta Vritti – mentale Modifikation

D

Daharakasha – unterer oder tiefer Raum, umfasst Muladhara, Swadhisthana und Manipura
Daharakasha Dharana – Konzentration auf die Symbole der Chakras und Tattwas im unteren Raum
Dakshina Nadi – ein anderer Name für Pingala Nadi
Danda Dhauti – Reinigungstechnik für die Speiseröhre
Danta Dhauti – Reinigungstechnik für die Zähne
Darshana – erhaschen, sehen, einen flüchtigen Einblick haben
Dirghakala – über einen langen Zeitraum
Dehasamya – Körperstille
Desha – Ort, Gegend
Deva Tattwa – erstes Tattwa: das göttliche Element
Devadatta – untergeordnetes Prana
Devata – Gottheit
Devi – weibliche Gottheit, Göttin
Dhananjaya – untergeordnetes Prana
Dhara – Strom, Fluss
Dharana – den Geist auf einen Punkt richten oder fesseln, Konzentration
Dharma – die natürliche Rolle, die wir im Leben zu spielen haben, ethisches Gesetz, Pflicht
Dhatu – Gewebeschichten im Körper
Dhauti – Reinigungsübungen für die Magenregion, zu denen ein sanftes Waschen mit Luft, Wasser, Stoff oder einem Stock gehört
Dhyana – Meditation
Divya – göttlich
Divya Loka – Ebene der göttlichen oder transzendenten Erfahrung
Divyabhava – göttliches Empfinden
Doshas – Körpersäfte des physischen Körpers
Drashta – Seher, Beobachter, Bewusstheit

Dridha Bhumihi – solide Grundlage
Drishti – Vision, Sicht
Drishtisamya – Ruhe der Sehkraft
Drishya – Gesehene
Drona – Lehrer der Pandava und Kaurava Prinzen aus dem Epos „Mahabharata"
Durga – Devi, Göttin, Energie repräsentierend
Dwesha – Widerwille, Abneigung

G

Garbha – Schoß
Gayatri Mantra – vedisches Mantra mit 24 Matras oder Silben
Gherand Samhita – traditionelle yogische Schrift von Rishi Gherand
Gomukhasana – die Kuhgesicht-Haltung
Granthi – psychischer Knoten
Grihastha Ashrama – zweite Lebensstufe von 25 - 50 Jahren, Familienvorstand
Guna – Attribut, Eigenschaft oder Natur der sichtbaren Welt
Guna Rahita Akasha – eines der fünf mentalen Räume von Vyoma Panchaka, attributloser Raum
Gupta Nadi – verläuft von den Knien an den Innenseiten der Oberschenkel zum Perineum
Guru – jemand der Dunkelheit vertreibt, auflöst

H

Hasta Utthanasana – eine vorbereitende Pranayama Übung
Hatha Yoga – Yoga Weg zum Erlangen von körperlicher und mentaler Reinheit und zur Lenkung der Pranas im Körper
Hatha Yoga Pradipika – yogische Schrift, „Licht auf Hatha Yoga"
Himsa – alles, was den natürlichen Fluss der menschlichen Bewusstheit stört
Hiranya – „golden"
Hiranyagarbha – goldener Schoß, goldenes Ei
Hrim – Bija Mantra

Hridayakasha – Herzraum, wahrnehmbar zwischen Manipura und Vishuddhi Chakra
Hridayakasha Dharana – vedischer meditativer Prozess, der die Konzentration auf den Herzraum einschließt

I

Ida Nadi – Hauptweg für Prana im Körper, passiver Aspekt von Prana, der sich als mentale Kraft, Chit Shakti manifestiert, lunare Kraft, welche die manifestierte feinstoffliche Dimension steuert
Indra – König der vedischen Götter
Indriyas – Sinnesorgane
Ishwara – höhere Wirklichkeit, unvergängliches Prinzip in der Samkhya-Philosophie, nichtmanifestierte Existenz, Sein, unabänderliches Prinzip der Qualität
Ishwara Pranidhana – Kultivieren von Vertrauen in die höhere Wirklichkeit
Iti – „so"

J

Jagriti – Wachheit
Jala Neti – Nasenreinigung mit warmem Salzwasser, oder Öl, Ghee, Milch, Joghurt oder Amaroli
Jalandhara Bandha – Kinnverschluss, Technik, durch die Blockaden im Rudra Granthi gelöst werden, steuert das Netzwerk der Nadis, Nerven und Blutgefäße, die zum Gehirn fließen
Janma Chakra – Rad des Lebens
Japa Yoga – Yoga der Mantra Wiederholung
Jaya – Sieg, Erfolg
Jiva – individuelle Identität
Jnana – intuitives Wissen
Jnana Kanda – Pfad des Wissens
Jnana Mudra – Handhaltung, in der Zeigefinger und Daumen sich berühren, Geste des intuitiven Wissens

Jnana Yoga – Yoga des Wissens und der Weisheit, erlangt durch spontane Selbstanalyse und Erforschung von abstrakten oder spekulativen Ideen
Jnanendriyas – fünf Sinnesorgane
Jyoti Mandir – Tempel des Lichts

K

Kaivalya – Bewusstseinszustand außerhalb der Dualität
Kala – Zeit
Kala Loka – Ebene, die dem Einfluss von Zeit unterliegt und deren sekundärem Aspekt Raum
Kama – emotionales Bedürfnis oder Erfüllung
Kapalbhati Panayama – Blasebalg-Atmung mit Wirkung auf das Vorderhirn, eine Technik, die benutzt wird, um pranische Körperenergie anzuheben und sie im Ajna Chakra zu zentrieren
Kapalshodhana – Variante von Kapalbhati
Kapha – Schleim, eine der drei Körpersäfte, die im Ayurveda beschrieben werden
Karana – Ursache
Kari – das, was erzeugt
Karma – Handlung, Gesetz von Ursache und Wirkung, welches das Schicksal eines Individuums formt
Karma Kanda – Pfad des Rituals
Karma Shaya – tiefe Ebenen des Bewusstseins, wo Karma in Form von Eindrücken, Symbolen oder Archetypen gespeichert ist
Karma Yoga – Yoga der Handlung, eine Handlung mit meditativer Bewusstheit ausgeführt, Yoga der dynamischen Meditation
Karmendriyas – fünf Körperorgane der Handlung (Füße, Hände, Sprechwerkzeuge, Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorgane)
Karna Dhauti – Wege, die Ohren zu reinigen
Khecari Mudra – Zungenverschluss
Kirtan – Singen von Gottes Namen
Klim – Bija Mantra
Kurma – Schildkröte
Kurmasana – Schildkrötenhaltung
Kosha – Hülle oder Körper

