

Atme mit Leichtigkeit

Ein Vortrag von Swami Akhandananda

Svādhyaya Studieneinheit V
Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum
Samstag, 17. Oktober 2020

Herzlich willkommen zur Studieneinheit V.

Mein Name ist Swami Akhandananda. Ich bin ein Siddha Yoga Mönch und diene als Produktionsleiter für diese Studieneinheiten, die *svādhyāya*, das Studium des Selbst, als Schwerpunkt haben.

In der spirituellen Tradition Indiens ist heute der erste Tag eines neuntägigen Festes, das der Verehrung der Göttin, der Devi, gewidmet ist. Dieses Fest, das Navaratri, „neun Nächte“, genannt wird, ehrt die Göttin in ihren drei Gestalten Mahadurga, Mahalakshmi und Mahasarasvati.

In Indien wird Navaratri mit traditionellen Ritualen der Verehrung, Rezitationen der heiligen Namen der Göttin und Liedern und Tänzen zu Ehren ihrer Weisheit, ihrer Schönheit und ihres Reichtums gefeiert. Die Stimmung dieses heiligen Festes ist eine von Freude, Hingabe und Dankbarkeit für die unzähligen Arten, auf die die göttliche Shakti unser Leben und unsere spirituelle Reise nährt. Auf dem Siddha Yoga Weg werden diese drei Verkörperungen der Göttin als verschiedene Gestalten der einen göttlichen Kraft, der Kuṇḍalinī Shakti, verehrt, die durch die Gnade des Gurus in den Suchenden erweckt wird.

Eine der Siddha Yoga Übungen, die die erweckte *shakti* nährt und spirituellen Fortschritt unterstützt, ist *svādhyāya*, die Rezitation heiliger Texte.

In jeder dieser Studieneinheiten haben wir spezielle Aspekte von *svādhyāya* untersucht. Der Fokus der heutigen Studieneinheit liegt auf dem Atem – der Kraft, die das Leben erhält und die ein wesentlicher Teil des Rezitierens heiliger Texte ist.

Baba Muktananda und Gurumayi Chidvilasananda lehren, dass es wichtig ist, beim *svādhyāya* richtig zu atmen, um die volle Kraft und den vollen Nutzen dieser Übung zu erfahren. Ihr werdet später in dieser Einheit spezielle Atemmethoden zum Rezitieren der *Shrī Guru Gītā* erlernen. Vorher aber möchte ich euch die textliche und philosophische Grundlage in Bezug auf das Wesen des Atems und seine Bedeutung in der *sāadhanā* aufzeigen.

In den Philosophien Indiens wird das Wort *prāna* oft verwendet, um auf den Atem, d.h. den körperlichen Vorgang des Ein- und Ausatmens zu verweisen, der das Leben eines Menschen erhält. Der Begriff *prāna* hat jedoch in der Tradition der indischen Schriften auch eine weitgehendere Bedeutung: er verweist auf die kosmische Schöpfungskraft. Der Weise Kallata lehrte:

Am Anfang wird *samvit* – das universelle Höchste Bewusstsein –
in *prānai* verwandelt.

Hier beschreibt Kallata den ersten Schritt, durch den das höchste Bewusstsein das Universum erschafft. Das Höchste Bewusstsein wird zu *prāna*, der universellen Lebenskraft, die daraufhin den Kosmos erschafft und durchdringt. Daher ist der Kosmos von *prāna* durchdrungen.

In uns allen existiert *prāna*, die Lebenskraft, die unser ganzes Sein belebt und viele vitale Funktionen ausführt. Eine ihrer wichtigsten Erscheinungsformen ist der Atem, der uns am Leben erhält. *Prāna* ist also die Kraft, die sowohl unser individuelles Selbst belebt als auch den Kosmos erschafft und durchdringt.

Ich bringe euch die philosophischen Lehren über *prāna* deswegen nahe, damit ihr euch im vollen Gewahrsein der Kraft und Göttlichkeit des Atems auf *svādhyāya* einlassen könnt. Wenn ihr die *Shrī Guru Gītā* rezitiert, ist es die Kraft eures eigenen Atems, die den Mantras ihre hörbare Form verleiht und ihre volle Kraft offenbart. Auf diese Weise – so lehren die Schriften – ist *prāna* ein Weg, durch das sich das individuelle Selbst wieder mit dem höchsten Selbst verbinden kann. Das ist das Ziel von *svādhyāya*, dem Studium des Höchsten Selbst. Lasst uns jetzt näher anschauen, wie *prāna* in unserem Sein wirkt.

In der *Chāndogya* Upanischade lehrt der Weise Sanatkumāra:

...all dieses ist an *prāna* gebunden,
so wie die Speichen eines Rades an dessen Nabe gebunden sindⁱⁱ.

Die Nabe eines Rades ist eine passende Analogie, um zu beschreiben, wie all die verschiedenen Teile unseres Seins, einschließlich unseres Geistes, mit *prāna* verknüpft sind. Diese Aussage hilft uns, die enge Verbindung zwischen Atem und Geist zu verstehen. Beide sind an *prāna*, die Lebenskraft, gebunden und werden von ihr belebt. Der Zustand des einen beeinflusst den anderen. Wenn wir den Atem regulieren und beruhigen, gleicht das wiederum den Geist aus und beruhigt ihn. Daher besteht eine der einfachsten und wirksamsten Möglichkeiten zur Beruhigung des Geistes in der Regulierung der Atmung. Das ist ein Hauptprinzip von *prānāyāma*.

Prānāyāma ist eines der acht Glieder oder Stufen von Yoga, wie sie der Weise Patanjali in seinem Text, dem *Yogasūtra*, beschreibt. In diesem Text wird die Etymologie von *prānāyāma* wie folgt dargestellt: *prāna* bezieht sich auf den Atem und *āyāma* bedeutet „sich weiten, dehnen, regulieren, in Raum oder Zeit verlängern“. *Prānāyāma* ist also die Regulierung oder Kontrolle des Atems. Der Weise Patanjali erklärt, dass durch die Kontrolle des Atems der Geist still wird, so dass das Licht des Selbst hervorleuchten kannⁱⁱⁱ.

Es gibt viele Methoden des *prānāyāma*, die in yogischen Texten wie dem *Yogasūtra* und der *Hatha Yoga Pradīpikā* gelehrt werden. Alle *prānāyāma*-Techniken haben

denselben Nutzen: Sie erweitern die Kapazität und Elastizität der Lungen, beruhigen und fokussieren den Geist und erhöhen den Fluss von *prāna* im feinstofflichen Körper, dem Energiekörper, der den physischen Körper durchdringt und belebt.

Eine der Möglichkeiten, wie wir auf dem Siddha Yoga Weg *prānāyāma* üben, besteht darin, unsere Atmung während der Rezitation heiliger Texte zu kontrollieren und zu synchronisieren. Ihr könnt das so verstehen: Um die Verse eines Textes wie der *Shrī Guru Gītā* mit klarer, voller Stimme zu rezitieren, müsst ihr die Atmung regulieren.

Die Verse der *Shrī Guru Gītā* haben einen bestimmten Rhythmus und ein spezielles Timing, worauf ihr die Ein- und Ausatmung abstimmt. So entsteht eine natürliche, angenehme Art, den Atem zu regulieren und auszugleichen – eine Form von *prānāyāma*.

Außerdem verstärken die anderen Aspekte der Rezitation, die ihr schon studiert habt – Haltung, Aussprache, Blick – alle den rhythmischen und ausgewogenen Fluss des Atems und die Fähigkeit des Geistes, einen ruhigen, beständigen Fokus beizubehalten. Dadurch ist der Geist in der Lage, ganz in den heiligen Silben der *Shrī Guru Gītā* und in der Weisheit, die diese heiligen Mantras vermitteln, aufzugehen.

In jeder Studieneinheit hattet ihr Zeit, über eure Erkenntnisse nachzudenken und sie in eurem *sāadhanā*-Tagebuch festzuhalten. Neulich sagten mir einige Leute, dass fünf Minuten zum Tagebuchschreiben zu lang für sie seien. Vielen Dank für eure Rückmeldung. Aufgrund eurer Anmerkungen habe ich das Tagebuchschreiben auf drei Minuten gekürzt.

