

# YOGA

einfach nur YOGA!





# 1. YOGA im Alltag

---

## Die einmalige Chance, das Leben an seiner Wurzel zu packen

*Von vielen Yogis wird berichtet, wie sie in einsamen Höhlen und jahrelanger Praxis zur langersehnten vollkommenen Erkenntnis gelangen. Yoga kann aber auch ganz alltäglich praktiziert werden - um mit Zeit zu realisieren, dass Erkenntnis im tiefsten Innersten erfahrbar und ganz unspektakulär sein kann.*

Yoga – fernab von aller Alltagshektik, praktiziert in einem geschützten Rahmen, das Samadhi-Lächeln erstrahlt von selbst – und dann kommst du nach Hause: Der Nachbar mäht seine 30 m<sup>2</sup> Rasen mit einem ohrenbetäubenden Benziner – nur nicht werten! Die Geschäftspartnerin eröffnet per WhatsApp, dass sie etwas Eigenes auf die Beine stellen will und dafür ihren Anteil ausbezahlt bekommen möchte – nur nicht aufregen! Der Lebenspartner ergötzt sich an „Germanys Next Topmodell“ – nur nicht interpretieren!

Wie einfach war doch der Yoga im geschützten Rahmen und wo ist er jetzt? Genau dann, wenn wir ihn nötiger als je brauchen, löst er sich auf als wäre alles nur eine Fata Morgana gewesen.







*Erholung und Ruhe - ein Geschenk der Natur*

*citta vritti nirodha* – die viel gepriesene Gedankenruhe – ist im Alltag eine Herausforderung der besonderen Art. Aber vielleicht sollte man ja auch viel bescheidener beginnen, den Yoga alltäglich anzuwenden.

Der Yoga kennt vier verschiedene klassische Wege, je nach Veranlagung können wir diese beschreiten. *Karma-Yoga* ist der Weg der Tat, des Handelns ohne irgendeinen Lohn zu

erwarten. Unsere Gesellschaft würde kaum funktionieren hätten wir nicht all diejenigen, die Freiwilligenarbeit leisten. Einige Yogapraktizierende, die meinen, sie hätten einfach keine Zeit, auch noch jeden Tag Yogaübungen zu absolvieren, staunen, wenn sie erfahren, dass ihre Arbeit bei Pro Senectute oder die morgendlichen Begleitung der Schulkinder am Fussgängerstreifen vielleicht sogar praktizierter *Karma Yoga* ist.



Viele Ashrams haben auf ihrem Programm jeweils ein paar Zeiteinheiten *Karma Yoga*: Es handelt sich um Küchen-Haus- oder Reinigungsdienst. Bestimmt werden sich jetzt einige Leser erfreut auf die Schulter klopfen und frohlocken, dass sie demnach schon längst karmayogisch unterwegs sind. Aber schauen Sie genau hin! Handeln ohne irgendeine Belohnung zu erwarten schliesst auch den Verzicht auf irgendeine Wertschätzung, Anerkennung oder Dankbarkeit mit ein. Wir handeln einzig und alleine im Sinne des *Dharma*, des allumfassenden Gesetzes, ohne dass sich dabei unser Ego auf irgendeiner Ebene aufbläht oder befriedigt werden muss.

Der *Bhakti-Yoga* wandelt auf dem Pfad der liebenden Hingabe, der Verehrung. Gemeint ist die Hingabe an etwas, das grösser ist als wir. Jemand, der sich auf diesen Weg begibt, stellt diese Liebe in den Mittelpunkt all seines Tun. Dabei kann sich das, was über uns steht, in verschiedenster Form offenbaren und auf diesem Weg gelangt man zu einer beglückenden Einheitserfahrung der Schöpfungskraft. Es folgt dann wiederum ein selbstloses Handeln. Unserem Kulturkreis wäre dieser Pfad nicht einmal so fremd; wenn wir uns mit dem Begriff der christlichen Nächstenliebe auseinandersetzen, wandeln wir darauf. *Karma-* und *Bhakti-Yoga* sind praktische Wege, die viele von uns bereits in irgendeiner Form in den Alltag integriert haben.

Ein weiterer Weg ist der *Jnana-Yoga*, der Yoga der Erkenntnis. Viele Verstrickungen und daraus resultierende

Leiden entstehen aus Unwissenheit, *avidya*. Ziel wäre es zu *vidya* vorzudringen, zum wahren Wissen. Dabei geht es aber nicht um theoretisches „Schulwissen“. Es geht um ein inneres Wissen, um Weisheit. Die Wegweiser auf diesem Weg lenken uns in Richtung „lauschen, beobachten zuhören, reflektieren, verinnerlichen und meditieren“. Wir sollen erkennen, dass unser ganzes Leben aus vergänglichen Momentaufnahmen besteht und dass wir uns oftmals viel zu sehr mit diesen identifizieren, weil wir sie für die einzige Realität halten. Sind sie angenehm und beglückend, wünschen wir uns, sie mögen ewig anhalten. Das Aufwachen kann dann sehr schmerzhaft sein. Aber auch unangenehme Erfahrungen sind in der Regel nicht von ewiger Dauer, sie ziehen vorbei wie die Wolkenfelder am Himmel. *Jnana-Yoga* lässt uns zur Erkenntnis vordringen, dass alles Ausdruck der einen Schöpfungskraft ist. Sie ist in dieser Lehre die einzige, bleibende Realität, die sich aber in verschiedenster Form zeigt.

Der vierte klassische Yogaweg ist der *Raja-Yoga*. Er wird oft als psychologischer Yogaweg definiert, weil er sehr genau beschreibt, wie unser Geist, wie wir funktionieren und weshalb wir uns immer wieder in unselige Leidensgeschichten verstricken. Auch hier wird *avidya* als eine der Hauptursachen angesehen, warum wir uns immer in denselben leidvollen Mustern bewegen. Um uns daraus zu lösen und um *vidya* zu erlangen, sollten wir unsere Gedankenwellen, *citta vritti*, beruhigen.

In diesem absoluten Ruhezustand erst – *citta vritti nirodha* - ist es möglich, die fünf Haupthindernisse zu überwinden: Unwissenheit, Egozentrik, Begierde-Verhaftung, Abscheu-Ablehnung, Furcht-Angst. Dieser Yogaweg gewinnt bei uns zunehmend an Bedeutung, wird auch *Patanjali-Yoga* genannt, nach dem Verfasser der *Yoga-Sutra*. Manchmal spricht man auch vom *Ashtanga-Yoga*. Gemeint sind damit die acht Glieder oder Stufen, durch deren Praxis man zum *citta vritti nirodha* gelangt.

Diese beiden letzteren Wege scheinen eher intellektuell veranlagten Personen zugänglich. Auch meint man, dass Gedankenruhe und Erkenntnis kaum in einem prall gefüllten Alltagsleben zu erreichen ist. Doch gerade in diesem begegnen wir einem gewaltigen Übungsfeld. Voraussetzung ist jedoch, dass wir den Alltag als solches erkennen und die nötige Achtsamkeit entwickeln, um genau beobachten und reflektieren zu können. Und gerade hier bietet ein weiterer Yoga Hand, der *Hatha-Yoga*. Er gilt nicht als klassischer Yogaweg, ist bei uns jedoch am bekanntesten. Durch ihn lernen wir, unseren Körper zu reinigen und zu stärken. Der Körper wird in dieser tantrischen Lehre als „Tempel der Seele“ gesehen und erstrebenswert ist ein langes gesundes Leben, um der Seele möglichst lange die Gelegenheit zu geben, Erfahrungen zu sammeln. Ein wichtiges Instrument in dieser Methode ist die Atmung. Sie gilt als Bindeglied zwischen Innen-Aussen. Mit ihr können wir beobachten, ob wir uns nicht überfordern und durch sie gelingt es uns, auf unsere Emotionen einzuwirken. Dabei können wir ganz

sachte vorgehen, indem wir uns beispielsweise angewöhnen, ab und zu im Alltag tief durchzuatmen und unseren Herzraum zu öffnen. Durch eine regelmässige Praxis der *ujjayi-Atmung* werden wir dann mit der kraftvollen Atemlenkung vertraut und schon bald wird es uns gelingen, diese einzusetzen, wenn wir uns in hektischen Situationen zentrieren müssen.

Als eigentliche Basis jeder ernsthaften Yogapraxis sollten wir die nötige Achtsamkeit, entwickeln. Diese eignet sich besonders, um alltäglich zu üben. Hierbei konzentrieren wir uns ganz einfach auf unsere momentane Handlung und beobachten dabei einmal, was unsere Gedanken so machen während dieser Zeit. Nehmen Sie es mit Humor, wenn Sie dann feststellten, dass Sie während eines Telefons vielleicht gerade noch einen unverständlichen Begriff „googeln“, um nicht nachfragen zu müssen, oder wenn Sie sich während des Kochens mit keinem einzigen Gedanken im Bereich der Nahrung tummeln. Das ist ganz normal. Nur schon die „Übereinstimmung in Gedanken Wort und Tat“ stellt uns vor die allergrössten Herausforderungen, diese können wir aber wirklich immer wieder trainieren. Ebenso die Praxis des „wertfreien Beobachtens“. Sie lehrt uns, Distanz zur momentanen Situation zu gewinnen oder dient ganz allgemein der Bestandaufnahme. So realisieren wir, was uns momentan beeinflusst oder in welchen Themen wir gerade feststecken.



*Fotos von der Küste von Eastbourne*

Mit den beiden ersten Stufen, den allgemeinen und persönlichen Verhaltensempfehlungen, aus dem Raja-Yoga können wir wohl ein Leben lang üben: Zu den *yama* und den *njyama* gehören beispielsweise Gewaltlosigkeit und Zufriedenheit. Wenn wir unser Verhalten diesbezüglich im Alltag überprüfen, fällt uns vielleicht auf, dass wir zwar auf einen Fleischkonsum verzichten, jedoch ungeniert eine

lästige Stechmücke zerklatschen. Oder wir verurteilen den zigarrenrauchenden, Grappa trinkenden, zufrieden lächelnden, dickbäuchigen Herrn und denken an die steigenden Gesundheitskosten, während wir zwar vorbildlich, jedoch nicht mit wirklichem Genuss, einen verdauungsfördernden, beruhigenden Fencheltee trinken.



Yoga IST Alltag, sonst ist es kein wirklicher Yoga. Und erst im Alltag mit all seinen Verlockungen, Hindernissen und Ablenkungen zeigen sich die wahren Früchte einer Yogapraxis. Am Anfang hilft es zwar, den Yoga in einem geschützten Rahmen zu üben, wird dieser jedoch zur Bedingung, erschaffen wir uns ein neues Gefängnis.

*Nutzen wir jedoch den Yoga im Alltag, erleben wir diesen in seiner unglaublichen, wahren Fülle und können jeden Moment bewusst erleben!*





## 2. YOGA und die Karma-Falle

---

### Du lächelst - und die Welt verändert sich

*Buddhistische Weisheit*

*„Das ist eben dein Karma!“ Wie durch eine Hintertür hat sich der Satz in unsere Kultur eingeschlichen. Dabei wird der Begriff Karma oft mit Schicksal verwechselt – auch wenn er damit überhaupt nichts zu tun hat.*

*Karma* entsteht nach dem universellen Gesetz von Ursache und Wirkung - Karma produzieren wir, im Gegensatz zum Schicksal, welches wir erdulden oder erleiden. „Wie es in den Wald ruft, tönt es zurück!“ ist wohl die treffendste vergleichbare Volksweisheit, sie zeigt, dass auch wir mit dem Karma Konzept vertraut sind.

In den indischen Philosophiesystemen ist dieses Prinzip weder an Raum noch Zeit gebunden ist: Karma muss sich also nicht gezwungenermassen im gegenwärtigen Dasein auswirken, es kann sich auch in einer neuen Existenz erfüllen. Gemäss der indischen und buddhistischen Auffassung bewegen wir uns solange im Kreislauf von Geburt - Leben - Tod – Wiedergeburt, in *Samsara*, bis sich das Bewusstsein oder die Seele soweit geklärt hat, dass reine Erkenntnis übrig bleibt: Wir können uns aus Samsara befreien, unsere wahre Natur erkennen und kein Karma mehr erzeugen.





In Samsara gefangen produzieren wir jedoch fortwährend Karma. Wir hinterlassen Eindrücke, egal ob in Gedanken, Wort oder Tat. Nach dem östlichen Konzept wird Karma mit dem körperlichen Tod nicht ausgelöscht, es ist die Ursache für die Entstehung einer neuen Lebensform und prägt diese. Wir könnten jedoch in jeder Situation - sowohl im gegenwärtigen Leben als auch in den Zwischenzuständen des Todes und der Wiedergeburt - durch Erkenntnis Karma auflösen. Erkenntnis kann im *Hier und Jetzt* erlangt werden und die verschiedenen Yogawege bieten unterschiedliche Methoden an. Vor allem aber ist die menschliche Existenzform einzigartig und kostbar, denn es würden uns alle Mittel zur Verfügung stehen.

Obwohl im Westen eine regelrechte *Yogisierung* stattgefunden hat, sind nur wenig Yogapraktizierende mit dem komplexen System des Yoga vertraut. Die hauptsächlich aus dem Buddhismus bekannten Meditationstechniken wie *Vipassana* oder Achtsamkeitsmeditation, sind eine Geistesschulung; sie klären das Bewusstsein, fördern die Erkenntnis und gehören zu den Grundlagen eines Yogaweges, während die bei uns stark fokussierten Körperübungen, die *Asanas* aus dem *Hatha-Yoga*, lediglich dazu dienen, den Körper zu reinigen und zu stabilisieren. Ohne die entsprechende Geistesschulung sind Asanas zwar reizvoll und sie fördern das allgemeine Wohlbefinden, aber der Yoga hat ein anderes Ziel: Die Loslösung aus Samsara - damit beginnen können wir jederzeit!

