

Die Vrittis - Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/1996/ese96/vrittis.shtml>

Bei Yoga Nidra denken wir an eine Entspannungstechnik, an eine Vorbereitungsübung für die Meditation, aber eigentlich ist Yoga Nidra die einfachste Methode, um die logische Struktur des menschlichen Geistes in seiner ganzen Tiefe zu erfahren. Yoga Nidra ist das Markenzeichen von Satyananda Yoga. Was bewirkt er? In der Vergangenheit haben wir über das Konzept von Pratyahara und Mind Management geredet. Ashtanga Yoga zielt darauf ab, sich des Geistes bewusst zu werden. Er gibt uns die Möglichkeit, die verschiedenen Neigungen des Geistes, die ohne unser bewusstes Wissen an die Oberfläche kommen, zu bewältigen.

Diese Aktivitäten, welche an die Oberfläche des Geistes gelangen, sind bekannt unter dem Begriff Vrittis. Das Wort Vritti bedeutet 'ein Wirbel', 'eine kreisförmige Bewegung, ohne Anfang und Ende'. Yoga beschreibt fünf verschiedene Arten von Vrittis. Wie auch immer, eher als auf deren Verstehen einzugehen, wollen wir uns den Bestandteilen, welche ein Vritti ausmachen, widmen.

Der erste Bestandteil eines Vritti

Der erste Bestandteil ist Wissen, Verstehen. Wir verstehen nur teilweise, wie wir uns verhalten und in unserem Leben interagieren. Verstehen ist die Fähigkeit zu erkennen, in welche Richtung wir uns bewegen. Die zweite Komponente eines Vritti ist das Reagieren. In diesem Fall findet keine logische Beurteilung statt, sondern eine spontane Reaktion auf Dinge von aussen, in der Form von Freude und Schmerz, Glück und Frustration.

Der dritte Bestandteil eines Vritti sind Gefühle. Wir nehmen unser eigentliches Befinden in einer bestimmten Situation oder Umgebung wahr. Dies kann viele Formen annehmen und durch die Gunas positiv, negativ oder neutral eingefärbt sein. Es kann durch unsere Projektionen, unser Ego, unsere Ambitionen eingefärbt sein, und so sehen wir die Welt diesen Gefühlseinfärbungen entsprechend. Der vierte Bestandteil eines Vritti besteht aus den Erinnerungen oder Eindrücken, welche wir einst gemacht und in unserem Geist gespeichert haben und zur Richtschnur unserer zukünftigen Äusserungen und Verhaltensweisen werden. Verstehen, Reaktionsmuster, Gefühle und Erinnerungen sind also die vier Komponenten eines Vritti.

Die Harmonisierung der Vrittis

Die Vrittis sind ständig aktiv in unserem Geist. Ich gehe nicht auf die bewusste, unterbewusste oder unbewusste Ebenen des Geistes ein, da die Intensität der Vrittis auf allen Ebenen unterschiedlich ist. Wir betrachten eher, wie die Vrittis den gesamten Geist beeinflussen. Um die Vrittis zu harmonisieren, zu klären und zu beseitigen, müssen wir einen bestimmten Prozess, eine bestimmte Sequenz einhalten.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Dazu müssen wir zuerst ein objektives Bewusstsein entwickeln, um genau zu sehen, was rund um uns und in uns vor sich geht, ohne davon beeinflusst zu werden. Durch Bewusstwerdung Immunität gegenüber den Aktivitäten der Vrittis zu entwickeln, ist das erste Sadhana. Zweitens sollten wir lernen loszulassen, zu entspannen und uns ohne bewusstes Kontrollieren vom Stress, welcher in unserem Geist, im Körper und in den Emotionen gebildet wird, zu befreien. Jedes Ereignis im Leben birgt Spannungen in sich. Spannung ist also ein natürliches Ergebnis des Lebens. Wenn diese Spannung jedoch heftig wird, beginnt sie das Verhalten des Geistes und des Körpers negativ zu beeinflussen. Das zweite Sadhana besteht also darin, zu lernen, wie innere und äussere Spannungen losgelassen werden können. Drittens ist es nötig ein Sankalpa zu verwenden, damit unsere kreativen Kräfte eine Richtung erhalten und sich entfalten können. Diese Richtung entsteht aus dem bewussten Verständnis für das Positive im Leben. Das Streben nach dieser positiven Qualität wird zu unserer Richtung.

Als vierter Schritt ist es wichtig, durch den Prozess des Visualisierens Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. Dies ist möglicherweise der wichtigste Bestandteil einer jeden Pratyahara Technik, Yoga Nidra inbegriffen. Wie konzentrieren wir uns? Wie fokussieren wir unseren Geist? Wir neigen dazu, zu denken und dann dieses Denken zu intensivieren. Wir neigen dazu, uns einer Sache bewusst zu werden und dann diese Bewusstheit zu intensivieren. Wir neigen dazu, unseren Geist auf einen Punkt hin zu fixieren und intensivieren dieses Fixieren. Dies ist, was üblicherweise unter Konzentration verstanden wird, nämlich etwas sehr intensiv durch die Augen des Geistes zu betrachten, ohne ihm zu erlauben nach rechts oder links abzudriften. Diese Art von Konzentration ruft jedoch im Geist und in der Psyche zusätzlichen Stress hervor. Konzentration muss eine einheitliche Erfahrung von absolutem Fokus sein, ohne irgendeine innere Reaktion oder Spannung zu erzeugen.

