

In jedem Atemzug Stille finden

Eine Erläuterung von Swami Akhandananda

Prāṇa, das Sanskrit-Wort für Lebenskraft, kann als *der Atem des Lebens* übersetzt werden. Wir alle können sehen, dass die Luft, die wir atmen, unser Leben von einem Augenblick zum nächsten aufrechterhält. Wenn Luft in unseren Körper ein- und ausströmt, verbindet sie unsere innere und äußere Welt. Wenn wir darüber hinaus bewusst und frei atmen, werden wir uns in unserer Umgebung viel eher wohl und verbunden fühlen. Wir erleben diese Seelenruhe als ebenso nährend wie den Atem selbst.

Im diesjährigen Satsang *Eine wundervolle Überraschung* bestätigte Gurumayi, dass Menschen überall auf der Welt sich Frieden, *śānti*, wünschen. Gurumayi erläuterte weiter, dass wir, wenn wir der Welt den ersehnten Frieden bringen wollen, damit beginnen müssen, auf den Frieden im eigenen Inneren zu achten.

Die friedvolle Stille, zu der uns Gurumayi so wohlwollend führt, können wir in unserem Atem entdecken. Schon vor Jahrhunderten erkannten Yogis, dass die Art und Weise, wie wir atmen – unser Gewahrsein des Atems und der ihm zugrunde liegenden Lebenskraft – ein wesentliches Hilfsmittel ist, um den Geist ruhig und beständig zu machen. Die *Haṭhayogapradīpikā* legt dar, dass der Atem den Geist beeinflusst: Wenn der Atem beständig und gleichmäßig ist, folgt der Geist auf natürliche Weise.ⁱ

Versuche das einen Moment lang. Lenke dein Gewahrsein auf deinen Atem. Lass dein Ein- und Ausatmen geschmeidig und gleichmäßig sein, so dass das Fließen der Luft sich gleichmäßig und beständig anfühlt, beim Einströmen wie beim Ausströmen. Wende deinen Blick vom Bildschirm ab und konzentriere dich auf diese Weise drei ganze Atemzyklen lang . . .

Gut. Nimm jetzt den Zustand deines Geistes wahr. Wahrscheinlich bemerkst du, dass dein Geist friedvoller und konzentrierter geworden ist, als Folge davon, dass du deinen Atemfluss zur Ruhe gebracht hast.

Prāṇāyāma und Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018

Der Weise Patañjali beleuchtet die Verbindung zwischen Atem und Geist in seinem *Yogasūtra*, einer Sammlung von Aphorismen, die ein System von Yoga-Übungen darlegen, die die Gedankenwellen des Geistes erst beruhigen und dann auflösen. Diese yogische Disziplin findet ihren Höhepunkt in einem Zustand vollständig versunkener Meditation (*samādhi*), in dem der oder die Suchende die Höchste Wahrheit, das Höchste Bewusstsein, unmittelbar erfährt, ohne Vermittlung durch den Geist. In bestimmten Abschnitten dieses Textes stellt der Weise *prāṇāyāma*, die Regulierung des Atems, als eines der Hilfsmittel vor, um den Geist zu fokussieren und zur Ruhe kommen zu lassen.

Im diesjährigen Satsang *Eine wundervolle Überraschung* hat Gurumayi eine *prāṇāyāma*-Übung miteinbezogen, um die Teilnehmenden auf den Fokus nach innen vorzubereiten. *Prāṇāyāma* stellt für Siddha Yogis eine der Möglichkeiten dar, Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018 zu üben: *Satsang*.

Lasst uns also Gurumayis Botschaft in diesem Sinne weiter studieren und üben, indem wir den folgenden Aphorismus aus dem *Yogasūtra* betrachten, in dem es heißt:

[Der Geist kann] auch durch Ausatmen und Anhalten des Atems [beruhigt werden].ⁱⁱ

<i>pracchardana:</i>	ausstoßen oder herausziehen
<i>vidhāraṇa:</i>	innehalten, zügeln oder anhalten
<i>vā:</i>	oder
<i>prāṇasya:</i>	des Atems (<i>prāṇa</i>)

In diesem Aphorismus gibt uns Patañjali eine einfache *prāṇāyāma*-Übung, um den Geist friedvoll und konzentriert zu machen und uns so auf den Kontakt mit der uns innewohnenden Höchsten Wahrheit vorzubereiten. Die Übung besteht aus zwei Phasen: zuerst das Ausatmen, dann das Anhalten des Atems vor dem nächsten Einatmen. Lasst uns jetzt diese beiden Phasen des Atemvorgangs näher untersuchen, so wie sie dieses *sūtra* betreffen.

Ausatmen

Das Ausatmen in diesem *prāṇāyāma* ist ein langsames und gleichmäßiges Loslassen der Luft in deinen Lungen. Es ist nicht nötig, die ganze Luft auszustoßen. Lass stattdessen das Ausatmen zu Ende kommen, wenn du spürst, dass der Atemfluss aufhört. Obwohl ganz klar Energie in deinem Ausatmen steckt, stößt du die Luft mit Hilfe deiner Atemmuskulatur nicht mit Gewalt aus. Wenn du auf diese Weise ausatmest, wirst du oft ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden zusammen mit dem Ausatmen empfinden.