„Vollziehe positive Handlungen und verwandle deinen Geist, du bist dein eigener Herr, dein eigener Feind, der Schöpfer von Freud und Leid“, lehrte beispielsweise *Buddha*. Das bringt uns in eine Eigenverantwortung, verlangt eine stetige Achtsamkeit und die Bereitschaft, immer wieder seine Handlungen zu reflektieren. Nicht nur unser Wirken, auch die Gedanken und dasjenige, was wir sagen, sollte dabei beobachtet werden.

*Denn mit negativen Gedanken, Worten und Taten vergiften und verletzen wir in erster Linie uns selbst und fügen anderen ein Leid zu,*

Wir können Schritt für Schritt lernen, diese Mechanismen aufzudecken. Indem wir beispielsweise beobachten, welche Veranlagungen uns in diesem Leben zur Verfügung stehen und die wir mitbringen als angeborenes Handwerkszeug. Das sind Prägungen, die wir zwar nicht ändern können, aber wir können sie nutzen und das Beste daraus machen.

*Dann dienen sie uns und sie werden als ein Lebensgeschenk wahrgenommen; sie gehören zu unserem Da-Sein.*

Wir können aber auch mit ihnen hadern und gegen sie ankämpfen, als wären sie ein unsichtbarer Gegner, der schuld daran ist, dass in unserem Leben ständig etwas schief läuft. Der Gegner trägt die Verantwortung, wir sind bloss Statisten.





*Fotos aus Finnland*

Bleiben wir in dieser Überzeugung hängen, können diese Lebensgeschenke ein Hindernis werden und uns in einer Opferrolle leiden lassen. Dieses Verhalten würde dem Karma die Rolle einer Schicksalsgöttin zuschreiben, die eigenmächtig bestimmt, was mit uns geschieht. Um sich daraus zu lösen, braucht es die Erkenntnis, dass wir selbst Regie führen und somit aktiv in das Geschehen eingreifen können.

Sobald wir akzeptieren, dass wir mehr als nur Statisten in einem Geschehen sind, hilft im gegenwärtigen Leben die Achtsamkeit; wir können unsere Gefühle und unsere Gedanken beobachten und wie sich diese auf das gegenwärtige Handeln auswirken:

*„Wie rufe ich in den Wald und was wird mir zurückgemeldet?“*



Gibt es negative Kräfte wie beispielsweise Selbstsucht, Gier, Hass, oder Abneigungen, die unser Verhalten steuern? Kann ich mich mit diesen Gefühlen versöhnen, sie gar umprogrammieren?

Durch Achtsamkeit im Alltag und Achtsamkeitsmeditationen können wir Prägungen kennen lernen, die uns aus der Erziehung, aus unserer Kultur oder aus selbst erstellten Verknüpfungen beeinflussen; wir werden uns über unser gegenwärtiges *So-Sein* bewusst.

Erkennen wir diese Zusammenhänge, können wir anfangen, Gefühle umzuwandeln: Anstelle von neidisch auf das neue Auto meines Nachbarn zu sein, wäre es sinnvoller, Mitfreude zu entwickeln:

*Sich von Herzen freuen dürfen über etwas, das sich jemand anderes geleistet oder geschenkt hat, ohne dass ein Gefühl von Neid und Gier aufkommt.*

Ebenso ist man in unserer Kultur mit dem Begriff der Nächstenliebe zwar bestens vertraut, dennoch führt die Angst vor dem Unbekannten und Fremden zu Ablehnung und sogar Hass. In einer Zeit, wo Menschen aus fremden Kulturen auf der Flucht sind und Unterstützung brauchen, ist es eine grosse Herausforderung, aber auch eine Chance, sich seinen Ängsten zu stellen und diese umwandeln zu können in Mitgefühl und Nächstenliebe.







Bemühen wir uns oder gelingt es uns gar, diese negativ wirkenden Kräfte, die *Kleshas*, umzuwandeln, geben wir unseren Handlungen eine positive Ausrichtung und oftmals erfahren wir unmittelbar, dass *der Wald lächelt*. Und da das Karma-Prinzip die Bereiche Handeln, Reden und Denken

umfasst, spielt es keine Rolle, ob wir zuerst unseren Geist verwandeln oder ob wir zuerst positiv handeln.

