

## Patanjalis Raja Yoga - Swami Satyananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/1980/1dec80/panraj.shtml>

Patanjalis Yoga ist ein in der Menschheitsgeschichte einzigartiges System. Es ist äusserst klar und strukturiert. Religiöse Erfahrungen und Rituale werden nicht thematisiert. Patanjali dringt sofort zum Kern der Problematik durch. Die Anleitungen in seinem Raja Yoga System sind konfessionsungebunden, wissenschaftlich und vollkommen spirituell, darüber besteht kein Zweifel. Es spielt keine Rolle, ob man Hindu, Moslem, Parse, Christ oder Atheist ist, die Lehren von Patanjali beschäftigen sich ausschliesslich mit der Frage, wie die höheren, strahlenderen Dimensionen unseres Bewusstseins erfahren werden können.

In der Samkhya Philosophie hat Rishi Kapila deutlich gemacht, dass das Bewusstsein entsprechend der verschiedenen Graden seiner Manifestation, eigene Grenzen hat. Aus Sicht der Physik verfügt Materie über Grenzen unterschiedlicher Ausprägung, bis sie schliesslich, in kleinste Teilchen umgewandelt, Energie freisetzt. Diese Energie löst sich in der Unendlichkeit auf, die ausserhalb unseres Vorstellungsvermögens liegt. Vergleichbar zeigt Patanjali den spirituellen Entwicklungsprozess von endlich zu unendlich auf.

Gemäss Patanjali ist die höchste Stufe von Achtsamkeit oder Bewusstsein reine Erfahrung. Diese Erfahrung ist weder psychischer Natur, noch ist sie die Erfahrung einer Göttin (Devi) oder eines Gottes (Devata). Sie ist auch nicht Sonne oder Mond oder Dämonen. Nein! Sie ist nicht kategorisierbar, sondern einfach eine Erfahrung an sich, frei von Bildern oder Konzepten. Desweiteren kann dieser Zustand von Anubhav nicht durch den Geist erfahren werden. Der Geist hat seinen ihm eigentümlichen und ihn einschränkenden Charakter. Der Geist ist nicht absolut, sondern hat seine eigenen Gesetze und seine eigene Bestimmtheit.

Anubhav, die ultimative spirituelle Erfahrung, unterliegt keiner Gesetzmässigkeit. Die Gesetze der Bestimmtheit und Unbestimmtheit müssen korrekt verstanden werden. Da Natur und Ursprung der Erfahrung von Anubhav nicht mit herkömmlicher Sprache oder Logik erklärt werden können, stellt sich die Frage: „Wer war denn der Erfahrende?“. Ich sage, niemand. Und doch, wenn wir von Erfahrung sprechen, implizieren wir Dualität, namentlich der Erfahrende und die Erfahrung. Da Dualität im Bereich von Anubhav nicht existieren kann, entsteht hier ein Konflikt zweier unterschiedlicher Standpunkte. Im Zustand von Samadhi können die Regeln der Logik nicht gelten. Das Raja Yoga Sadhana ist also nicht dazu bestimmt, den Zweck einer logischen, puritanischen Philosophie oder einer religiösen Norm oder Moral zu erfüllen.

### **Yama und Niyama**

Yama (soziale Richtlinie) und Niyama (persönliche Richtlinie) sind die ersten zwei Stufen, das Fundament von Raja Yoga. Man möchte als erstes dazu tendieren, sie mit religiösen Verpflichtungen zu assoziieren. Satyam zum Beispiel, was Wahrheit bedeutet, ist ein Yama. Wahrheit wird in allen Religionen gelehrt. So könnte man sich die Frage stellen, wenn es im

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Raja Yoga so wichtig ist, in Wahrheit zu leben, dann muss hier doch ein religiöses Befolgen gemeint sein? Auf dieser Annahme beruhend, lehnen viele Menschen, die Religion ablehnen, auch gleichzeitig Raja Yoga sofort ab. Das ist aber falsch.

Yama umfasst Ahimsa (Gewaltlosigkeit), Satya (Wahrhaftigkeit), Asteya (Ehrlichkeit), Brahmacharya (sinnliche Enthaltensamkeit) und Aparigraha (keine Bereicherung). Niyama beinhaltet Saucha (Reinlichkeit), Santosha (Zufriedenheit), Tapas (Entbehrung), Swadhyaya (Selbststudium) und Ishwara Pranidhana (Vertrauen in Gott). Diese fünf Yamas und Niyamas sind in erster Linie dazu da, die Probleme des Geistes - die negativen Beeinflussungen auf der emotionalen, psychischen und mentalen Ebene - aufzulösen. Die negativen Samskaras, welche in den hintersten Winkeln des Bewusstseins eingebettet liegen und uns daran hindern höhere Meditationszuständen zu erreichen, werden durch sie beseitigt.