Krishna – Inkarnation von Vishnu
Kriya – Handlung oder Bewegung
Kriya Yoga – Übungen des Kundalini Yoga
Kukkutasana – Hähnchenhaltung
Kumbha – ein Topf
Kumbhaka – innen oder außen angehaltener Atem
Kundalini – „Schlangenkraft", spirituelle Energie, evolutionäre Kraft
Kundalini Yoga – Yoga Weg, durch den die ruhende spirituelle Kraft erweckt wird
Kunjal Kriya – Reinigung des Magens durch willentliches Erbrechen von vorher getrunkenem warmem Salzwasser
Kuru – Gegner der Pandava Prinzen aus dem Mahabharata Epos

L

Laghu Shankhaprakshalana – „kurze Form" von Shankhaprakshalana
Lakshya – Ziel, Stufe
Lalana Upa Chakra – Unter-Chakra an der Rückseite des Gaumens
Lam – Bija Mantra vom Muladhara Chakra
Laya – sich auflösen
Laya Yoga – Yoga der bewussten Auflösung der Individualität
Lokas – „Welt", sieben Ebenen des Bewusstseins

M

Madhya – zwischen, Mitte, neutral
Madhya Lakshya – Zwischenstufe
Maha – groß
Maha Bheda Mudra – große Haltung des Durchdringens
Mahamrityunjaya Mantra – ein langes universales Mantra
Maha Mudra – große Haltung oder Siegel
Maha Samadhi – letzte Befreiung, erfahrbar wenn der Geist den Körper verlässt
Maha Bandha – großer Verschluss
Mahabharata – großes Epos des altertümlichen Indiens

Maha Akasha – einer der fünf mentalen Räume von Vyoma Panchaka, hell wie die Mitte der Sonne
Maha Prana – Prana in seinem kosmischen, nichtmanifestierten Aspekt
Mahat – höherer Geist
Majja – im Körpergewebe befindliche Nerven
Mala – Girlande, (Gebetskette mit 108 Perlen)
Mananat – Knechtschaft des Geistes
Manas – Geist
Manasi – mental
Mandala – Zone, Bereich, bildliche Darstellung
Manduka – Frosch
Manduki Mudra – Froschhaltung
Mandukya Upanishad – eine der wichtigsten Upanishaden, in der die drei Bewusstseinsstufen beschrieben werden, die durch die drei Silben von AUM verkörpert sind
Manipura Chakra – psychisches Zentrum hinter dem Nabel, steht für Vitalität und Energie, „Stadt der Juwelen"
Manomaya Kosha – mentale Hülle oder Körper
Mantra – Klang oder Schwingung der Kraft, durch den der Geist aus seinen Fesseln befreit wird
Mantra Yoga – Yoga Weg, der den Geist durch Klangschwingung befreit
Mantraha – Schwingungskraft
Maya – Illusion, teilweises Verstehen, falsche oder verkehrte Vorstellung der eigenen Identität
Mayurasana – Pfauenhaltung
Medha – Fett in den Körpergeweben
Mehdra – Geflecht des pranischen Körpers, Nadi Geflecht, das sich einige Zentimeter über dem Nabel befindet
Mitahara – ausgewogene Ernährung
Moksha – Befreiung, Freiheit
Mula – „Wurzel"
Mula Bandha – Verschluss im Perineum, Technik, das Muladhara Chakra zu lokalisieren und zu erwecken, wird angewendet, um Brahma Granthi aufzulösen
Muladhara Anusandhana – Entdeckung von Muladhara Chakra

Muladhara Chakra – Wurzelchakra, das sich im Perineum befindet, Sitz der Ur-Energie
Muladhara Dhyana – Übung, die die Visualisierung des Muladhara Chakras und ein Empfinden für den Energiestrudel an diesem Punkt einbezieht
Mouna – Stille
Mrityu Tattwa – vergängliches Element, manifestierter Aspekt von Tattwa
Mudra – psychische Geste, psycho-physiologische Haltung, Bewegung oder Verhalten, Siegel
Mukti – Befreiung
Mumsa – Muskel im Körpergewebe
Mumukshutva – Wunsch nach Befreiung

N

Nabho Mudra – ein anderer Name für Khechari Mudra
Nada – psychischer oder innerer Klang
Nada Yoga – Yoga des inneren Klangs
Nadi – pranischer Fluss oder Kanal
Nadi Shodhana – Reinigung der Nadis
Nadi Shodhana Pranayama – Wechselatmung, durch die die pranischen Kanäle gereinigt werden
Naga – eines der fünf Unter-Pranas
Nairantarya – Kontinuität, ohne Unterbrechung
Nara – vergängliches Prinzip
Nashwara – vergängliches Prinzip, beschrieben in der Samkhya-Philosophie, manifestierte Existenz, werden, veränderlich
Nasi – Nase
Nasikagra Drishti – auf die Nasenspitze schauen
Nasikagra Upa Chakra – Unter-Chakra an der Nasenspitze
Natya Mudras – Tanzmudras, mit denen verschiedene Stimmungen oder Launen wie Liebe oder Ärger ausgedrückt werden
Nauli – Übung des Kreisens der Bauchmuskeln
Neti – Reinigungstechnik für den Kopf, Nasenreinigung
Nidra – Schlaf
Nigraha – Kontrolle, Unterwerfung

Nirbija Samadhi – letzte Stufe von Samadhi, Absorption, die keine Spuren hinterlässt, völlige Auflösung
Nirguna Dhyana – Meditation ohne Gunas oder Eigenschaften
Nirvicara Samadhi – Zwischenstufe von Samadhi, Vertieftsein ohne Reflektion
Nirvishesha Dhyana – Meditation ohne bestimmte Attribute
Nirvitarka Samadhi – Zwischenstufe von Samadhi, zu der die Reinigung der Erinnerung gehört, was richtiges Erkennen des Objektes der Wahrnehmung möglich macht
Niyama – innere Disziplin
Nyaya – eines der sechs Darshanas oder System indischer Philosophie, „logisch", Erkennen der wirklichen spirituellen Erfahrung durch das allwissende Bewusstsein

O

Om Namah Shivaya – Shiva Mantra, „ich grüße Shiva (Bewusstsein)"
Om Namo Bhagavate Vasudeva – Krishna Mantra, „ich grüße Krishna (Bewusstsein)"
Om Namo Narayana – Narayana oder Vishnu Mantra, „ich grüße Narayana (Bewusstsein)"

P

Padmasana – Lotushaltung
Pancha Klesha – fünf Leiden (Unwissenheit, Ego, Anziehung, Abneigung und Furcht vor dem Tod)
Panchaka – fünf
Pandavas – die fünf Brüder im Mahabharata Epos
Para Nada – transzendenter Klang
Param – höchste, höchster
Param Akasha – einer der fünf mentalen Räume von Vyoma Panchaka, tiefer, dunkler Raum mit funkelndem, sternähnlichem Licht, Stufe von Shunya, der Leere
Parigraha – Sammlung
Pashubhava – instinktive Persönlichkeit
Pashyanti – mental

Patanjali – Rishi des Altertums, der die meditativen Stufen und die Stufen des Raja Yoga Systems zusammengefasst hat

Pawanmuktasana – windentfernende Übungsserie, vorbereitende Asana-Serie

Pingala Nadi – Hauptweg für Prana im Körper, leitet die dynamische Kraft, die sich als Prana Shakti manifestiert

Pitta – Galle, eines der drei Körpersäfte, wie sie im Ayurveda beschrieben werden

Puraka – Einatmung

Purna – voll

Purna Dhanurasana – vollständige Bogenhaltung

Purva Mimamsa – eines der sechs Darshanas oder Systeme indischer Philosophie in Form von Antworten, enthält die Theorie von Karma Kanda, dem Ritual

Prajna – Wissen mit Bewusstheit, der Seher, der den Schlafzustand beobachtet, allwissend, das, was bekannt ist, steht für das „M" im AUM, Wahrnehmung des „Einen ohne ein Zweites"

Prakasha – Licht

Prakasha Mandala – weißes Licht im Mittelpunkt von Ajna Chakra

Prakriti – individuelle Natur

Pramana – direktes Wissen, Wissen, das auf direkter Erfahrung basiert

Prana – Vitalenergie, innewohnende Vitalkraft, die jede Dimension von Materie durchzieht

Prana Mudra – eine Technik, Prana anzuheben

Prana Nigraha – Kontrolle über Prana

Prana Shakti – dynamische Solarkraft, die den Bereich der Materie steuert

Prana Tattwa – drittes Element, steht für vitale oder lebenspendende Kraft

Prana Vidya – Wissen und Kontrolle über Prana

Pranamaya Kosha – Energiehülle oder -körper

Pranava – Mantra Aum, Urklangschwingung

Pranava Dhyana – Meditation auf das Mantra Aum

Pranayama – Ausdehnung des Einflussbereichs der Vitalenergie

Pranidhana – „an etwas glauben", Bemühung

Pranotthana – Erwachen der Pranas in den verschiedenen Chakras

Pratishtha – sich der Identität bewusst sein
Pratyahara – Rückzug des Geistes von den Sinneswahrnehmungen
Pratyaya – Samenkeime oder Einprägungen im Bewusstseinsfeld, die nicht einmal in Samadhi verschwinden
Pravrittis – vier Instinkte, 1. Verlangen nach Nahrung, 2. Verlangen nach Schlaf, 3. Verlangen nach Fortpflanzung, 4. Angst vor dem Tod
Prithvi – Erde oder Materie
Purusha – „Mensch", erstes geistiges Grundprinzip im Samkhya-System, ganzheitliches Bewusstsein
Purusharthas – vier Arten von menschlichem Bemühen, um seiner individuellen Existenz gerecht zu werden, 1. Artha (Wohlstand), 2. Kama (Liebe), 3. Dharma (Pflicht), 4. Moksha (Befreiung)

R

Raga – Anziehungskraft
Rahita – ohne
Raja Yoga – Yoga Weg, psychische Bewusstheit und Fähigkeiten durch Meditation zu erwecken
Rajas – eines der drei Gunas, Dynamik, Zustand der Aktivität und Kreativität, in dem auch das Ego einbezogen ist
Rakta – Blut in den Körpergeweben
Rasa – Serum in den Körpergeweben
Rechaka – Ausatmung
Rishi – Seher, Weiser, jemand, der auf das Selbst kontempliert oder meditiert
Ritam – das veränderliche Prinzip
Rud – weinen
Rudan – weinend
Rudra – gewaltige Energie
Rudra Granthi – psychischer Knoten oder Verschluss zwischen Ajna und Sahasrara Chakra
Rupa – Form

S

Sabija Samadhi – Absorption mit Samenkeimen, wobei die Form der Bewusstheit bestehen bleibt
Sadhaka – spiritueller Aspirant
Sadhana – spirituelle Übung
Saguna Dhyana – Meditation, um Bewusstheit der transzendenten Eigenschaften zu entwickeln
Sah – mit
Sahaja – spontan, leicht
Sahaja Samadhi – spontane Meditationserfahrung, in der sich der Geist völlig von der äußeren Welt zurückgezogen hat
Sahajoli Mudra – Zusammenziehen und Lockerlassen des Urintraktes im weiblichen Körper, um das Swadhisthana Chakra anzuregen und Brahmacharya möglich zu machen
Sahasrara Chakra – Wohnstatt von Shiva oder höchstem Bewusstsein, „tausendblättriger Lotus". Höchstes Chakra oder psychisches Zentrum, das die Grenze zwischen psychischen und spirituellen Bereichen symbolisiert und sich in der Krone des Kopfes befindet
Sahita – „Zusammensein mit"
Sakama Karma – vom Ego inspirierte Handlungen. Lustvoll
Sakshi – Zeuge, der Drashta Aspekt
Sam – ausgewogen, gleich
Samadhi – Höhepunkt der Meditation, Zustand der Einheit mit dem Objekt der Meditation und dem universalen Bewusstsein
Samana – eines der fünf Unter-Pranas, befindet sich zwischen Nabel und Zwerchfell
Samapatti – völlige Absorption, Samadhi
Samkhya – eines der sechs Darshanas oder Systeme indischer Philosophie, gehört zu Yoga, basiert auf Teilung der Existenz in Purusha, Prakriti und eine Reihe von Elementen
Samprajnata Samadhi – erste Stufe von Samadhi, transzendenter Zustand, in dem bewusstes Wissen existiert
Samskara – unbewusste Erinnerungen, Einprägungen, die nicht in bekannte Kategorien unserer augenblicklichen Persönlichkeit passen

Samya – Stille
Samyama – harmonische Kontrolle, Höhepunkt von Pratyahara, Dharana und Samadhi
Sanatan – „ewig"
Sankalpa – Entschluss
Samnyasa – Entsagung, Hingabe
Samnyasa Ashrama – vierte Lebensstufe von 75 Jahren aufwärts, völlige Entsagung
Sanskrit – „Sprache der Götter", originale Sprache der Veden
Santosha – Zufriedenheit
Sapta – sieben
Saptavatan – sich sieben Dingen gleichzeitig bewusst sein
Saraswati – Göttin des Lernens
Sat – Sein
Satchitananda – drei göttliche Eigenschaften: Wahrhaftigkeit, Bewusstsein und Glückseligkeit
Satkara – mit Vertrauen, mit Respekt
Satsang – Zusammenkunft, bei der die Ideale und Prinzipien der Wahrheit diskutiert werden
Sattwa – eines der drei Gunas, reine, nicht abwandelbare Qualität, Zustand der Leuchtkraft und Harmonie
Satya – Wahrheit, Wirklichkeit
Satyam – das unwandelbare Prinzip
Savdhan – aufmerksam, achtsam
Savishara Samadhi – dritte Stufe von Samadhi, wo sich der Geist zwischen Zeit, Raum und Objekt bewegt
Savishesha Dhyana – Meditation mit besonderen Merkmalen: Wahrnehmung vom Shakti-Konzept als mächtige Kraft, ähnlich wie die von Brahman
Savitarka Samadhi – zweite Stufe von Samadhi, wo eine Verbindung des Bewusstseins mit wechselweise Wort, Wissen und Sinneswahrnehmung besteht
Shaiva – jemand, der Shiva als höchste Wirklichkeit verehrt
Shakta – jemand, der die verschiedenen Manifestationen von Shakti in Form von Kali, Saraswati, Durga u. a. verehrt
Shakti – Ur-Energie, manifestiertes Bewusstsein
Shambhavi – Name von Parvati, Partnerin von Shiva

Shambhavi Mudra – starren in das Augenbrauenzentrum
Shambhu – Name von Shiva
Shankhaprakshalana – Reinigen der Muschel, Shatkarma, ausgeführt mit Salzwasser, um Dünn- und Dickdarm zu reinigen
Shankha Mudra – Muschel Mudra
Shanmukhi Mudra – die sieben Tore schließen
Shat – sechs
Shatkarmas – Gruppe von sechs Reinigungstechniken von Hatha Yoga
Shaucha – Reinheit des Körpers
Shitali Pranayama – „kühlender Atem", Atemtechnik, bei der der Atem durch die gerollte Zunge eingesogen wird
Shitkari Pranayama – „zischender Atem", Übung, den Atem durch die zusammengebissenen Zähne einzuziehen
Shiva – reines Bewusstsein
Shodhana – Reinigung
Shunya – Nichts, Leere
Shuddha – von Natur aus rein
Shuddhata – Tugend, Reinheit
Shuddhi – reinigen
Shukra, Arthata – Fortpflanzungsgewebe im Körper
Siddha – vollkommenes Wesen
Siddha Yoni Asana – weibliche Version von Siddhasana
Siddhasana – vollkommene Haltung
Siddhi – paranormale, außernormale Fertigkeit
Simhasana – Löwenhaltung
Smashan Bhumi – Einäscherungsplatz
Smriti – Erinnerung, Erinnerungsfeld
Soham – Mantra des Atems, wird in der Übung Ajapa Japa benutzt
Sthiti – Zustand
Sthula – grobstofflich
Sukha Purvaka – „einfache Vorbereitungsübung"
Sukhasana – einfache Haltung
Sukshma – feinstoffliche Dimension
Sumeru – Berg, Quaste der Mala
Surya – Sonne

Surya Bheda Pranayama – Pranayama Übung, mit der das Pingala Nadi durchstoßen und gereinigt wird
Surya Mandala – Abbild der Sonne, das im Augenbrauenzentrum gesehen wird
Surya Namaskara – „Gruß an die Sonne", Serie von 12 Asanas zur Aktivierung von Prana
Surya Tantra – Weg der Verwirklichung durch Visualisierung und Erwecken der in der Sonne befindlichen Vitalenergie
Surya Vijnana – ein anderer Name für Surya Tantra
Surya Akasha – einer der fünf mentalen Räume von Vyoma Panchaka, leuchtender Raum der Sonne oder der Seele
Sushumna – zentrales Nadi in der Wirbelsäule, das Kundalini oder die spirituelle Kraft von Muladhara zu Sahasrara führt
Sutra – Gedankengänge, die die alten spirituellen Schriften umreißen
Sutra Neti – Nasenreinigung mit einem Katheter
Swa – sein eigen
Swadharma – Akzeptieren der eigenen Pflicht im Leben
Swadhishthana Chakra – „die eigene Wohnstatt", zweites Chakra, das mit dem Kreuzbeingeflecht verbunden ist
Swadhyaya – Selbststudium
Swami – Meister des Selbst
Swapna – Traumzustand
Swara Yoga – Wissenschaft vom Atemzyklus
Swastikasana – günstige Haltung

T

Tabla – indische Trommel
Tadrup Pratishta – Wissen der wahren Identität. Name und Form miteinander verbinden
Tamas – eines der drei Gunas, Zustand der Trägheit oder Ignoranz
Tanmatra – feinstoffliches Element, Qualität oder Essenz der fünf Elemente
Tantra – universale Wissenschaft und Kultur, welche die Transzendenz der menschlichen Natur von der augenblicklichen Stufe

der Entwicklung und des Verstehens zur transzendenten Ebene von Wissen, Erfahrung und Bewusstheit behandelt

Tapas – Askese, Hitze, der Prozess des Verbrennens von Unreinheiten

Tarka – Prozess des Verstehens durch Diskussion und Analyse

Tat – „das"

Tattwa – Element

Tattwa Akasha – einer der fünf mentalen Räume von Vyoma Panchaka, elementarer Raum der vollkommenen Stille

Tattwamasi – „Das bist du", vedisches Mantra

Tirthasthana – heilige Orte in Indien

Tejas – Leuchtkraft, goldenes Licht oder Flamme, der Seher, der den Zustand von Swapna beobachtet

Tham, Ksham – Silbe oder Klang, der für die Sonne oder die solare Kraft steht

Trataka – ruhig starren, Dharana Übung, in der unverwandt auf einen Punkt gestarrt wird, um den Geist zu zentrieren

Trayate – befreit

Trimurti Dhyana – Meditation auf die drei Aspekte der Persönlichkeit: Sattwa, Rajas und Tamas

Turiya – vierte Dimension des Bewusstseins, höchstes Bewusstsein, sich aller drei Bewusstseinszustände gleichzeitig bewusst sein

Tyaga – Entsagung oder allmähliche Loslösung des Geistes von weltlichen Objekten und vom Samen des Verlangens

U

Udana – einer der fünf Unter-Pranas, Energie, die sich in den Extremitäten des Körpers – Arme, Beine und Kopf – befindet

Uddiyana – „anheben", „auffliegen"

Uddiyana Bandha – Verschluss im Bauch, der das Zwerchfell in die Brust anhebt und Prana in Sushumna lenkt

Ujjayi Pranayama – psychischer Atem, der so ausgeführt wird, dass die Epiglottis zusammengezogen wird, was einen sanften, tiefen Klang erzeugt