Anhalten

Das schwebende oder sanfte Anhalten des Atems geschieht ganz natürlich am Ende des Ausatmens, wenn die Bewegung der nach außen fließenden Luft aufhört. Das angenehme Gefühl von innerer Stille und Wohlbefinden setzt sich vielleicht fort, wenn du dem Atem einfach erlaubst, ein paar Momente innezuhalten und du die innere Stille genießt. Du musst dich nicht extra bemühen, um den Atem anzuhalten; es ist in Ordnung, wenn deine Atempause gerade einmal ein oder zwei Sekunden dauert. Dein Fokus liegt darauf, dich an diesem Anhalten zu erfreuen und es mühelos geschehen zu lassen.

Einatmen

Obwohl das *sūtra* keinen Hinweis auf das Einatmen gibt, merkt Swāmi Hariharānanda Āraṇyaⁱⁱⁱ in seinem Kommentar an, dass man das Einatmen ganz natürlich geschehen lassen kann, wenn der Impuls zum Einatmen entsteht.

Das Üben dieses *Prāṇāyāma*

Hier folgen ein paar Schritte für das Üben dieses *prāṇāyāma*:

- Behalte während der ganzen Übung eine gut ausgerichtete und angenehme Haltung bei, die frei von muskulärer Anspannung ist.
- Fühle, wie sich die Sitzknochen mit der Oberfläche unter dir verbinden, ganz gleich, ob du auf einem Stuhl oder mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt.

- Der obere Teil des Rumpfes ist angenehm entspannt und die Wirbelsäule verlängert sich sanft nach oben hin, während Schultern und Nacken jede Spur des Festhaltens loslassen.
- Bleibe über deinen Sitzknochen ausgerichtet und balanciert. Das ermöglicht es dem Atem, frei im Körper ein- und auszuströmen, und es erleichtert es dir, dich auf den Atem und auf das Beruhigen des Geistes zu konzentrieren.
- Atme durch die Nase, wenn du kannst – das ist das Beste für diese Art von *prāṇāyāma*. Wenn das jedoch unangenehm ist, kannst du durch den Mund atmen.
- Ganz gleich, ob du die Übung zur Vorbereitung auf die Meditation durchführst oder zu anderen Zeiten des Tages, du kannst dabei die Augen entweder offen oder geschlossen halten. Beobachte, welche Methode bei dir am besten funktioniert. Falls die Augen geöffnet sind, lass den Blick weich sein.

Beschränke diesen *prāṇāyāma* anfangs auf drei bis fünf Minuten am Stück. Das ermöglicht es deinem Körper – besonders den Lungen und Muskeln des Atemapparats – sich anzupassen und auf diese Übung einzustellen. Wenn du dich an diese Übung gewöhnt hast, kannst du die Dauer verlängern.

Ein weiteres Element des Ausatmens: den Geist zur Ruhe kommen lassen

Der Kommentator^{iv} dieses *sūtra* erklärt, dass das Ausatmen in diesem *prāṇāyāma* zwei Elemente enthält. Das *erste* Element, von dem du weiter oben bereits gehört hast, beinhaltet, dass man das Ausatmen klar und gleichmäßig macht. Das *zweite* besteht darin, dass man den Geist darauf konzentriert, während des Ausatmens frei von Gedanken zu werden. Diese beiden Elemente werden miteinander *kombiniert*, wenn du ausatmest.

Hier ist eine Möglichkeit, wie man das üben kann:

- Stelle dir beim Ausatmen vor, dass du mit dem Leeren der Luft aus deinem Körper gleichzeitig frei von Gedanken wirst.
- Sobald du mit dem Ausatmen fertig bist, ist dein Geist leer.
- Wie vorhin schon gesagt, hältst du nach der Beendigung des Ausatmens sanft inne und hältst den Atem ein paar Momente an.

Versuche das jetzt ein paar Atemzüge lang, indem du angenehm und gleichmäßig ausatmest und dir dabei vorstellst, dass dein Geist frei von Gedanken wird.

Stellst du nun fest, dass die Konzentration auf das Gefühl, wie sich die Luft aus Lunge und Nase heraus bewegt, dabei hilft, die Gedanken in deinem Geist aufzulösen?

Eine andere Methode, den Geist von Gedanken zu befreien, besteht darin, sich beim Ausatmen auf einen leeren Raum, eine innere Leere, zu konzentrieren.

Du kannst dir diesen leeren Raum auf verschiedene Weise vorstellen, zum Beispiel als eine stille Leere in deinem Brustkorb oder einen friedvollen Raum im Hinterkopf. Wenn du dich über längere Zeit mit dieser Übung beschäftigst, wirst du entdecken, welcher Fokus oder welches Bild zur Auflösung von Gedanken für dich am besten funktioniert.

Ganz gleich, welchen Zugang du wählst, ein wesentliches Prinzip dieses *prāṇāyāma* besteht darin, dass das Fokussieren des Geistes, das ihn zur Ruhe kommen lässt, und das Regulieren des Atems zusammengehören.

