

# Richte deine Sitzhaltung ein

## Ein Vortrag von Swami Akhandananda

*Svādhyāya Studieneinheit II*

Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum

Samstag, 26. September 2020

Vor ein paar Tagen hat hier auf der Nordhalbkugel der Herbst begonnen, und auf der Südhalbkugel des Planeten hat der Frühling angefangen. Ich hoffe, ihr genießt die neue Energie, die die Veränderung der Jahreszeit mit sich bringt.

So wie jede Jahreszeit neue Energie bringt, glaube ich, dass euer *svādhyāya*-Studium während der letzten paar Wochen eurer *sadhana* frische Energie und Inspiration gebracht hat.

Im Shree Muktananda Ashram haben in dieser Woche die Farben der Natur besonders gestrahlt. Ich habe bemerkt, dass das helle Grün des Grases auf dem Ashram-Gelände, das von der orangefarbenen Sonne am Himmel beleuchtet wurde, genau das Grün und Orange des *svādhyāya*-Banners auf der Siddha Yoga Path Website widergespiegelt hat. Es ist wunderbar, diese Synchronizität zwischen den Farben in der Natur und den Farben auf der Website dieser Studieneinheiten zu beobachten.

In meiner Exposition „Was ist *Svādhyāya*?“ auf der Siddha Yoga Path Website habe ich erklärt, dass eine der wichtigsten Möglichkeiten der Beschäftigung mit *svadhyaya*, dem Studium des Selbst, die Rezitation von heiligen Texten ist.

Und genau das ist der Fokus der heutigen Studieneinheit: die Rezitation von heiligen Texten.

Seit uralten Zeiten ist in den *gurukulas* oder Ashrams in Indien *svādhyāya* eine wesentliche Anforderung für diejenigen Schüler gewesen, die die alten Schriften lernen, die Bedeutung des menschlichen Lebens kennen und ihr eigenes wahres Selbst erkennen wollten. In der *Taittirīya Upanishad* lautet eine der ersten Anweisungen, die der Guru seinem Schüler gibt:

*svādhyāyānmā pramadaḥ |*

Vernachlässige die Übung von *svādhyāya*<sup>i</sup> nicht.

Mit dieser Anweisung betont der Guru die Wichtigkeit von regelmäßiger Rezitation der Schriften, von *svādhyāya*. Die Übung der Rezitation von heiligen Texten war für den Schüler Teil des täglichen Gebets und *tapas*, disziplinierte Askese. Manchmal aßen die Schüler solange nichts, bis sie ihre tägliche Rezitation beendet hatten. Sie glaubten, dass genauso wie Essen für den Körper lebensnotwendig ist, die Übung von *svādhyāya* für ihre *sadhana* essentiell sei.

Auf dem Siddha Yoga Weg üben wir *svādhyāya*, indem wir Texte wie *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimna Stotram*, *Shri Bhagavad Gita* und *Shri Guru Gita* singen.

Für diese und zukünftige *Svādhyāya* Studieneinheiten werden wir uns auf die Rezitation der *Shri Guru Gita* konzentrieren.

Ihr fragt euch vielleicht, warum die Rezitation so wichtig ist. Dazu müssen wir verstehen, dass die Worte von heiligen Texten als Mantras betrachtet werden. Mantras übertragen göttliche Kraft. Wenn wir also heilige Texte laut rezitieren, dann rufen wir die Kraft in den Mantras hervor. Durch regelmäßige konzentrierte Wiederholung wird die Kraft der Mantras verstärkt, und sie manifestiert sich in uns und öffnet uns für das innere Wissen.

*Svādhyāya* ist eine Übung, in der du dein ganzes Sein aktivierst – Haltung, Atem, Stimme, Sehen, Hören und Geist – um dich auf das Selbst zu konzentrieren. In anderen Worten: Du richtest die ganzen Kräfte deines individuellen Selbst darauf, das Höchste Selbst zu erkennen. Dieses Erkenntnis ist das Ziel von *svādhyāya*.

Außerdem sind die Vorteile des lauten Rezitierens dieser Texte nicht nur auf uns beschränkt. Die positiven Schwingungen, die durch unsere Rezitation dieser Mantras produziert werden, erstrecken sich auch auf andere und auf die Welt um uns herum.

\*\*\*

Eine der bestimmenden Merkmale von *svādhyāya* ist tägliche Disziplin. Durch die regelmäßige Wiederholung des Textes entdeckst und erfährst du die transformierende Kraft dieser Übung.