*Viel wichtiger ist es, jetzt damit anzufangen!*



### 3. YOGA und der Tanz ins Licht

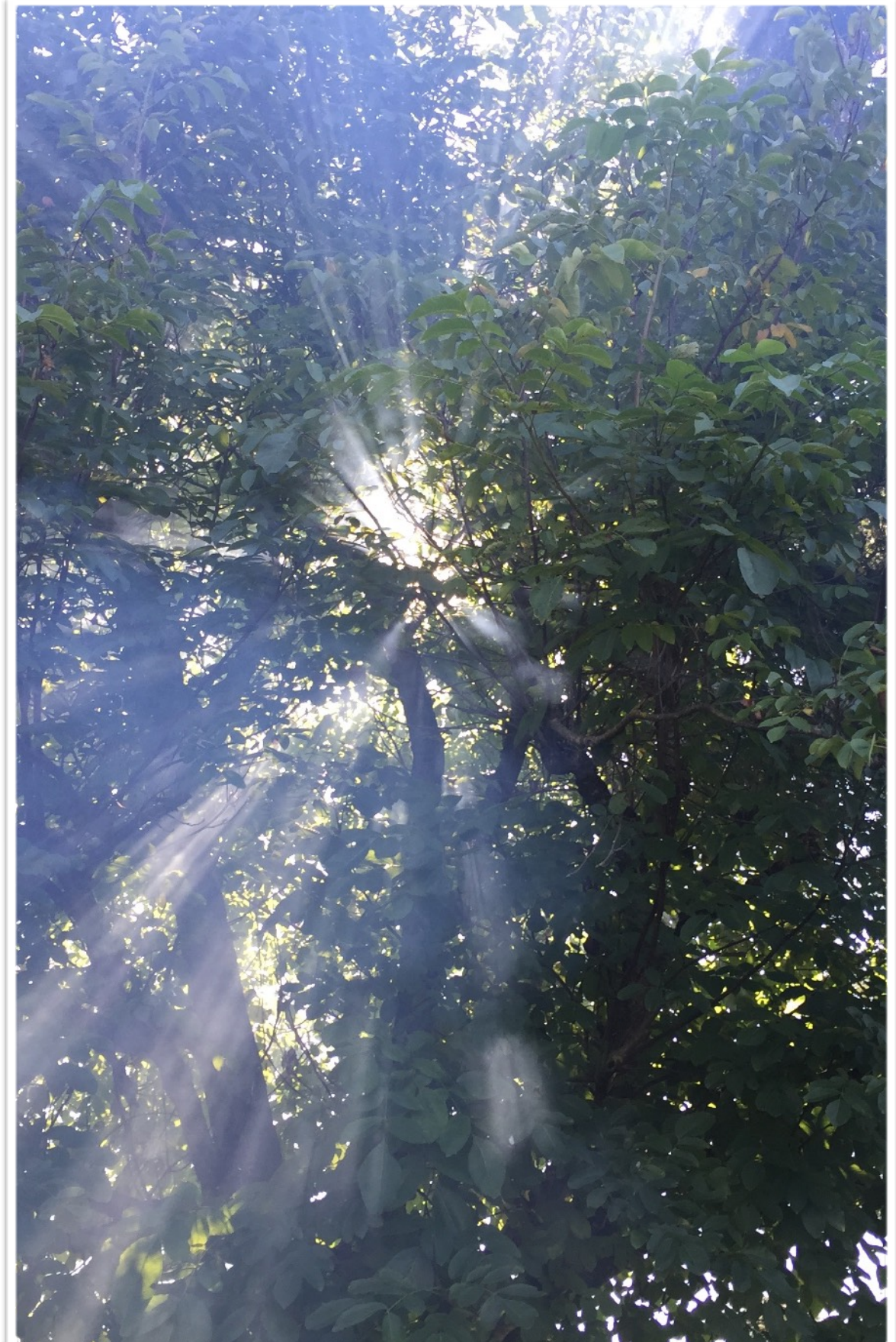
---

Tanzend, uns narrend, blendend, verletzend  
wärmend, erhellend, klärend und strahlend -  
- und ist es doch erst Dunkelheit  
die Sterne leuchten lässt.

*Der klassische Yoga führt über das Verständnis der Leid verursachenden Mechanismen und deren Vermeidung zur inneren Ruhe und zur Freiheit. Der Tantrismus geht von einem anderen Ansatz aus: Er nutzt unsere negativen Neigungen und polt sie um zu nützlichen Werkzeugen*

Eine der vielfältigen yogischen Methoden, um sich von Leid erzeugendem Verhalten zu lösen, ist der *achtstufige Yogapfad des Patanjali*. Der Weise bezieht sich bei seinen Erläuterungen auf das *Samkhya* Modell, welches die Mechanismen zur Entstehung der Welt erklärt. Dabei wird definiert, dass bei der Evolution eine Instanz gebildet wird, die *Buddhi*, die uns die Fähigkeit gibt, zu erkennen, zu unterscheiden und nach freiem Willen zu handeln. Verschiedene Faktoren erschweren dies jedoch. Patanjalis Yogasutras geben genaue Anleitungen, wie man diese Hindernisse überwinden und zur Erkenntnis vordringen kann.

Als Vorbereitung sollte man eine ethisch reine Grundhaltung und Achtsamkeit sich selbst und der Umwelt gegenüber entwickeln um den ganzen Bemühungen eine positive Richtung zu geben. Sie sind in den beiden ersten Stufen *Yama* und *Niyama* definiert.





Die dritte Stufe ist das *Asana*: In einer gefestigten und angenehmen Sitzhaltung werden dann über die vierte Stufe *Pranayama*, die Atemübungen, Gedankenwellen, *vrittis*, beruhigt, die durch Emotionen und Gefühle entstehen. Durch die fünfte Stufe *Pratyahara*, das Zurückziehen der Sinne geben wir diesen den Impuls für eine Richtungsänderung. Es folgen die letzten drei Glieder, des achtgliederigen Yogapfades: *Dharana*, die Konzentration auf ein Objekt, *Dhyana*, die Verschmelzung mit dem Objekt und *Samadhi*, die Ankunft im Licht - die Verwirklichung.

Patanjali geht davon aus, dass Erkennen nur möglich ist, wenn die *vrittis* beruhigt sind. Laut dem Samkhya Modell sind die Sinne die *Tore zu unserem Inneren*, durch die wir wahrnehmen. Die andauernden Wahrnehmungen über die Sinne und die dadurch ausgelösten Gedanken und Emotionen verursachen die *vrittis*. Diesen Mechanismen ist der Mensch oftmals ausgeliefert - und dadurch auch manipulierbar. Obwohl wir die Fähigkeit zur freien Entscheidung hätten, ist es uns nicht immer möglich, diese auch zu nutzen. Das Samkhya Modell erzählt von einem inneren Organ, dieses sei der Türhüter. Diesem Türhüter steht das gesamte Potenzial zur Verfügung:

*Durch das erste geschaffene Prinzip, das Erkennungsvermögen Buddhi, hat er die Macht, das Tor zu öffnen und einen Blick auf das was sich hinter dem Nebel verbirgt, freizugeben.*

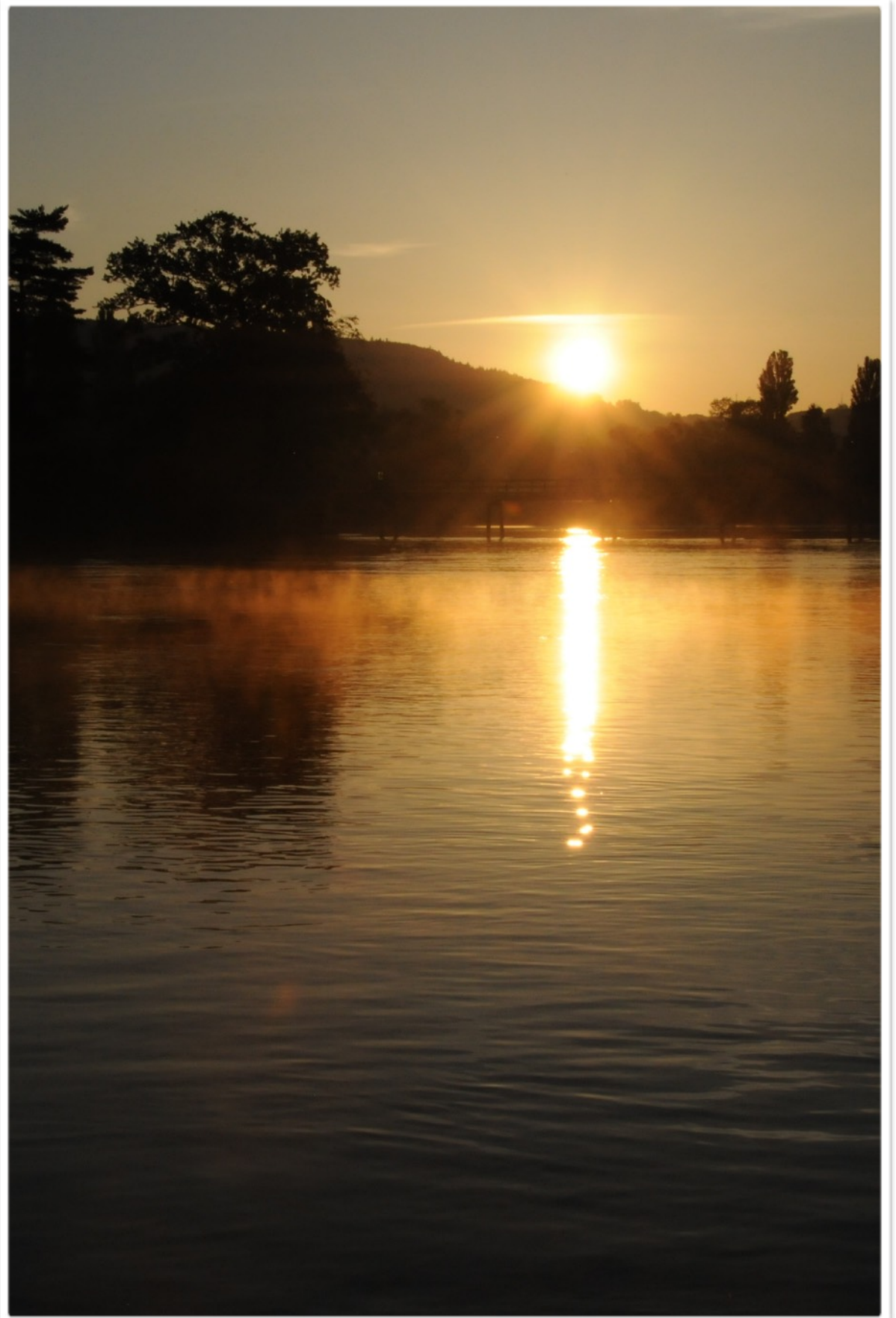
Er kann aber auch das Tor verschliessen, denn weil die Urmaterie mit ihren drei Eigenschaften *sattva*, das leichte - erhellende, *rajas*, das bewegende - antreibende und *tamas*, das schwere – niederhaltende, sich ungleich manifestiert, gibt es insgesamt 50 Tendenzen in Buddhi. Einige wirken positiv, wie z.B. Zufriedenheit, andere negativ, wie z.B. Unfähigkeit und Irrtum. Die Förderung der positiven Tendenzen helfen mit das Tor zu öffnen, so Patanjali.

*Über das Erkennen, dass das reine Bewusstsein sich immer wieder mit einem Gefühl, einem Gedanken oder einer Momentaufnahme identifiziert, jedoch losgelöst von alledem ist, gelangt man durch geduldiges Üben zur Freiheit.*

Verschiedene Übungen reinigen unsere Sinneskanäle, wir nehmen immer differenzierter alles um uns herum wahr. Durch diese entwickelte Wahrnehmung kann uns aber *Prana* - die Energie, die von allem ausgeht - ständig ablenken. Gerät man in diesen *Energie- oder Schöpfungstanz*, ohne anhalten zu können, wird man leicht herumgewirbelt bis zur Erschöpfung. Gerade das sollte nicht passieren.

*Das Ziel ist es, nicht noch mehr hinaus, sondern zurück zum Ursprung zu tanzen.*







Das Samkhya Modell baut auf einem Schöpfungstanz auf. Der Physiker **Fritiof Capra** spricht vom ständigen Tanz der subatomaren Materie, den man mittels Aufnahmen sehen kann. Er vergleicht diesen *Tanz der Schöpfung und Zerstörung*, der nie aufhört, mit der hinduistischen Vorstellung des tanzenden Gottes *Shiva*, der die ständige Zerstörung und Schöpfung symbolisiert.

Der Tanz im Makrokosmos, im Mikrokosmos, in uns, um uns: Es gilt diesen anzuhalten. Laut Patanjali sollen wir lernen, unsere Sinne nach innen zu lenken, zurück zur Wahrheit tanzen zu lassen. Tanzen sie nach aussen, zerstreuen sie sich in alle Richtungen. Haften mal da, mal dort, vereinen sich mit Vergänglichem und suchen sich ständig einen neuen Tanzpartner.

*Exact diese Neigung zur Anhaftung macht sich der Tantrismus zunutze.*

Im Tantrismus gilt das *Mantrayoga* als eine Methode zur Loslösung vom Leiden. Ganz allgemein ist ein Mantra Energie, die in Form eines Sanskritwortes oder einer Klangstruktur die schöpferische Kraft freisetzt, die in diesem Mantra enthalten ist. Wählt ein Übender nun ein Mantra als diese neue Tanzpartnerin, beginnen sich seine Sinne mit den Schwingungen des Mantras zu bewegen. Das Mantra stellt die Verbindung der Sinne mit der richtigen Schwingungsenergie her.

Im Gegensatz zu Patanjalis Methode die sich von Anfang an vollends auf die Los-Lösung fokussiert, nimmt der Tantrismus das Hindernis - die Tendenz zur Anhaftung - erst einmal auf und nutzt sie.