Die drei Zustände des Geistes

Es gilt, drei Zustände des Geistes zu erleben: Imagination, Visualisierung und Darshan. In jedem Geisteszustand ändert sich die Qualität des Geistes. Während einer Imagination gibt es vielerlei Ideen, Ereignisse oder Gefühlsregungen. Im Geisteszustand der Visualisierung nehmen diese Assoziationen ab und es bleibt eine einzige Bewusstheit. Wenn alle Assoziationen aufhören und sich die Bewusstheit intensiviert, entsteht Darshan, die eigentliche Manifestation der Blume in deinem Inneren.

Um auf diese Ebene zu gelangen, müssen wir mit den grundlegenden Pratyahara Übungen beginnen. Pratyahara bedeutet Achtsamkeit zu entwickeln, Dharana heisst Konzentration zu entwickeln und Dhyana ist die Entwicklung der Erfahrung von Einssein, innerer Harmonie und Ausgewogenheit. Achtsamkeit ist das Erkennen der inneren Vorgänge im Körper, der Dimension der sinnlichen Wahrnehmung, der Tätigkeit des Gehirns, sowie des bewussten und unterbewussten Geistes. Ebenso wird man sich über die Zusammenhänge verschiedener Lebensbereiche klar. Wenn wir uns all dieser Aktivitäten bewusst sind, gelangen wir auf die nächste Ebene geistiger Zustände. Dort lernen wir loszulassen, zu entspannen und mentale Reaktionen nicht an die Oberfläche kommen zu lassen. Zu dem Zeitpunkt, an dem wir fähig sind mentale Reaktionsmuster zu beobachten, beginnt der dritte Teil von Pratyahara.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Yoga Nidra und Antar Mouna

Yoga Nidra ist der erste Bereich von Pratyahara. Hierbei geht es um das Entwickeln und Ausdehnen der Bewusstheit bezüglich unserer gesamten Persönlichkeit. Weiter geht es darum, Bewusstheit nicht nur in Bezug zur körperlichen Ebene, sondern auch hinsichtlich der mentalen Eindrücke und allmählich der Samskaras, welche in den tiefen Schichten des Geistes eingelagert sind, zu entwickeln.

Der Prozess von Yoga Nidra ist in drei Gruppen eingeteilt: Pratyahara Yoga Nidra, Dharana Yoga Nidra und Dhyana Yoga Nidra. Bis anhin haben wir nur die grundlegenden Techniken von Pratyahara Yoga Nidra geübt. Die Literatur beschreibt einzig Pratyahara Yoga Nidra, nicht Dharana Yoga Nidra oder Dhyana Yoga Nidra. Bei Dhyana Yoga Nidra wird Nidra Vritti, das Vritti des Schlafes, überwunden und sublimiert. Bei Dharana Yoga Nidra, wird das Vritti des Schlafes unter die Kontrolle der Übenden gebracht. Pratyahara Yoga Nidra bezeichnet den schlaflosen Schlaf. Dabei wird einfach mit dem, was uns passiert, experimentiert. Yoga Nidra ist ein wichtiger Schritt, um Pratyahara zu perfektionieren, da er uns erlaubt, uns mit verschiedenen Ebenen unserer Persönlichkeit in systematischer Art und Weise zu arbeiten.

Ich bin mir sicher, dass du bei ernsthaftem Üben von Yoga Nidra die Tiefe der Entspannung, die Bewusstheit und geistige Harmonie, welche diese Technik ermöglichen kann, erfahren wirst. Tatsächlich unterrichte ich keine Meditation mehr, insbesondere seit wir durch die Yoga Universität in eine neue Ära des Unterrichtens übergegangen sind. Meditation ist nun ein Tabuthema und die Vorbereitung zur Meditation erfolgt ausschliesslich durch Yoga Nidra. Wenn Yoga Nidra nicht perfektioniert ist, kann der Zustand von Pratyahara nicht erreicht werden.

Um den Prozess zu unterstützen, Pratyahara zu perfektionieren, üben wir die grundlegende Konzentrationstechnik Antar Mouna im Anschluss an Yoga Nidra. Antar Mouna heisst wortwörtlich übersetzt 'innere Stille'. Durch diese Technik können wir anhand von Gedankenbeobachtung, die Tätigkeiten des bewussten Geistes betrachten. Die Techniken von Yoga Nidra und Antar Mouna zusammengenommen befassen sich mit dem vordergründigen menschlichen Geist.

Aus yogischer Perspektive gibt es zwei Arten von menschlichem Bewusstsein, einerseits das manifestierte oberflächliche Bewusstsein und andererseits das unmanifestierte, reale Bewusstsein. Wir erfahren das manifestierte, oberflächliche Bewusstsein in all seinem Glanz. Die letzte Etappe der Erfahrung des manifestierten, oberflächlichen Bewusstseins ist die Auseinandersetzung mit dem Ego, und bei diesem Ego handelt es sich um das negative Ego. Daher sollten wir beim Üben von Yoga Nidra und Antar Mouna die einzelnen Bestandteile des manifesten Bewusstseins und des negativen Egos genau anschauen.