Upa-Pranas – fünf weniger bedeutsame Pranas, die für Handlungen wie Niesen, Gähnen, Kratzen, Rülpsen und Blinzeln verantwortlich sind

Upanishads – Schriften des Vedanta, zusammengetragen von alten Heiligen und Sehern, die ihre Erfahrungen und Lehren über die letzte Wirklichkeit enthalten

Upanshu – geflüsterter Klang

Upasana Kanda – Ritual der Verehrung

Usha Pan – Wasser durch die Nase trinken, traditionelle Form von Neti mit kaltem Wasser

Uttara Mimamsa – eines der sechs Darshanas oder Systeme indischer Philosophie, die die Kenntnis vom Ritual in Form von Fragen behandelt

Utthita Lolasana – „Haltung des Schwingens im Stehen", eine vorbereitende Pranayama Übung

V

Vacha – Sprache

Vairagya – Nicht-Verhaftet-Sein

Vaisheshika – eine Abhandlung über feinstoffliche, kausale und atomare Prinzipien in Bezug zu den fünf Elementen

Vaishnava – jemand, der Vishnu in Form von Rama, Krishna, Narayana usw. verehrt

Vaishwa – manifestiertes Universum

Vaishwanara – Seher, der das manifestierte Universum oder das nach außen gerichtete Wachbewusstsein beobachtet

Vajrasana – Donnerhaltung, Diamantsitz

Vajroli Mudra – Kontraktion und Lösung des Urintraktes beim Mann, um das Swadhisthana Chakra anzuregen und Brahmacharya möglich zu machen

Vama Dhauti – Methode der Reinigung des Magens durch willentliches Erbrechen, hierzu gehört Kunjal Kriya und Vyaghra Kriya

Vanaprastha Ashrama – dritte Lebensstufe von 50 bis 75 Jahren, Rückzug vom weltlichen Leben, um Sadhana in (nicht völliger) Einsamkeit zu üben

Vashishtasana – Gleichgewichts-Asana, bekannt geworden durch den Weisen Vashishtha

Vastra Dhauti – Reinigung des Magens und der Speiseröhre durch Benutzen von Stoffband

Vata – Wind, eine der drei Körpersäfte, wie sie im Ayurveda beschrieben sind

Vata Nadi – Nadi, das sich entlang des Nackens zum Kopf und zum Gehirn erstreckt, steuert die Formation und Ausscheidung von Gas

Vatsara Dhauti – bestimmte Art der Magenreinigung, in der Luft durch den Mund getrunken und ausgerülpst wird

Vayu – Wind, Prana

Vedanta – eines der sechs Darshanas oder Systeme indischer Philosophie, „das Ende wahrnehmbaren Wissens", der Geist, der seine eigenen Grenzen erfährt und sie überwindet, Erkenntnis und Verstehen für diese Erkundung gewinnen

Vedas – altertümliche spirituelle Schriften aus dem Sanatan Dharma

Virabhava – Krieger-Persönlichkeit

Virasana – Haltung des Kriegers (auch als Haltung des Philosophen oder Denkers bekannt)

Vichara – Reflektion, Prüfung, inneres Forschen

Vidya – Wissen

Vidyut Mandala – Visualisieren von Blitz im weißen Licht von Prakash Mandala

Vijnana – intuitive Geisteskraft, höheres Verstehen

Vijnanamaya Kosha – höhere mentale Hülle oder Körper

Vikalpa – Fantasie, Unschlüssigkeit, Zweifel

Vikshepa – Zerstreuung

Viparita – umgekehrt

Viparita Karani Mudra – psychische Haltung des Zurücklenkens

Viparyaya – falsches Wissen

Vishaya – Objekt

Vishnu Granthi – psychischer Knoten oder Verschluss zwischen Manipura, Anahata und Vishuddhi Chakras, steht für Fessel durch persönliches und emotionales Anhaften

Vishuddhi Chakra – psychisches Zentrum in Höhe des Rachens, Zentrum der Reinigung

Vishwa – ewig
Vitarka – begründen
Viveka – rechtes Wissen oder Verstehen
Vrischikasana – Skorpionhaltung
Vritti – kreisende Bewegung des Bewusstseins, mentale Modifikationen, die in Raja Yoga beschrieben werden
Vyaghra Kriya – Reinigung des Magens durch willentliches Erbrechen von vorher getrunkenem warmem Salzwasser (mit vollem Magen ausgeführt)
Vyakta – manifestiert, sichtbar
Vyakta Prana – manifestierte Lebenskraft
Vyana – eines der Unter-Pranas, Reserve pranischer Energie, den ganzen Körper durchziehend
Vyoma – Raum
Vyoma Panchaka – die fünf feinstofflichen Räume

Y

Yam – Bija Mantra von Anahata Chakra
Yama – Selbstdisziplin, erste Stufe von Ashtanga oder Raja Yoga
Yantra – sichtbare Form von Mantra, verwendet für Konzentration und Meditation
Yoga Angas – Teile oder Aspekte von Yoga
Yoga Mudra – psychische Haltung, Siegel der Einheit
Yoga Mudras – Gesten, die hilfreich sind, um den Fluss von Prana im Körper zu lenken, Siegel
Yoga Nidra – Technik des yogischen oder psychischen Schlafs mit tiefer Entspannung
Yoga Sutras – alte maßgebliche Schrift über Raja Yoga von Patanjali
Yoni – Schoß, Quelle
Yoni Mudra – Haltung, durch die die im Schoß oder dem Ursprung der Schöpfung befindliche Ur-Energie erweckt wird

Index der Übungen

A Akashi Mudra (Wahrnehmung des inneren Raumes) 441
Antar Kumbhaka (Anhalten des Atems nach dem Einatmen) 347

B Bandha Hasta Utthanasana 340
Bhastrika Pranayama (Blasebalg Atmung) 375
Bhuchari Mudra (Blick in die Leere) 440

C Chakrasana (Radhaltung) 324
Chandra Bheda Pranayama 393
Chin Mudra (Psychische Geste des Bewusstseins) 429

G Gomukhasana (Kuhgesichtshaltung) 305

H Hand Mudras 427

J Jalandhara Bandha (Halsverschluss) 398
Jnana Mudra (Psychische Geste des Wissens) 427

K Kapalbhati Pranayama (Reinigung des Vorderhirns) 369
Kapalshodhana Pranayama 370
Khechari Mudra (Der Zungenverschluss) 443
Kopf Mudras 432
Kurmasana (Schildkrötenhaltung) 327
Kukkutasana (Hänchenhaltung) 320

K Kumbhaka (Atem anhalten) 346
Brustkorb-Kumbhaka 347
Bauch-Kumbhaka 348
Brustkorb- und Bauch-Kumbhaka 348

M Maha Bandha (Der große Verschluss) 412
Maha Bheda Mudra (Große durchstoßende Haltung) . . . 450
Maha Mudra (Die großartige Haltung) 449
Manduki Mudra (Geste des Frosches) 438
Mayurasana (Die Phauenhaltung) 322
Mula Bandha (Kontraktion im Perineum). 402
Muladhara Anusandhana 405
Muladhara Dhyana 406
Mudra-Atmung 342

N Nadi Shodhana Pranayama (Reinigung des psychischen Netzwerks) 354
Nasagra Mudra (Nasenspitzenhaltung) 354
Nasikagra Drishti (Fixieren der Nasenspitze) 436

P Padmasana (Die Lotus Position). 317
Pranayama Vorübungen 337
Bandha Hasta Utthanasana. 340
Utthita Lolasana. 341
Vorbereitende Pranayamas im Sitzen. 342
Vorbereitende Pranayama Übungen im Stehen 339
Yogi Atmung 337
Purna Dhanurasana (Vollständige Bogenhaltung) 330

S Shambhavi Mudra (Fixieren des Augenbrauenzentrums) 432
Shanmukhi Mudra (Verschließen der sieben Tore). 446
Shitali Pranayama (Kühlender Atem). 385
Shitkari Pranayama (Zischender Atem) 382
Siddhasana (Vollkommende Haltung für Männer). 314
Simhasana (Löwenhaltung) 308
Sukhasana (Leichte Haltung) 311
Surya Bheda Pranayama (Vitalität durch Atem anregen) . 387

S Swastikasana (Günstige Haltung) 312

U Uddiyana Bandha (Bauchkontraktion) 407
Uddiyana im Stehen 408
Uddiyana im Sitzen 409
Ujjayi Pranayama (Die psychische Atmung) 364
Utthita Lolasana 341

V

Vajrasana (Donnerkeilhaltung) 303
Verschließende Mudras 448
Virasana (Die Heldenhaltung) 307
Viparita Karani Mudra (Umgekehrte psychische Haltung) 419

Y

Yoga Mudra (Geste der psychischen Einheit) 423
Yogi Atmung 337
Yoni Mudra (Hinwendung zur Quelle) 429

Allgemeiner Index

A
Abhinivesha 292
Advaita 60, 271
Agni Mandala 161, 334, 388
Agnisar Kriya 96
Agni Tattwa 344
Ahamkara ➡ Ego
Ahimsa 105, 106, 135
Ajapa Japa 172, 245, 251
Ajna Chakra 93, 99, 187, 243
Akasha Tattwa 259, 344, 445
Akashi Mudra 179, 441
Amaroli 93, 105, 109
Anahata Chakra 187, 243, 268
Anandamaya Kosha 40, 45, 395
Ananda Samadhi 226
Annamaya Kosha 144, 149, 151
Antahkarana 21, 39, 40, 41, 116
Antaranga Yoga 134
Antar Lakshya Dharana 185, 188
Antar Mouna 174
Anuman ➡ Schlussfolgerung
Apana 347
Apana Vayu 333
Aparigraha 135, 136
Apas Tattwa 344
Ärger 66, 112, 113, 114
Artha 13, 206
Asamprajnata Samadhi 214, 215
Asana 46, 302, 477
Ashramas 18
Askese ➡ Tapas
Asmita 208, 212, 229
Asmita Samadhi 229
Asteya 135, 136
Atma 184, 262, 263, 264, 267, 268, 269, 273, 278, 284
Aum 267
Aussage 120
Avidya 289, 292, 294
B
Bahiranga Yoga 134
Bahir Lakshya Dharana 178
Baikhari 203, 204
Bandha Hasta Utthanasana 340
Bandhas 394
Basti 92
Bewusstheit 23, 24, 25, 27, 28, 31, 32
Bewusstsein 5, 8, 9, 10, 21, 22, 23, 24, 28, 29, 31, 32, 38, 57, 60 ➡ Chetana
Bhakti 13, 21, 188, 197, 297
Bhastrika 151, 153, 155
Bhrumadhya Drishti ➡ Shambhavi Mudra

Bhuchari Mudra 178, 440
Bhu Loka 255, 275
Bhutas 38
Brahmacharya 18, 137, 316
Brahmacharya Ashrama 18
Brahma Granthi 329, 394, 397, 402, 407
Brahman 36, 198, 199, 203
Brahma Nadi 185, 186
Brahman Dhyana 198
Buddhi 17, 21, 24, 27, 29, 30, 211, 234, 236, 239, 240
C
Chakras 6, 37, 38, 96, 105, 108, 146, 152, 157, 235, 236, 243, 259, 264, 283
Chakrasana 324
Chandra Bheda Pranayama 393
Chandra Mandala 434
Charvak 5
Chidakasha Dharana 180
Chin Mudra 429
Chit Shakti ➞ Ida Nadi
Chitta 39, 121, 150, 234, 274
D
Daharakasha Dharana 181
Darshan 4, 185, 186
Dehasamya 57
Desha 52
Dharana 57, 99, 171, 174, 176, 178, 180, 184
Dharana Dhyana 188, 195
Dharma 12, 14, 19, 77, 114
Dhauti 94
Dhyana 188, 294
Divya Loka 265
Doshas 381
Drishtisamya 58
Dwesha 289
E
Ego 9, 14, 16, 35, 37, 40, 65, 76, 80, 81, 204, 223, 234, 281, 287, 466
Entsagung 19, 50, 51, 77 ➞ Tyaga
Entspannung 173, 481
Erinnerung ➞ Smriti
Ernährung 103
Erwartung 76
F
Fantasie ➞ Vikalpa
G
Gayatri Mantra 154, 238
Gehirn 284, 334, 335, 362, 363, 368, 369, 380
Geist 5, 8, 9, 10, 11, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 41, 44, 46, 47, 57, 63, 67, 74, 169, 170, 206, 207, 474, 479
Gelassenheit 75
Gomukhasana 302, 305
Granthis 381, 394
Grihastha Ashrama 18
Guna Rahita Akasha 182
Gunas 79, 198, 266
H
Habgier ➞ Aparigraha
Hand Mudras 427
Hatha Yoga 90, 336
Hingabe 13, 21, 78, 80, 81, 139, 141, 214
Hridayakasha Dharana 181
I
Ida Nadi 90, 157, 158, 161, 380, 389
Indriyas 41, 52, 283
Intellekt 24, 25, 28
Intuition 45, 87, 120, 121
Ishwara 139, 140

Ishwara pranidhana 137
Ishwara Pranidhana 139
J
Jagriti 23, 24, 25, 27, 266, 267, 286
Jalandhara Bandha 398
Japa Yoga 245, 246, 248, 250
Jnana Kanda 13
Jnana Mudra 427
Jnana Yoga 82
Jnanendriyas 41, 42, 126, 149, 276
K
Kala 55
Kala Loka 265, 266
Kama 13, 14
Kapalbhati 92, 97, 98, 99, 151, 153, 155, 369, 370
Karma 42, 60, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 111, 190, 191, 259, 260
Karma Kanda 13
Karma Yoga 62
Karmendriyas 41, 42, 63, 119, 149, 276, 391
Khechari Mudra 443
Kleshas 289, 292, 293, 294, 295, 296
Konflikt 465, 466, 477, 479, 480, 481
Kopf Mudras 432
Koshas 40, 43, 144, 145, 146, 149, 150, 151
Krankheit 35, 92, 95, 112, 146, 286, 292, 381, 462, 463, 467
Kriya Yoga 253
Kukkutasana 320
Kumbhaka 346, 347, 348, 349, 351, 352, 353
Kundalini 7, 38, 57, 97, 104, 105, 108, 111, 113, 146, 152, 156, 162, 185, 186, 187, 235, 236, 239, 244, 253, 254, 256, 287, 302, 382, 394, 395, 402, 472, 473, 474
Kurmasana 327
L
Laghu Shankhaprakshalana 96
Langeweile 67, 68, 166
Laya Yoga 253
Leidensdruck ➞ Kleshas
Leistungsfähigkeit 75
M
Madhya Lakshya Dharana 180
Madhyama ➞ Upanshu
Maha Akasha 182, 183
Maha Bandha 412
Maha Bheda Mudra 450
Mahamrityunjaya Mantra 238
Maha Mudra 449, 452
Maha Prana 91, 147, 148, 152
Mahat 37, 234
Manas 150, 204, 234, 236, 239, 240
Manasi 245, 247, 249
Manduki Mudra 438
Mandukya Upanishad 126, 265, 267, 270, 274, 282
Manipura Chakra 97, 101, 155, 265
Manomaya Kosha 98, 144, 145, 151
Mantra Yoga 233
Maya 255, 268, 279, 294, 296
Mayurasana 101, 322
Medhra 157, 320
Mitahara 105
Moksha 13, 15
Mouna 52
Mudra-Atmung 342
Mudras 108, 415
Mudras vom Körper ausgeführt 419

Muladhara Anusandhana 405
Muladhara Chakra 97, 108, 179, 243, 258, 310, 402, 406
Muladhara Dhyana 406
Mumukshutva 18
N
Nada 164, 185, 187, 268, 446
Nadis 40, 44, 90, 157, 336, 362, 381, 389, 419, 453, 461
Nadi Shodhana 151, 159, 354
Nasagra Mudra 354
Nashwara 139
Nasikagra Drishti 436
Nasikagra Mudra ➞ Nasagra Mudra
Nauli 96
Neti 93
Nicht-Verhaftetsein ➞ Vairagya
Nidra 23, 25, 26, 29, 114, 126, 208, 266, 269
Nirbija Samadhi 213, 230
Nirguna Dhyana 203
Nirvichara Samadhi 226
Nirvishesha Dhyana 205
Nirvitarka Samadhi 222
Niyama 3, 49, 102, 105, 134, 137
Nyaya 3, 5
P
Padmasana 317
Para 203, 204, 248
Param Akasha 182, 183
Pashyanti ➞ Manasi
Persönlichkeit 66, 85, 87, 110, 111, 112, 121
Pflicht ➞ Dharma
Physiologie 455
Pingala Nadi 90, 92, 157, 265, 380, 384, 387, 389, 391, 431
Prajna 126, 181, 182, 210
Prakasha Mandala 435
Pramana 114, 118, 125, 133
Prana 6, 7, 40, 41, 44, 57, 90, 91, 99, 147, 148, 150, 151, 152, 157, 159, 160, 162, 239, 243, 303, 332, 333, 334, 389
Pranamaya Kosha 40, 44, 96, 98, 145, 146, 150
Prana Mudra 344
Prana Nigraha 333
Prana Shakti 90, 148, 334, 483
Pranava Dhyana 201
Prana Vayus 334, 351
Prana Vidya 44, 98, 448, 469, 471
Pranayama 107, 146, 154, 160, 162, 332
Pranayama Vorübungen 337
Pratyahara 30, 167
Pratyahara Dhyana 188, 193, 194, 197
Pratyaya 101, 128, 173, 175, 188, 190, 191, 192, 193, 230
Prithvi Tattwa 344
Psychische Knoten 381, 394
Psychischer Atem 251, 364
psychisches Symbol 251
Purna Dhanurasana 330
Purushartha 13
Purva Mimamsa 5
R
Raga 170, 289, 291, 292
Rajas 79, 202, 204, 266, 267, 268, 269, 473
Raja Yoga 110, 134, 165
Reinheit ➞ Shaucha
Ritam 255, 256
Rudra Granthi 394, 396, 397, 398

S
Sabija Samadhi 230
Saguna Dhyana 202
Sahaja Samadhi 209
Sahasrara Chakra 284
Samadhi 32, 206
Samana Vayu 91, 147, 148, 149, 155, 156, 157, 160, 161, 324, 333, 347, 402, 414
Samapatti 206, 219, 227
Samkhya 5
Samprajnata Samadhi 210, 211, 214, 215, 216, 226
Samskara 19, 51, 60, 63, 69, 100, 130, 131, 132, 133, 170, 192, 193, 216, 235, 250, 260
Samyama 197, 200, 205, 206
Sanatan 3, 4, 12
Sannyasa Ashrama 19, 20
Santosha 138
Sattwa 79, 202, 266, 267, 268
Satya 135
Satya Loka 255, 275
Satyam 255, 256
Savadhan 32
Savichara Samadhi 215, 225, 227
Savishesha Dhyana 204
Savitarka 219, 220, 221, 225
Savitarka Samadhi 218
Schlaf ➞ Nidra
Schlussfolgerung 119
Schriftenwissen 109
Schuld 112, 113, 114, 291
Selbstakzeptanz 111, 112, 113, 114, 117
Selbsterforschung 82
Selbsterhaltung 287, 289, 290, 292
Shambhavi Mudra 432
Shankhaprakshalana 95, 96
Shanmukhi Mudra 446
Shatkarmas 92, 105, 109, 463
Shaucha 102, 137
Shitali Pranayama 385
Shitkari Pranayama 382
Shuddhata 17
Shunya 87, 183, 216, 218, 224, 226
Siddhasana 314
Siddha Yoni Asana 315
Siddhis 229, 415, 472
Simhasana 308
Smriti 114, 129, 131
Spannungen 458, 477, 479
Spirituelle Psychotherapie 8
Sukhasana 311
Surya Akasha 184
Surya Bheda Pranayama 387
Surya Mandala 434
Surya Shakti 264, 265
Surya Tantra 263, 269, 279
Surya Vijnana ➞ Surya Tantra
Sushumna Nadi 179, 185, 186, 254, 319, 362, 394, 467, 468, 469, 471, 474
Swadhisthana Chakra 37, 150, 157, 254, 257, 259, 284, 394, 395, 454, 474, 475
Swadhyaya 138
Swapna 266, 267, 269, 271, 273, 286
Swara 98, 152, 268, 336, 389, 390
Swastikasana 312
T
Tamas 16, 17, 79, 136
Tanmatra 37, 38, 205, 276, 277
Tantra 3, 4, 5
Tapas 138

Tarka 49, 50
Tattwa Akasha 183
Tattwas 42, 183, 184, 205, 259, 263, 264, 269, 270, 271, 272, 273, 275, 279, 283
Tejas 267, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 282, 284, 289, 295, 296
Trataka 92, 97, 99, 100, 101, 174, 265
Traum 23, 24, 124, 170, 208, 266, 271, 277, 278
Trimurti Dhyana 202
Turiya 26, 32, 127, 128, 268, 269

U

Udana Vayu 91, 147, 148, 149, 150, 157, 162
Uddiyana Bandha 394, 407
Ujjayi Pranayama 364
Unter-Pranas ➞ Prana Vayus
Unterscheidungskraft ➞ Viveka
Upanishaden 3, 6
Upanshu 203, 204, 246, 249, 250
Upasana Kanda 13
Uttara Mimamsa 5

V

Vairagya 16, 117
Vaisheshika 3, 5
Vaishwanara 267, 278, 279, 280, 282, 283, 284, 289, 292, 295, 296
Vajra Nadi 304, 452, 453
Vajrasana 303
Vanaprastha Ashrama 19
Vayu Tattwa 42
Vedanta 4, 5, 14
Verhaftetsein ➞ Vairagya
Verlangen 9, 10, 15, 35, 50, 51, 57, 69, 70, 77, 115, 138, 175, 192, 211, 217, 233, 257, 270, 271, 272, 283, 287, 289, 292, 296, 395, 454
Verschließende Mudras 448
Vidyut Mandala 435
Vijnanamaya Kosha 40, 45, 150, 151, 416
Vikalpa 114, 123, 126
Vikshepa 233
Viparita Karani Mudra 419
Viparyaya 114, 121, 122, 123
Virasana 307
Vishnu Granthi 394, 395, 396, 397, 407
Vishuddhi 37, 38, 39, 150, 161, 235, 236, 243, 258, 259, 284
Viveka 16, 17, 34, 294, 296
Vritti 110, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 125, 126, 127, 129, 131, 133, 134, 223, 232, 452, 454, 473
Vyana Vayu 91, 147, 148, 149, 150, 162
Vyoma Panchaka 181

W

Wut 465, 466, 469

Y

Yama 135
Yoga Mudra 423
Yoga Mudras 108, 415, 419
Yoga Nidra 173, 458
Yogi Atmung 337
Yogisches Streben 297
Yoni Mudra 429

Z

Zölibat ➞ Brahmacharya
Zufriedenheit ➞ Santosha

NOTIZEN

NOTIZEN



Swami Niranjanananda wurde 1960 in Rajnandgaon (Chhattisgarh) geboren. Seit seiner Geburt hat sein Guru Swami Satyananda Saraswati ihn geführt. Bereits mit vier Jahren kam er zur Bihar School of Yoga, hier lebte er mit seinem Guru und wurde von ihm durch Yoga Nidra in die yogischen und spirituellen Wissenschaften eingeführt. Im Jahr 1971 wurde er in die Dashnami Sannyasa Tradition eingeweiht. Danach verbrachte er mehr als elf Jahre im Ausland, qualifizierte sich in den verschiedensten Bereichen, lernte unterschiedliche Kulturen kennen und half dabei, Satyananda Yoga Ashrams und Zentren in Europa, Australien, Nord- und Südamerika aufzubauen.

1983 forderte ihn sein Guru auf, nach Indien zurückzukommen, um die Aktivitäten der Bihar School of Yoga, Sivananda Math und Yoga Research Foundation in Ganga Darshan zu leiten. 1990 wurde er in die Paramahamsa Tradition eingeweiht und übernahm 1995 offiziell die Nachfolge von Swami Satyananda Saraswati. 1994 gründete er die erste Yoga Universität – Bihar Yoga Bharati und 2000 Yoga Publications Trust in Munger. Außerdem gründete er 1995 eine Yoga Bewegung für Kinder, Bal Yoga Mitra Mandal. Darüber hinaus steuerte er die Aktivitäten in Munger und bereiste umfassend alle Kontinente, um Suchenden weltweit eine Führung zu geben. 2009 erhielt er den Auftrag, in eine neue Phase seines Sannyasa Lebens aufzubrechen. Im Jahr 2014 begab er sich auf eine Tournee durch ganz Indien, um das Geschenk von Yoga weiterzugeben.

Swami Niranjan ist eine Quelle der Weisheit in allen Aspekten der Yoga Philosophie, der Übung und des Lebensstils. Er ist Autor vieler Bücher über den klassischen Yoga, Tantra und die Upanishaden und verbindet meisterhaft Tradition mit Moderne. Von seinem Standort Munger verbreitet er weiterhin den Auftrag und die Lehre seines Gurus.

SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

Yoga Darshan bietet eine zeitgemäße Einsicht in die Yoga Upanishaden, wie sie von Swami Niranjanananda Saraswati dargelegt wurde. Das Werk vermittelt ein gleichermaßen umfassendes wie auch präzises Bild von Yoga aus ganzheitlicher und aus praktischer Sicht.

Im theoretischen Teil werden die verschiedenen Yoga Traditionen und Yoga Philosophien sorgfältig eingegrenzt und erklärt. Das Buch beinhaltet klare Ausführungen zu Hatha Yoga, Raja Yoga, Mantra Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Laya Yoga und Esoterischem Yoga.

Der praktische Teil beleuchtet klassische Übungen aus den Yoga Upanishaden und ihre gesundheitlichen, physiologischen und spirituellen Wirkungen aus yogischer Sicht.

Yoga Darshan ist ein einzigartiger und wichtiger Text, verfasst von einem modernen Meister der yogischen Wissenschaften.

YOGA PUBLICATIONS TRUST

ISBN 978-3-947908-08-0
9 783947 908080
€ 39,00 [D]
€ 40,10 [A]