Ihr habt euch vielleicht gefragt, warum das Schreiben solch ein wesentlicher Teil dieser Studieneinheiten ist. Dazu möchte ich euch etwas mehr sagen. Wenn wir mit der Hand schreiben, so ist das eine wirkungsvolle Art und Weise, Gelerntes zu

begreifen und zu behalten. Mehrere wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass der Vorgang, einen Stift aufs Papier zu setzen, Bereiche des Gehirns aktiviert, die den Lernenden dabei helfen, das Material, zu dem sie sich Notizen machen, besser zu begreifen. In drei Studien haben die Forscher herausgefunden, dass Studierende, die sich handschriftlich Notizen gemacht hatten, bei konzeptuellen Fragen besser abschnitten als Studierende, die sich Notizen auf ihrem Laptop gemacht hatten^{iv}.

Die Forschung legt nahe, dass die feinen und genau kontrollierten Bewegungen beim Schreiben mit der Hand an den Aktivierungsmustern des Gehirns, die mit Lernen zu tun haben, mitwirken^v. Die Forscher fanden keinen Nachweis solcher Aktivierungsmuster, wenn Studierende Tastaturen für ihre Notizen verwendeten.

Wie ihr aus dieser Forschung sehen könnt, spielt das Schreiben mit der Hand bei eurem Lernen und Studieren eine signifikante Rolle. Deshalb möchte ich euch ermutigen, das Schreiben mit der Hand zu einem Teil eures Lernens und Studierens zu machen und zu sehen, welchen Nutzen ihr dabei feststellt.

In diesen Studieneinheiten habt ihr gelernt und studiert, wie *svādhyāya* die in den Chakras, den feinstofflichen Energiezentren eures Seins, enthaltenen Energien reinigt und ausweitet. Die Chakras – ihr erinnert euch vielleicht, dass es sich dabei um ein Sanskrit-Wort zur Bezeichnung eines Rades oder einer runden Form handelt – befinden sich entlang der Wirbelsäule im feinstofflichen Körper. Diese Energiezentren sind durch die Art geformt, wie die feinstofflichen Energiekanäle, die *nādīs*, gestaltet sind und sich im feinstofflichen Körper kreuzen. Alle Chakras liegen längs des zentralen Kanals, der *sushumna nādī* heißt, und sind mit ihm verbunden. Das ist der feinstoffliche Kanal, durch den die erweckte *kundalinī shakti* fließt, wenn sie vom Chakra an der Basis der Wirbelsäule zum Scheitelpunkt des Kopfes aufsteigt.

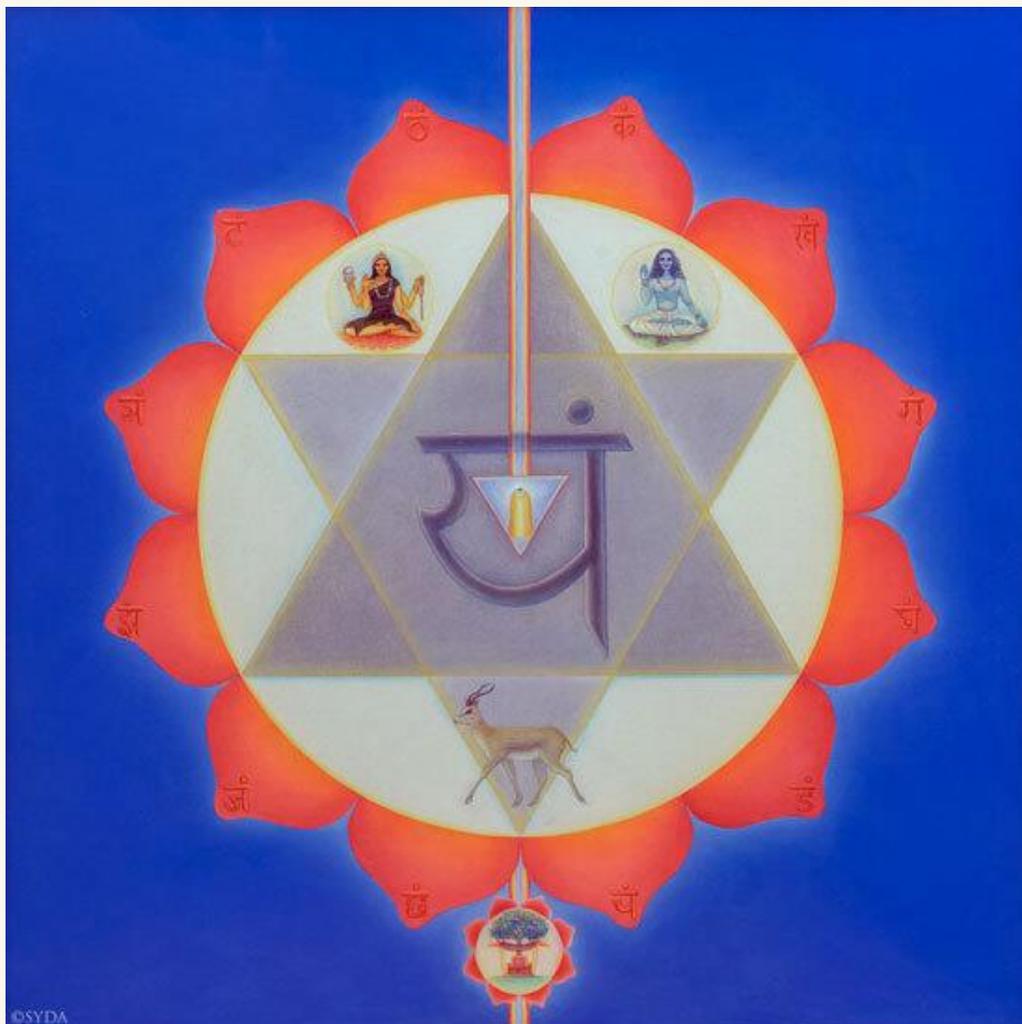
Bisher haben wir Aussehen und Eigenschaften der Chakras in aufsteigender Reihenfolge untersucht:

- das *mūlādhāra*-Chakra an der Basis der Wirbelsäule,
- das *svādhīsthāna*-Chakra auf der Höhe des Kreuzbeins
- und das *manipūra*-Chakra auf der Höhe des Nabels.

Heute möchte ich über das *anāhata*-Chakra sprechen, das sich in Höhe des Herzens befindet. Das Wort *anāhata* besteht aus dem Negationspräfix *an-* und dem *āhata*, was „angeschlagen“ bedeutet. Daher bedeutet das Wort *anāhata* „unangeschlagen“.

Dieses Chakra heißt deswegen so, weil genau hier der „unangeschlagene“ Klang, das Absolute in Gestalt von Klang, Shabda Brahman, aufsteigt. Dieser unangeschlagene Klang ist die ewige Schwingung des Höchsten Selbst, aus der das gesamte Universum entsteht.

Dies ist eine symbolische Darstellung des *anāhata*-Chakra:



Gemäß den zwei heiligen Texten *Shiva Samhita* und *Shat Chakra Nirūpana* ist das *anāhata*-Chakra „leuchtend rot wie die *bandhūka*-Blüte“. Die zwölf Blütenblätter, die es umgeben, sind ebenfalls rot, und auf jedem von ihnen steht in Zinnoberrot jeweils eine der zwölf Sanskrit-Silben.

Es heißt, dass das *anāhata*-Chakra der Sitz der Seele, des vitalen Prinzips, ist, das auch *hamsa* und auch *jīvātmā*, das individuelle Selbst, genannt wird. Wie ihr seht, wird dieses leuchtende individuelle Selbst durch eine kleine, beständige Flamme im Mittelpunkt des sechseckigen Mandalas dargestellt.

Da dieses Chakra noch feinstofflicher ist als die darunter liegenden, verhält es sich ebenso mit dem Element, das mit ihm assoziiert wird, der Luft. Das *bīja* oder Keimmantra des Chakras ist *yam*, das dem Element Luft entspricht. Dieses Keimmantra ist dunkelgrau dargestellt und befindet sich in der Mitte innerhalb des sechseckigen Mandalas. Das Gefährt des Keimmantras *yam* ist die schwarze Antilope, ein Tier, das für seine Behändigkeit und Leichtheit bekannt ist, Eigenschaften, die ebenfalls mit dem Luftelement in Verbindung stehen.

Lasst mich nun die Beziehung zwischen dem *bīja* oder Keimmantra und den Sanskrit-Buchstaben auf den Blütenblättern des Chakras erklären. Das *bīja*-Mantra steht für den feinstofflichen Klang, der von den Schwingungen der Kräfte dieses speziellen Chakras hervorgerufen wird. Mit anderen Worten: das *bīja*-Mantra drückt die wesentliche Natur des Chakras aus. Die Sanskrit-Buchstaben auf den Blütenblättern stellen die Schwingungen der *nādīs* dar, die aufeinandertreffen, um das Chakra zu bilden. Jede *nādī* hat ihre eigene Schwingungsfrequenz, die einen spezifischen Klang erzeugt. Der Klang jeder *nādī* wird durch den Sanskrit-Buchstaben dargestellt, der auf jedem Blütenblatt erscheint.