Wie viele von euch aus eigener Erfahrung wissen, sind die Vorteile von *svādhyāya* vielfältig. Jedes Mal, wenn du die *Shri Guru Gita* rezitierst, vertiefst du deinen Geist in das Wissen vom Selbst, das Shiva in seinem Dialog mit der Göttin Parvati offenbart. Du erfährst vielleicht, wie die *shakti* der Mantras in deinem Wesen pulsiert, begrenzende Gedanken und Gefühle auflöst, neue Einsichten hervorbringt und die Eigenschaften des Selbst hervortreten lässt.

Nun möchte ich darüber sprechen, wie diese Reinigung auf der subtilen Ebene deines Wesens, in deinem subtilen Körper, stattfindet.

Das ist eine Dimension von *svādhyāya*, die dir vielleicht nicht bewusst ist, da sie für die Sinne nicht wahrnehmbar ist und auch vom Geist nicht verstanden wird. Obwohl es sehr subtil ist, ist dieser Reinigungsprozess doch wesentlich, um das Selbst zu erkennen.

Der subtile Körper besteht aus Lebensenergie, die auf einer feineren Schwingungsebene innerhalb des physischen Körpers existiert. Die Erinnerungen

oder Eindrücke unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen – unsere Erfolge und Niederlagen, Freuden und Sorgen, Zu- und Abneigungen – sind hier aufbewahrt.

Diese vergangenen Eindrücke begrenzen unsere Erfahrung davon, wer wir sind und wozu wir fähig zu sein glauben. Diese Eindrücke verschleiern unsere wahre Natur als das Höchste Selbst, indem sie immer wieder begrenzende Gefühle und Gedanken in unserem Geist abspielen. Damit wir in unserer wahren Natur verankert werden können, müssen diese Eindrücke gereinigt und aufgelöst werden.

*Svādhyāya* ist eine der effektivsten Methoden, um eine solche Reinigung zu erreichen.

Die heiligen Texte, die auf dem Siddha Yoga Weg rezitiert werden, sind Mantras, die von Gurumayis Gnade durchdrungen sind. Wenn wir sie rezitieren, erreichen die subtilen Klangschwingungen dieser Mantras unseren subtilen Körper und reinigen diese vergangenen Eindrücke.

Lasst mich weiter erklären, wie diese Reinigung vonstattengeht.

Im subtilen Körper gibt es sechs Hauptenergiezentren, die Chakras genannt werden. Das Sanskritwort „*chakra*“ bedeutet „Rad“ und bezieht sich auf die Form dieser Energiezentren. *Svādhyāya* hilft, diese Energiezentren zu reinigen.

Die Chakras befinden sich entlang der Wirbelsäule im subtilen Körper und sind verbunden mit dem Hauptkanal, der *sushumna nadi* genannt wird und sich vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes erstreckt.

Das erste Chakra heißt *mūlādhāra*. *Mūla* bedeutet „Wurzel,“ und *adhāra* bedeutet „Unterstützung.“ Das *mūlādhāra* liegt an der Basis der Wirbelsäule, wo sich die Kundalini Energie in einem schlafenden Zustand befindet. Wenn du vom Guru die *shaktipat*-Einweihung empfangst, wird die Kundalini Shakti erweckt. Diese bewegt sich entlang der *sushumna* und reinigt jedes Chakra.

In der symbolischen Darstellung des *mūlādhāra* gibt es vier Blütenblätter in purpurroter Farbe.



Jedes Chakra korrespondiert mit einem bestimmten Element. Das *mūlādhāra* korrespondiert mit dem Element Erde. Dieses Element wird von einem *bija*-Mantra, einem Keimmantra, das die Silbe *lam* ist, repräsentiert. Das *bija*-Mantra wird auf einem Elefanten sitzend dargestellt, der Stärke und Festigkeit, die Eigenschaften des Elements Erde, symbolisiert. *Lam* wird auch mit den Eigenschaften „Beständigkeit“ oder „Geerdet-Sein“ assoziiert.

Die Schriften beschreiben im Detail die verschiedenen Arten von Glückseligkeit, die ein Mensch erleben kann. Jedes der vier Blütenblätter des *mūlādhāra*-Chakras repräsentiert eine der vier Arten der Glückseligkeit, die in diesem Chakra enthalten sind. Es sind *paramānanda*, höchste Glückseligkeit, *sahajānanda*, natürliche oder angeborene Glückseligkeit, *virānanda*, die Glückseligkeit von Heldentum (in Bezug auf die Kontrolle der eigenen Sinne und Wünsche), und *yogānanda*, die Glückseligkeit des Yoga (in tiefer Meditation). Wenn du *svādhyāya* praktizierst und die Kraft der Kundalini Shakti anrufst – was die Chakren reinigt und die göttliche Energie, die ihnen innewohnt, erweitert – dann wird die Glückseligkeit, die dem

*mūlādhāra* innewohnt, freigesetzt. