

Pranayama und Meditation

Satsang mit Swami Satyananda

Hinweis vom SYF Übersetzer-Team: Während den 20 Jahren, in denen Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga in Munger aufbaute, reiste er auch unermüdlich um den Globus um Yoga zu verbreiten. Während unzähligen Vorträgen und Unterweisungen sprach er zu allgemeinen Themen des spirituellen Lebens und vermittelte Einsichten in die ursprünglichen Philosophien und Wissenschaften des Yoga, des Tantra und der Veden. Die folgenden Zitate stammen aus Satsangs dieser Zeit, während denen er auf direkte Fragen von Schülern, in seiner unnachahmlich, spontanen Art, antwortete. Sie werden mit freundlicher Genehmigung des Yogamagazines übersetzt und veröffentlicht.

Folgende Zitate findest du im Original auf: yogamag.net/archives/1980/ajan80/sat180.shtml

Welche Beziehung besteht zwischen kosmischer Energie und Pranayama?

Kosmische Energie ist im Yoga als Prana bekannt. Es gibt Lebensenergie in der gesamten Atmosphäre, darüber hinaus jedoch gibt es eine unendliche Menge kosmischer Energie. Diese Energie ist überwiegend in den fünf Elementen vorhanden. Genauso wie wir sagen, Quellen von Protein seien Fleisch, Eier, Nüsse und Soyabohnen, in gleicher Weise sind die fünf Quellen von Prana Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Doch die beste Quelle für Prana ist die Luft, deshalb ist Pranayama eine so kraftvolle Übung.

Der Atem, den Du ins Innere aufnimmst, ist nicht reines Prana, er ist Luft mit Prana. Letztendlich wird sie gereinigt und in positive sowie negative Ionen getrennt, in gewöhnliche Luft und Prana. Diese Trennung erfolgt während Kumbhaka, und während der Meditation werden diese Pranas aufgenommen. Deshalb muss ein Hatha Yogi, der Pranayama praktiziert, auch Meditation üben um das nun freistehende Prana aufnehmen zu können. So wird das kosmische Prana durch Pranayama und Meditation ein Teil des individuellen Pranas.

Wird Konzentration auf den Atem als essentieller Teil von tantrischen Übungen betrachtet?

Konzentration auf den Atem ist eine der kraftvollsten Methoden um den unruhigen Geist nach Innen zu richten. Die Ausübung von Meditation wird in vier Stufen unterteilt: Pratyahara oder das Nach-Innen-Kehren; Dharana oder Konzentration; Dhyana oder Meditation; und Samadhi oder Transzendenz.

Konzentration auf den Atem fällt in die erste Kategorie. Während du dich auf den Atem konzentrierst, wird der Geist automatisch nach Innen gerichtet. Wenn dieser Zustand erreicht ist, musst du versuchen, deinen Geist auf einen ausgewählten Punkt zu fixieren. Wenn Du

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

fortfährst mit dem Zurückziehen und Einwärtskehren, ohne den Geist auf einen Punkt zu richten, wird er vollkommen hypnotisiert. Deshalb, wenn du fähig bist den Geist bis zu einem bestimmten Grad nach Innen zu wenden, und plötzlich psychische Erlebnisse auftreten, beginne sofort mit der Übung von Dharana.

Egal welchem System du folgst, die Techniken des Nach-Innen-Kehrens alleine werden dich nicht zum Erwachen führen. Sie sind nur dazu bestimmt, Passivität und Ruhe zu schaffen. Die Neigung des Geistes zur Unrast muss befriedigt werden. Das ist die erste Stufe. Die nächste Stufe, Dharana, bedeutet den Geist auf einen Punkt zu fixieren und den Bereich des Raumes zu reduzieren. Wenn der Geist auf einen Punkt fixiert ist und sich selbst konzentriert, wird das zu Dhyana und Samadhi führen.

Was ist eine korrekte und systematische Methode als Vorbereitung für Meditation?

Konzentration und Meditation fallen unter Raja Yoga, und bevor du Raja Yoga praktizierst, musst du den physischen Körper mit den Techniken von Hatha Yoga reinigen. Im Yoga glauben wir, dass die Ursachen von Gedankenprozessen so weit wie möglich zuerst über das physische Medium geklärt werden sollten. Zum Beispiel kann manchmal ein Gedanke die Folge eines verdorbenen Magens oder die Auswirkung einer Schilddrüsenfehlfunktion sein. Deshalb empfehlen wir die Reinigungstechniken von Hatha Yoga. Es gibt sechs Hatha Yoga Reinigungstechniken: Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Trataka und Kapalbhata. Sie werden Shatkarmas genannt. Unter der Leitung eines erfahrenen Yogalehrers wendest du die Übungen deinen Bedürfnissen und deiner Belastbarkeit entsprechend an.

Nachdem du die Shatkarmas für ein oder zwei Jahre praktiziert hast, wird eine innere Harmonie im parasympathischen und sympathischen Nervensystem erlangt, in Ida und Pingala Nadi. Die sind für Manas Shakti (mentale Kraft) beziehungsweise Prana Shakti (pranische Energie oder vitale Kraft) verantwortlich. Wenn eine dieser Nadis Störungen erfährt, dann erlebst du Krankheiten, die aus Manas oder Prana Shakti entstanden sind.

Deshalb reinigen wir durch Hatha Yoga tatsächlich alle Ströme damit sie gleichförmig und ungehindert fließen. Sobald das vollendet ist, solltest du mit Konzentration beginnen, wofür ein kräftiges Nervensystem zwingend erforderlich ist. Wenn die Ströme Ida und Pingala einwandfrei angeregt und ausgeglichen sind, wird automatisch der dritte Strom, Sushumna, aktiviert. Und dann geschieht Meditation spontan. Allerdings heißt das nicht, dass du nun nicht mehr Japa, oder sonstige Techniken weiterüben sollst. Du musst die Übungen weiterführen, doch wenn du beabsichtigst ernsthaft in Meditation einzusteigen, dann musst du es systematisch tun.

Abgesehen von der Entspannung und den Vorteilen für die Gesundheit, gibt es tiefere Beweggründe für Meditation?

Die Aufgabe von Meditation ist es ein höheres Bewusstsein zu entwickeln, welches sich um alle Angelegenheiten des Lebens kümmern sollte. Dieses höhere Bewusstsein soll den Alltagsgeist ersetzen, genauso wie der Präsident für alle Angelegenheiten des Staates die Verantwortung übernimmt, wenn das Kabinett nicht funktioniert. Ebenso, wenn wir wissen, dass der Alltagsgeist nicht fähig ist, die Aufgaben des Lebens angemessen auszuführen, wenn er Qual, Schmerz und Leid verursacht, dann sagen wir; "Nein, der Geist ist kein guter Chef". Der beschränkte Geist muss durch eine Superkraft, das höhere Bewusstsein, ersetzt werden, doch das Problem ist, dass noch kein höheres Bewusstsein vorhanden ist. Um das zu entwickeln üben wir Meditation.

Ist die Position der Hände beim Meditieren wichtig? Wenn ja, welche ist die beste Position?

Wenn der Fluss in den beiden Nasenlöchern ungleichmäßig ist, sollte die Handposition wie folgt sein: Lege die rechte Hand in die linke Achselhöhle und die linke Hand in die rechte Achselhöhle und übe Druck aus. Die Arme sollten entspannt sein. Das wird Swara Yoga Mudra genannt. Zum Zeitpunkt der Meditation muss der Atem in beiden Nasenlöchern frei fließen, wenn das nicht der Fall ist, dann bleibt ein Teil des Gehirns inaktiv und du kannst nicht richtig meditieren. Wenn beide Nasenlöcher frei sind, sind beide Gehirnhälften gleichmäßig aktiv, und Meditation kann ohne Schwierigkeiten erreicht werden.

Wenn jedoch beide Nasenlöcher gleich frei sind, dann kannst du die Hände im Schoss platzieren, sobald du dich zum meditieren hinsetzt. Das wird Yoni Mudra genannt. Oder du kannst Chin Mudra anwenden, bei dem Daumen und Zeigefinger zusammengeführt werden und die restlichen Finger bleiben abgespreizt; das symbolisiert die Trennung deines Selbst (Zeigefinger) von den drei Gunas, Rajas, Tamas und Sattva, und die Verbindung zum höchsten Bewusstsein (Daumen).

Beim Meditieren ist es sehr wichtig, dass beide Nasenlöcher frei sind. Wenn, zum Beispiel nur das rechte Nasenloch frei und das linke blockiert ist, dann wird der Geist hierhin und dorthin springen wie ein Affe. Wenn nur das linke Nasenloch frei ist, wirst du nach einiger Zeit anfangen zu träumen oder vielleicht setzt auch Depression ein. Wenn der Atem in beiden Nasenlöchern frei fließt, sind die rechte und die linke Hemisphäre des Gehirns ausgeglichen und beginnen in einer übergeordneten Dimension zu arbeiten. Auf diesem Weg kann Meditation erreicht werden.

Wenn ich meditiere fühle es sich an, als beginne in meinem Körper etwas zu hüpfen, und dann fängt der Körper an zu zittern. Was bedeutet das?

Das ist vollkommen in Ordnung, doch verweile nicht bei diesen Geschehnissen. Versuche dir deines Konzentrationspunktes bewusst zu bleiben. Durch Konzentration können viele Dinge

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

geschehen. Wenn der Geist durch diese psychischen Erfahrungen und körperlichen Symptomen beeinflusst wird, ist es eine Ablenkung vom Hauptzentrum. Wie auch immer, manchmal werden diese Störungen in einem Zustand von Meditation so mächtig, dass es sinnlos ist, sie zu bekämpfen. Es ist besser, den Grund ihres Vorhandenseins herauszufinden. Vielleicht hast du einige der vorbereitenden Bedingungen von Yoga nicht erfüllt oder dein Nervensystem oder die emotionale Struktur ist noch nicht stabilisiert.

Manchmal gibt es beim Meditieren die Erfahrung, dass der Atem automatisch stoppt.

Es gibt bestimmte Momente, in denen Prana und Geist aufeinander einwirken und sich zusammen bewegen. Wenn der Geist unter Kontrolle ist, halten die pranischen Kräfte inne und wenn die Pranas kontrolliert sind, hält der Geist inne. In Yoga ist dies als Kevala Kumbhaka bekannt, automatisches und spontanes Anhalten des Atems. In dem Moment in dem dein Geist aufhört zu arbeiten oder im Objekt der Konzentration aufgeht, muss der Atem automatisch stillstehen, weil diese beiden Vorgänge im Gehirn miteinander verbunden sind. Raja Yogis kontrollieren erst den Geist und stoppen dann den Atem. Hatha Yogis kontrollieren den Atem und damit die Bewegungen des Geistes. Wenn Kevala Kumbhaka entsteht, dann erlaube es ohne Widerstand, denn es wird im Erwachen gipfeln.