Jedes Chakra ist auch mit einem bestimmten Sinn assoziiert, und das *anāhata*-Chakra steht mit dem Tastsinn in Verbindung. Berührung wird ebenfalls mit dem Element Luft in Verbindung gebracht, denn durch Berührung spüren wir die Existenz und die Bewegung der Luft.

Es gibt sowohl negative als auch positive Eigenschaften, die mit dem *anāhata*-Chakra assoziiert werden. Auf der negativen Seite stehen die Merkmale von Angst, das Gefühl, etwas „mein“ zu nennen, Arroganz, Trägheit, Einbildung, Begehrlichkeit, Doppelzüngigkeit, Unentschlossenheit und Bedauern. Auf der anderen Seite existieren hier auch positive Eigenschaften wie Bemühen, Unterscheidungsvermögen, Mitgefühl, Barmherzigkeit und Hoffnung.

Wenn das *anāhata*-Chakra gereinigt wird, verwandeln sich die negativen Eigenschaften in positive – mit anderen Worten, in Eigenschaften, die uns helfen, unser Eins-Sein mit dem höchsten Selbst zu erkennen.

Die Schriften erklären, dass alle Eindrücke von früheren Karmas – Handlungen, Gedanken und Gefühle – in der *sushumna nāḍī* und in den Chakras aufbewahrt werden. Diese Eindrücke verbergen unsere wahre Natur und hindern uns so daran, unsere Göttlichkeit vollkommen zu erkennen.

Während wir *sādhanā* machen beginnt sich die Kundalinī Shakti durch die *sushumna* und die Chakras zu bewegen und sie zu reinigen. Wenn das *anāhata*-Chakra durch *sādhanā* gereinigt wird, erlangt der Yogi gemäß dem *Shat Chakra Nirūpana* „Weisheit und Ruhm, er bezwingt seine Sinnesorgane, geht vollkommen in der Meditation auf und gibt Ströme wunderschöner Dichtung sowohl in Versen als auch in Prosa von sich^{vi}“.

Wenn wir die *Shrī Guru Gītā* rezitieren, tragen die Schwingungen dieser belebten Mantras zur Reinigung der Chakras bei. Diese Reinigung wird auch von dem Wissen unterstützt, das dieser Text vermittelt, nämlich dass Gott, der Guru und unser eigenes Selbst eins sind.

Gleich werde ich euch bei ein paar Bewegungen anleiten, die den Geist, den Körper, die Energie und natürlich den Atem auf die Rezitation der *Shrī Guru Gītā* vorbereiten. Diese Bewegungen werden euch dabei unterstützen, gleichmäßig und

ganz natürlich zu atmen. Zuerst aber möchte ich noch etwas mehr über die Bedeutung des Atems im Zusammenhang mit *svādhyāya* sprechen.

Bei der Übung von *svādhyāya* unterstützt uns eine gleichmäßige und natürliche Atmung dabei, einen klaren und vollen Ton hervorzubringen, und sie hilft uns dabei, die Sanskrit-Silben akkurat auszusprechen.

Eine angenehme, ruhige Atmung hilft uns auch dabei, eine entspannte und aufrechte Sitzhaltung beizubehalten. Das liegt daran, dass das Zwerchfell, der Hauptmuskel des Körpers für die Atmung, auch einer der Muskeln ist, die die Wirbelsäule stabilisieren. Das Zwerchfell ist ein großer kuppelförmiger Muskel, der sich unterhalb der Lungen befindet und am Brustkorb, dem Brustbein und dem oberen Teil der Lendenwirbelsäule befestigt ist.

Wenn wir einatmen, zieht sich das Zwerchfell zusammen, wird flach, senkt sich und erzeugt so Raum im Brustkorb. Wenn wir ausatmen, entspannt sich das Zwerchfell wieder, steigt hoch und nimmt seine ursprüngliche Position wieder ein.