Versuche jetzt Folgendes: Atme aus und löse Gedanken auf, mit einer kurzen Pause danach, ein paar Atemzyklen lang. Hierbei bemühst du dich darum, deine Aufmerksamkeit in der Stille nach dem Ausatmen ruhen zu lassen, so lange, wie es sich für dich natürlich und angenehm anfühlt. Erkenne, dass die Stille, die du fühlst, und die Glückseligkeit, die vielleicht in diesem Moment des Innehaltens aufsteigt, Eigenschaften der Höchsten Wahrheit sind, die immer in dir gegenwärtig ist. Lass dein ganzes Wesen die Erfahrung genießen.

Tipps für diesen *Prāṇāyāma*

Denke daran, dass du bei jedem Atemzyklus das Einatmen ganz natürlich geschehen lässt. Es ist nützlich, sich auch beim Einatmen sanft darum zu bemühen, den Geist leer und gedankenfrei zu halten.

Vergiss nicht, dass es nicht nötig ist, den Atem nach *jeder* Ausatmung anzuhalten. Vielleicht findest du, dass es am angenehmsten ist, das Anhalten des Atems in gewissen Abständen zu üben, z.B. einmal nach jeweils drei Atemzügen, oder was auch immer sich für dich richtig anfühlt.

Mit der Zeit und mit etwas Übung wirst du in der Lage sein, den Atem nach dem Ausatmen öfters anzuhalten. Schließlich stellst du vielleicht fest, dass Einatmen, Ausatmen und Anhalten zu einem fließenden Vorgang verschmelzen. Wenn der Geist während dieser Übung konzentrierter wird, gleitest du vielleicht spontan in die Meditation.

Wie das *Yogasūtra* sagt, liegt das Ziel dieser *prāṇāyāma*-Übung darin, allmählich die Zeiträume auszudehnen, in denen der Geist in einem Zustand der Stille, der Gedankenfreiheit ruht. Obwohl er eine gute Vorbereitung auf die Meditation ist, ist es ein besonderes Merkmal dieses *prāṇāyāma*, dass er mehr oder weniger jederzeit geübt werden kann, und er ist sehr effektiv, wenn es darum geht, inneren Frieden und Gelassenheit zu kultivieren. Du entdeckst vielleicht mehrere Möglichkeiten, wie du diesen *prāṇāyāma* in deinen Tag einbauen kannst – wenn du zu Arbeitsbeginn an deinem Schreibtisch sitzt, vor dem Genuss einer Mahlzeit, beim Spaziergehen, vor dem Einschlafen . . .

Im Satsang *Eine wundervolle Überraschung* hat uns Gurumayi angeleitet, zu lernen, wie wir Zugang zur Höchsten Wahrheit in unserem Inneren erlangen, indem wir unseren eigenen *satsang* erschaffen, an jedem Ort und zu jeder Zeit. Diese *prāṇāyāma*-Übung ist eine Möglichkeit, das zu tun. Gurumayi hat uns zusätzlich zum Üben angespornt, indem sie sagte, dass es immer leichter für uns wird, uns mit der Höchsten Wahrheit im Inneren zu verbinden, je öfter wir uns darum bemühen. Diese Lehre von Gurumayi wirft ein Licht darauf, wie nützlich es ist, beharrlich in unserer *sādhana* zu sein.

Patañjali nennt dieses beständige Bemühen *abhyāsa* (yogische Übung), die er definiert als „das konsequente Bemühen, fest in diesem [gedankenfreien Zustand] verankert zu sein.“^v

Weiterführendes Studium

Prāṇāyāma stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, um Gurumayis Botschaft für das Jahr 2018 zu studieren und zu üben. Um den vollen Nutzen dieser Übung zu erfahren, ist es am besten, sich regelmäßig mit ihr zu beschäftigen. Die Siddha Yoga Meditationseinheiten per Live-Audiostream 2018 bieten weitere Gelegenheiten zur Beschäftigung mit Gurumayis Botschaft durch die Übung von prāṇāyāma. Jede Einheit enthält eine spezielle prāṇāyāma-Übung, die von einem Siddha Yoga Meditationslehrer oder einer Siddha Yoga Meditationslehrerin angeleitet wird.



ⁱ *chale vāte chalam chittam nischale nischalam bhavet || yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyum nirodhayet ||*

„Wenn die Atmung gestört ist, wird der Geist gestört. Durch Kontrolle der Atmung erlangt der Yogi Beständigkeit des Geistes“ *Haṭhapradīpikā* 2.2; deutsche Fassung nach der englischen Übersetzung von Pancham Sinh, *Hatha Yoga Pradipika* (New Delhi: Munshirm Manoharlal Publishers, 1997), S. 21

ⁱⁱ *Yogasūtra* 1.34; deutsche Fassung nach der englischen Übersetzung © 2018 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.

ⁱⁱⁱ Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) S. 79.

^{iv} Swāmi Hariharānanda Āraṇya, S. 79.

^v *Yogasūtra* 1.13; deutsche Fassung nach der englischen Übersetzung © 2018 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.