

# Surya Namaskar: Ein Weg zur mühelosen Meditation

## Eine Einführung von Swami Ishwarananda

Meditation ist eine der grundlegenden Übungen auf dem Siddha Yoga Weg.

Damit wir uns in tiefer Meditation üben können, muss der physische Körper fit, stark und flexibel sein. Körperliches Wohlbefinden ist wichtig, um eine stabile, angenehme Meditationshaltung aufrechtzuerhalten, die es dir möglich macht, für längere Zeit ohne Unterbrechung zu meditieren – *nirantara*, „ohne Unterbrechung“, und *dirghakala*, „für längere Zeit“.

Surya Namaskar, der „Sonnengruß“, ist eine der grundlegenden Übungen im Hatha Yoga. Mit der Ausführung von Surya Namaskar verehren wir die Sonnengottheit, Surya Devata. Das Surya Namaskar besteht aus zwölf aufeinanderfolgenden *asanas*, „Stellungen“, die dem Lauf der Sonne von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang entsprechen. Während sich die Übenden durch diese Stellungen bewegen, bringen sie in ihrem Innern Eigenschaften von Surya Devata hervor, wie z.B. Strahlkraft, Flexibilität, Vitalität und Beständigkeit.

Surya Namaskar wird so ausgeführt, dass man die Stellungen mit dem Atem synchronisiert. Wenn die Übung mit Entschlossenheit durchgeführt wird und Übende ihre Aufmerksamkeit auf den Zusammenhang zwischen dem Fluss der Bewegungen und der Kraft des Atems richten, erleben sie, wie die erweckte *kundalini*-Energie in jeder Zelle des Körpers pulsiert. Dann ist es leicht, in den Zustand der Meditation zu gelangen.

Die Kraft des Surya Namaskar verstärkt sich noch mehr, wenn in der Abfolge der Stellungen Mantras wiederholt werden. Die indischen Schriften rühmen die Kraft der Mantras. Es gibt spezielle Mantras für jede Gottheit, jedes Ritual, jeden Akt der

Verehrung, jede spirituelle Übung, jede Lebensphase – sogar für jede Aktivität. Immer wenn irgendein Mantra laut oder im Stillen wiederholt wird, erlebt der oder die Übende die Eigenschaften der Gottheit, die dem Mantra innewohnt.

Mantras bringen Segen. Sie beruhigen den Geist. Sie bringen die Sinne zur Ruhe. Mantras unterstützen die Übenden dabei, ihre Ziele zu erreichen.

Die Surya Namaskar Mantras bestehen aus verschiedenen Namen für Surya Devata. Wenn im Verlauf von Surya Namaskar jedes Mantra im Stillen zusammen mit der entsprechenden Stellung wiederholt wird, erlebt der oder die Übende die Eigenschaften des Sonnengottes.

Wenn wir Surya Namaskar üben, kombinieren wir die Stellungen, den Atem und die Wiederholung der Mantras, um einen *vinyasa*, einen „Fluss“, zu erzeugen, der zu einer wohltuenden Synergie von Geist, Körper, Atmung und Herz führt.

Die jeweilige Darstellung der zwölf aufeinanderfolgenden Stellungen zeigt auch die dazugehörigen Mantras, die jeweils aus *AUM*, dem *bija* („Keim“)-Mantra und den *surya* („Sonnen“)-Mantras bestehen.

Wenn du bereits Surya Namaskar praktizierst, kannst du gerne die Mantras studieren und sie verwenden, während du dich durch die Stellungen bewegst. Beobachte, wie diese Übung von Tag zu Tag deinen Körper kräftigt, deinen Geist beruhigt und dich bei deiner Meditationsübung unterstützt.

Wenn Hatha Yoga als Übung neu für dich ist und du mit dem Üben von Surya Namaskar beginnen möchtest, empfehle ich dir, bei einem qualifizierten Hatha Yoga Lehrer zu lernen. Dadurch wirst du imstande sein, den Aufbau und den Nutzen jeder Stellung zu verstehen und eine solide Grundlage für deine Übung von Surya Namaskar zu schaffen.

In den *Yoga Sutras* sagt der Weise Patañjali Folgendes zur Meditationshaltung:

*Asana* (die Haltung) sollte stabil und angenehm sein.<sup>i</sup>

Wenn du Surya Namaskar regelmäßig übst, wird dir das helfen, eine stabile und angenehme Meditationshaltung zu entwickeln. Eine stabile Haltung macht es dir möglich, mühelos über längere Zeit zu meditieren, und dadurch wirst du in immer tiefere Meditationszustände gelangen können.

Beobachte und kontempliere, auf welche Weisen Surya Namaskar deine Übung der Siddha Yoga Meditation stärkt und wie dadurch die Eigenschaften von Surya Devata in deinem Wesen zum Vorschein kommen. Staune über den beeindruckenden Zusammenhang zwischen den Stellungen, den Mantras und tiefer Meditation.



© 2022 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> *Yoga Sutra 2.46*; I K Taimni, *The Science of Yoga* (Chennai, India: The Theosophical Publishing House, 1975), S. 252