Swami ji leitete die Teilnehmenden bei einer Übung an, um ihnen dabei zu helfen, sich des Zwerchfells und der anderen Muskeln, die dessen Arbeit unterstützen, bewusst zu werden. Die Teilnehmenden wurden gebeten, aufzustehen. Gauri Maurer, eine Siddha Yoga Musikerin, führte die Bewegungen vor, während Swami ji sie beschrieb.

Armschwünge

Stelle die Füße hüftbreit auseinander und parallel zueinander.

Fühle, wie sich das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Gleich wirst du die Arme seitlich hoch und über den Kopf schwingen. Hebe die Arme nur so hoch, wie es für dich angenehm ist. Wenn du die Arme nur bis auf Schulterhöhe heben kannst, ist das in Ordnung.

Atme jetzt ein, schwinge die Arme seitlich hoch und über den Kopf und spür, wie sich die Rippen zur Seite, nach vorne und nach hinten ausdehnen.

Atme aus und lass die Arme seitlich sinken.

Noch einmal: Atme ein und schwinge die Arme hoch.

Atme aus und lass die Arme seitlich sinken.

Noch einmal: Atme ein, während du die Arme hochschwingst, und atme aus und lass sie wieder seitlich zurückschwingen.

Atme ein paar Atemzüge lang ganz natürlich.

Regulierung des Atems

Lege jetzt eine Hand etwas oberhalb des Bauchnabels, unterhalb des Brustkorbs.

Öffne den Mund, nimm einen natürlichen leichten Atemzug durch den Mund und gib die Luft wieder ab.

Mach das ein paar Mal und nimm dabei wahr, wie sich deine Hand beim Atmen nach innen und außen bewegt. Diese Bewegung kommt daher, dass sich das Zwerchfell nach unten bewegt und dann wieder zurück in seine ursprüngliche Position hinein entspannt.

Erlaube deinem Geist, sich mit dieser rhythmischen Bewegung zu verbinden, während du durch den geöffneten Mund dreimal ein- und ausatmest.

Jetzt beende es und lass die Arme seitlich hängen.

Atmen ist normalerweise ein automatischer und rhythmischer Vorgang, so wie der Herzschlag. Du brauchst nicht daran zu denken, damit es geschieht.

Wir können jedoch den Atem auch mit Hilfe des Zwerchfells bitten, auf unser Zeichen hin zu arbeiten. Unter Verwendung der Muskeln von Bauch und Brustkorb können wir die Menge an eingeatmeter Luft und die Geschwindigkeit unserer Ein- und Ausatmung regulieren. Wir nennen das „Atemkontrolle“.

Jetzt werde ich dich anleiten, mit diesen anderen Muskeln, die die Funktion des Zwerchfells und den Atemvorgang unterstützen, in Kontakt zu kommen.

Lege eine Hand auf den unteren Teil des Brustkorbs.

Lege die andere Hand auf den Unterbauch, unterhalb des Bauchnabels.

Öffne den Mund und atme leicht ein. Lass die Luft nach unten dorthin fließen, wo deine Hand auf den Rippen liegt.

Und atme aus.

Atme noch einmal ein und spüre, wie die Rippen sich ausdehnen.

Atme aus und nimm wahr, wie die Rippen an ihre Ursprungsposition zurückkehren.

Atme dreimal ein und aus und konzentriere dich auf diese Bewegungen.

Jetzt kannst du die Hände lösen und dich wieder hinsetzen.

Ich hatte dich gebeten, mit geöffnetem Mund zu atmen. Das soll dich aufs Singen vorbereiten.

Es ist auch wichtig, durch eine offene Kehle zu atmen, denn dann kann die Luft leicht, ruhig, tief, wirksam und ohne Eile einströmen.

Atme noch ein paar Mal ein und denke dabei die Worte *offene Kehle*.

Du kannst jetzt die Übung beenden.

Hast du bemerkt, dass es keinen Laut und keine Spannung in Brustkorb oder Kehle gab? Vielleicht hast du auch festgestellt, dass die Luft leichter in den unteren Teil der Lunge fließt.

Die Unterstützung des Atems

Nachdem ich euch nun gezeigt habe, wie ihr die Atmung regulieren könnt, werde ich euch drei Möglichkeiten zeigen, wie ihr eure Atmung während der *svādhyāya* unterstützen könnt. Ich nenne euch Möglichkeiten, den Körper dabei zu unterstützen, einen regulierten, beständigen Atemvorgang beizubehalten:

Behaltet als Erstes beim Rezitieren eine ausbalancierte Sitzhaltung bei, so dass die Luft im Körper reichlich Platz zum Ein- und Ausströmen hat.

Haltet zweitens nach dem Einatmen den Brustkorb leicht geweitet.

Und achtet drittens darauf, dass die Bauchmuskeln entspannt bleiben.

Gurumayi und Baba lehren, dass das richtige Atmen auf rhythmische und regulierte Art und Weise, wie wir es tun, wenn wir die Übung von *svādhyāya* machen, eine Form von *prānāyāma* ist. *Prānāyāma* hat vielerlei Nutzen und unterstützt wiederum unsere *svādhyāya*-Übung auf mehrfache Weise.

Was *ist* also unser Atemrhythmus, wenn wir die *Shrī Guru Gītā* rezitieren? Insbesondere: wann sollen wir einatmen? Das werden wir jetzt erforschen. Ich werde es erklären, und dann werdet ihr es üben.

Mit Ausnahme derjenigen Verse, die wir unisono singen, singt ihr beim Rezitieren der *Shrī Guru Gītā* jeweils die Hälfte eines Verses. Diese Hälfte des Verses wird in

einem Atemzug gesungen. Wenn ihr mit der englischen Umschrift singt, sieht ein halber Vers wie zwei Zeilen aus, ihr rezitiert also diese zwei Zeilen auf einem Atemzug.

Es gibt einen speziellen Augenblick des Einatmens, der euch genügend Zeit bietet, um voll einzuatmen. Wenn ihr voll einatmet, könnt ihr euren Teil des Verses ganz leicht auf einem Atemzug rezitieren.

Ihr werdet das jetzt anhand des Verses 109 der *Shrī Guru Gītā* üben. Der Vers steht unten, ihr braucht also kein Gesangbuch in der Hand zu halten. Ihr seht den Vers auf zwei Arten – auf *devanāgarī* und in lateinischer Umschrift. Folgt der Version, die euch vertraut ist.

[Du kannst auf den Videoplayer unten klicken, um die Anweisungen anzuhören und ihnen zu folgen.]

[Videoplayer mit Text für Vers 109 in devanāgarī und lateinischer Umschrift]

Wie hat das geklappt? Hat der Atem angefangen, mit dem Rhythmus der Rezitation zu fließen? Habt ihr erfahren, dass das eine Form von *prānāyāma* ist – eine bewusste Regulierung des Atems?

Mit etwas Übung wird diese Art des Atmens während eurer Rezitationen der *Shrī Guru Gītā* immer natürlicher werden. Und jeder atmet ein bisschen anders, ihr könnt also mit dem Timing experimentieren, um sicher zu gehen, dass es für euch angenehm ist. So stellt ihr vielleicht fest, dass es für euch besser ist, ein wenig früher zu atmen als an dem Punkt, den ich in dieser Übung angegeben habe, oder ein wenig später.

Die Teilnehmenden wendeten das, was sie zum Atmen gelernt hatten, bei der Rezitation der Verse 94 bis 122 der Shrī Guru Gītā an. Dann machten sie sich Notizen zu dem, was sie während des Rezitierens der Shrī Guru Gītā in Bezug auf die Methoden zur Kontrolle und Unterstützung des Atems beobachtet und erfahren hatten.

Lasst mich jetzt die Themen zusammenfassen, über die ihr in dieser Studieneinheit etwas gelernt habt:

- die philosophische Grundlage des Atems, *prāna*, und seine Relevanz für die Rezitation heiliger Texte
- die Merkmale und Eigenschaften des *anāhata*-Chakra
- Methoden zur Kontrolle und Unterstützung des Atems
- wann wir bei der Rezitation der *Shrī Guru Gītā* einatmen müssen, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen

Dann beendete Swami ji die Studieneinheit.



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i *Pratyabhijñāhṛdayam*, in commentary to sutra 17; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.

ii *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.

iii *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52; © 2020 SYDA Foundation.

iv Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, "The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking," *Psychological Science*, April 23, 2014.

v Eva Ose Askvik, F R Ruud van der Weel, and Audrey L H van der Meer, "The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults," *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.

vi *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.