*Der Tantrismus arbeitet auf eine Vereinigung hin. Man möchte die Sinne und die wirkenden Energien vereinigen, um gemeinsam nach dem gleichen Ziel zu streben.*

Das ständige Wiederholen des Mantra nennt man *Japa*. Die Sinne richten sich auf das Mantra: Die fünfte Stufe, *Pratyahara*, das Zurückziehen der Sinne von Äusserem beginnt, als ob ein vereintes Paar sich anschickt, zum Ursprung hin zu tanzen.

Das Mantra hilft, den Geist innerlich zu konzentrieren. Sind es zuerst die Sinne, die von Aussen nach Innen gelenkt werden, ist es nun der Geist, der sich ebenfalls diesem Tanz anschliessen kann. Man könnte ein Mantra mit einem Magneten vergleichen, der alles auf seinem Weg an sich zieht. Durch das ständige Wiederholen entwickelt das Mantra eine starke Konzentration, die sich auf die innewohnende Kraft ausrichtet. Diese Kraft saugt alles an, wie ein *schwarzes Loch*, und bindet es an sich. Das Mantra führt in eine immer stärkere Ausrichtung hin zum höchsten Bewusstsein. Dabei kann man verschiedene Phasen beobachten:



*Phase 1:* Wird das Mantra *laut gesungen*, binden sich zuerst die Sinnesorgane an die Schwingungen dieses Mantra. Sie werden gebündelt und ausgerichtet auf eine höhere Bewusstseinsenergie.

*Phase 2:* Als nächste Stufe wird dem Mantra ein *metrisches Mass gegeben*. Man bringt einen Rhythmus in die ständige Wiederholung. Dies verstärkt die Schwingung, gerade so, als würde man in einem Kochtopf eine Flüssigkeit immer in dieselbe Richtung rühren. Die dadurch erzeugte Welle schwingt immer höher. Alles was in den Bereich dieser Welle tritt, wird erfasst und beginnt mit derselben Energie *mit zu schwingen oder zu mit zu tanzen*.

*Phase 3:* Aus dem lauten Singen entsteht dann ein *Murmeln*, die Sinne sind bereits konzentriert, sie ziehen sich ins Innere. Jetzt würde das laute Singen die immer stärkere Konzentration im Innern nur stören. Der ruhelose Geist wird erfasst, *horcht auf, wird neugierig* und schliesst sich ebenfalls dieser höheren Bewusstseinschwingung an.

*Phase 4:* Das Murmeln verstummt nun ebenfalls. Es ist kein *bewusster* Prozess mehr. Es verliert sich ganz einfach, wird still. Die Vertiefung konzentriert sich nur noch *im inneren Bereich*.

*Phase 5:* Der Geist, unsere Gedanken, Emotionen, der ganze Lebensfluss, wird auf das Mantra konzentriert. Somit ist es

nun das Mantra, welches alles, vom Äusseren bis ins Innerste auf sich konzentriert und erfasst. Unsere Hüllen, der Körper beginnt sich aufzulösen, wir befinden uns schon mitten in der *Meditation*, die nun durch nichts mehr gestört oder abgelenkt wird. Durch das Mantra wurde die ganze Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Der Weg durch den *Geburtskanal nach innen* ist frei für den letzten Tanz zum Licht.

*„Der stetige, ununterbrochene Strom konzentrierter Aufmerksamkeit ist Meditation“*

schreibt Patanjali im Kapitel III der Yogasutras. Die Sinne und der Geist sind konzentriert, gebündelt, wie ein spitzer Faden, der durch ein enges Nadelöhr gefädelt werden soll. Dort führt der Weg hindurch, das ist das Ende des Geburtskanals, das Tor zur Freiheit. Der Blick wird frei, jetzt wird Erkennen möglich -

*das Mantra hat das Tor geöffnet, den Übenden nach Hause in die Freiheit getanzt. In ihr löst sich das Ego auf, gerade so wie das sprichwörtliche Salzkorn im Wasser.*

Konzentration, Meditation und Samadhi sind ein Ganzes, weil die Übergänge fließend sind. Zusammen heissen sie *Samyama*.





*Bilder aus Andelfingen und Eschenz*

Die wahre Kunst von Samyama ist nun nicht der ewig währende Versenkungszustand, sondern Samadhi, Meditation und Konzentration wieder nach aussen zu tragen, das Innerste wieder mit dem Äussersten zu verbinden und diesen Strom nie abreißen zu lassen.

*So bekommt die äussere Handlung eine innere Bedeutung, die losgelöst vom Ego*

*wirkt. Fliesst der Samadhi-Zustand zurück in die Handlung, geschieht diese in Verbindung mit dem Dharma, dem ewigen Gesetz, mit der Schöpfungsenergie - im Tanz ins Hier und Jetzt.*