Samskaras können auf negative oder positive Art und Weise beseitigt werden. Mit der positiven Methode werden all die mentalen, emotionalen und physischen Qualitäten gefördert, welche den Geist mit Sattva Guna (perfektes Gleichgewicht) erfüllen. Diese Qualitäten sind Maitri (Freundlichkeit), Karuna (Mitgefühl), Mudita (Freude), Upeksha (Gleichmut). Diese positiven Qualitäten können in der allgemeine Struktur unserer Persönlichkeit hervorgerufen werden. Denke an eine Person, deren Persönlichkeit im Licht von Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut strahlt. Diese Person wird im Zustand von Dhyana Yoga sicher weniger Probleme haben, als eine Person, welche eifersüchtig, voller gewalttätiger, melancholischer und hitziger Gedanken und mit sich und der Welt unglücklich ist. Solch eine Person wird in der Meditation mit vielen psychotischen Erfahrungen zu kämpfen haben. Sie kann von Angst und Schrecken befallen werden und in Tränen ausbrechen oder heulen wie ein Hund.

Yama und Niyama halten den allgemeinen Raum des Bewusstseins rein, so als würde man einen staubigen Ort sauber halten, in dem man die Türen und Fenster des Hauses geschlossen hält. Bloss kann man die Türen vor den Vasanas, den Wünschen, Verlangen und Anhaftungen, nicht schliessen. Jeder spirituell Suchende muss seine Schwächen oder Einschränkungen im Umgang mit Yama und Niyama, entsprechend seiner eigenen Persönlichkeit, erkennen und definieren. Für die einen führt die Befolgung aller Yamas und Niyamas in tiefe Meditation, für andere jedoch in Hysterie oder psychotische Anfälle. Demzufolge muss Adhikara eingehalten werden, d.h. die eigenen persönlichen Voraussetzungen müssen berücksichtigt werden. Um die geistige Gesundheit zu erhalten, beachte, dass alles, was den Geist und das Bewusstsein krank macht, den Yamas und Niyamas entgegengesetzt ist. Genauso ist alles, was dein Bewusstsein und deinen Geist unterdrücken und einengen kann und Rastlosigkeit und Depression in einer Persönlichkeit hervorruft, den Yamas und Niyamas entgegengesetzt.

## Wie man Mantra Yoga übt

Die Erfahrung sollte angenehm und natürlich sein. Wenn bei der Anwendung von Yama und Niyama Anspannung entsteht, was wird dann im Zustand von Pratyahara geschehen, oder erst im Zustand der Meditation? Aus diesem Grund sollte die Anwendung von Yama und Niyama mit Mantra Yoga unterstützt werden. Ein Mantra ist ein Wort, eine Schwingung, welche den

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Geist von Samskaras befreit, genauso wie Energie aus Materie freigesetzt wird. Dies ist die etymologische Bedeutung von Mantra. Mantra hat nur ein Ziel: geistige und spirituelle Befreiung (Moksha).

Laut Nada Yoga besteht die Struktur von Materie aus Millionen von Klängen, sowohl bekannter wie unbekannter Art. Jedes Objekt besteht aus einer dichten Komposition von Klangpartikeln. Die Gesamtsumme dieser Partikel wird von den Yogis in Form eines Klanges oder Mantras wahrgenommen. So arbeitest du durch das Rezitieren des Mantras tatsächlich an Problemen deiner Achtsamkeit und deines Geistes. Dies ist eine äusserst kraftvolle Übung.

Nehmen wir z.B. das Mantra OM. Dieses besteht aus zwei Klängen, O und M und kann auf vier verschiedene Arten wiederholt werden: hörbar, geflüstert, mental oder spontan. Schlussendlich wird es Teil unseres Bewusstseins. Wie eine Leinwand, auf der ein Künstler ein wunderschönes Gemälde malt, so wird auf dieselbe Art das Mantra in die allgemeine Bewusstseinsstruktur eingearbeitet.

Das Mantra soll in vier Stufen geübt werden: Zuerst gut hörbar, entweder als Ommmmmm oder Oooooomm, damit der Klang durch das Gehirn absorbiert wird, welches dadurch seine Wellenstruktur ändert, und Frieden im Geist und Pratyahara spontan entstehen können. Nach ein paar Monaten soll das Mantra geflüstert, dann gedanklich und schlussendlich im Einklang mit der Atmung rezitiert werden. Pratyahara wird erfolgreich, wenn Mantra zur Grundlage des Sadhanas wird.

### **Pratyahara**

Im Zustand von Pratyahara ist die Bewusstheit temporär von den Sinnesnerven und den motorischen Nerven getrennt. Impulse, die in Richtung Karmendriyas (Sinnesfunktionen, die sich auf Handlungen beziehen) und Gyanendriyas (Sinnesfunktionen, die sich auf Wahrnehmen und Aneignen von Wissen beziehen) fließen, werden zurückgezogen. In der Folge ist die Bewusstheit von der Wahrnehmung äusserer Stimuli isoliert. Im Inneren jedoch nimmt man andere Aspekte wahr, die Samskaras.

Wenn der übliche Fluss von Erfahrungen unterbrochen ist, widmet sich der Geist den im inneren angesammelten Eindrücken vorangegangener Geburten und denjenigen, die in den letzten zwanzig bis sechzig Lebensjahren entstanden sind. Mit jedem Eindruck, der an die Oberfläche kommt, ereignet sich eine mentale Explosion. Normalerweise, wenn du z.B. im Supermarkt bist oder Fernsehen schaust, ist der Geist ruhig und es gibt kein Problem. Aber in dem Moment, wo du die Mala zur Hand nimmst und mit Mantra Japa beginnst und dich auf den Atem oder eines der Chakras konzentrierst, beginnt die Unruhe.

Ist dies gut oder notwendig? Auf jeden Fall! Diese Störungen oder Vikshepas müssen sich in den Anfangsstadien von Pratyahara zeigen, sonst musst du ihnen im Zustand von Dharana, Dhyana oder sogar in Savikalpa Samadhi begegnen. Wenn du eine Magenverstimmung hast, macht es keinen Unterschied, ob du nach Kalkutta, Bombay oder Munger reist. Sie muss

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

irgendwo behandelt werden, je früher desto besser. Die Reinigung des gesamten Bewusstseins ist im Zustand von Pratyahara einfacher. Lass alles rauskommen! Wenn Sadhakas Pranayama üben und mit Angst, Leidenschaft oder Sorgen konfrontiert werden, denken sie, ihr Sadhana sei falsch. Das ist ein Fehler. Glückseligkeit kann dich nicht sofort erreichen. Um eine Mahlzeit in vollen Zügen zu genießen, muss zuerst der Magen in Ordnung sein. Genauso muss, um das Glück von Dhyana zu genießen, der Geist zuerst geklärt werden. Dieser Reinigungsprozess ist zwangsläufig schmerzhaft und unangenehm.

## **Dharana**

Stell dir eine brennende Kerze auf einem kleinen Tisch in einem Raum vor. Das Fenster ist offen und die Flamme flackert. Wenn du nun den Ventilator anstellst, geht die Flamme ganz aus. Wenn du aber das Fenster schliesst und den Ventilator abstellst, wird die Flamme ruhig. Deine Achtsamkeit ist wie diese Flamme. Sie muss beständig werden, indem du die Fenster der Sinnesorgane schliesst. Dann wirst du mühelos Dharana oder Konzentration erfahren. Dann wirst du einfach nur deine Augen schliessen und ohne einen mentalen Druck das Objekt wahrnehmen.

Angenommen, du versuchst eine Kerzenflamme zu visualisieren. Im Zustand von Pratyahara kannst du deinen Geist nicht genug stabilisieren, um das Bild zu halten. In Dharana allerdings erscheint das Bild der Kerzenflamme sofort, jedoch durchsetzt von Gedanken, da der Geist abgelenkt ist. Grundsätzlich wird das Symbol in Dharana strahlend und stabil. Um dies zu erreichen, sind folgende Techniken wichtig.

Die erste ist Trataka. Bei dieser Übung richtest du deinen Blick stetig auf einen Punkt, wie z.B. auf eine Kerzenflamme. Die schnellen Augenbewegungen (R.E.M. - Rapid Eye Movements), die während Dharana auftreten, unterbrechen zeitweise deine Konzentration und das Muster deines Symbols verschwindet. Du siehst die Flamme, dann verschwindet sie. Dies passiert, da die vom Gehirn unterstützte Struktur des Bewusstseins, durch die Bewegung der Augen beeinflusst wird. Die Konzentration auf einen bestimmten Punkt während Trataka gibt den Augen die nötige Stabilität. Danach wirst du fähig sein, deine Konzentration mit geschlossenen Augen 3 bis 5 Minuten zu halten, ohne dass R.E.M. entsteht.

Bei der zweiten Technik, Shambhavi Mudra, fokussiert man beide Augen auf den Raum zwischen den Augenbrauen.

Bei der dritten Technik, Nasikagra Drishti, wird auf die Nasenspitze geschaut. Diese Übung stärkt die Fähigkeit R.E.M. zu kontrollieren und hilft, Stabilität beim Visualisieren des Symbols zu erlangen.

## **Chaitanya**

Die gesamten Übungen des Raja Yoga Systems von Patanjali sind notwendig, um das Bewusstsein neu zu gestalten. Wie ein Bildhauer mit Hammer und Meißel aus einem rohen Stein ein wunderschönes Meisterwerk erschafft, so muss die grobe und noch urwüchsige

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

Persönlichkeit eines Individuums bearbeitet und gereinigt werden. Die tamasischen und rajasischen Qualitäten müssen beseitigt werden. Nachdem man von unnötigen alten Karmas befreit ist, ist die Achtsamkeit vollständig isoliert, und das Bewusstsein kann sich selbst erfahren.

Das Bewusstsein, als Chaitanya bekannt, findet auf vier verschiedenen Ebenen statt. In *Jagriti*, im Wachzustand, funktioniert das Bewusstsein mittels der Sinnesorgane und dem Geist. In *Swapna*, dem Schlafzustand, wirkt es auf der Ebene der Träume. *Sushupti*, bekannt als traumloser Schlaf, geschieht, wenn alle Stimuli entfernt sind und das Bewusstsein kein anderes Objekt, keine Erfahrung oder Vision wahrnimmt. Im vierten Zustand, *Turiya* genannt, ist das Bewusstsein frei von allen Eindrücken, alle Kanäle sind geschlossen und es erfährt sich selbst in seiner reinen Form. „Ich weiss, dass ich bin.“ Wenn dieses Wissen eintritt, haben wir das Ziel von Yoga erreicht - die Evolution menschlichen Lebens.

### **Yoga in der heutigen Zeit**

In seiner Unwissenheit erfährt der Mensch die Schrecken seiner eigenen Persönlichkeit. Er kreierte Probleme, und in seinem Bemühen diese zu lösen, kreierte er weitere. Es ist so, als würde jemand eine Toilette mit seinen eigenen Fäkalien reinigen wollen. Wie können Probleme je Probleme lösen? Wie kann ein Geist, der schwach und unfähig ist, solche Turbulenzen beseitigen? Man kann das Dilemma des Konflikts nicht mit dem Geist lösen. Viele Menschen aus Ost und West, die wichtige Qualifikationen im Studium des Geistes und der Psyche vorweisen können, sind unfähig ihre eigenen Probleme zu lösen. Die Lösung liegt darin, den eigenen Geist zu transzendieren. Wenn man mentalen Stress, Psychosen oder Neurosen hat, muss man lernen, seinen Geist zu bewältigen. Es genügt nicht nur die Zusammensetzung des Geistes zu kennen. Dieses Ziel kann nicht durch religiöse Praxis, oder indem man sich einfach einem puritanischen Lebens aussetzt, erreicht werden.

So, wie es Anleitungen zum Erlernen des Autofahrens und der Instandhaltung des Autos gibt, existiert eine Wissenschaft, durch die erlernt werden kann, wie dieses Vehikel, das Leben, am besten gehandhabt wird. Yoga ist die Wissenschaft, welche dich lehrt das Steuerrad richtig zu halten, wie und wann die Bremsen zu benutzen sind, wie dieses Leben mit unterschiedlichen Gängen zu befahren ist, sodass es in Harmonie fließen und dich dorthin tragen kann, wo auch immer du hin möchtest.

Der Körper und der Geist sind Fahrzeuge. Emotionen, Verlangen und Gedanken sind *Vrittis*, Modifikationen des Geistes, sie sind jedoch nicht der Geist. Der Geist ist weder gut noch schlecht, weder böse noch göttlich. Der Geist ist *Nirguna*, durch Brahman geboren. Seine Shakti ist jenseits aller Vorstellungen. So, wie Licht, das durch den Spalt einer Türe scheint, dich Dinge sehen lässt, so kann die höchste Macht durch den Geist strömen, und das ist die Erfahrung von Achtsamkeit und Bewusstsein.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Der Geist ist kein boshafte Bündel von Gewohnheiten. Er ist nicht sündig oder mit religiösem Dogma behaftet. Er ist das Leck im Bewusstsein und der Sinne, durch welches die transzendente Realität dringt. Mit diesem kleinen Licht des Geistes kannst du wirklich sehen und bewusst sein. Dieses kleine Licht kann noch mehr zum Strahlen gebracht werden, sodass der Kosmos und das Allmächtige erfahren werden können. Das Raja Yoga System von Patanjali kann den Geist zu unendlichem Ausmass entwickeln. Es ist derart gestaltet, dass eine Vielzahl von Menschen in der Welt, welche eine brennende Sehnsucht nach der Erlösung von Schmerzen haben, den Weg begehen und *Kaivalya* – den höchsten Zustand der Selbstverwirklichung – erreichen können.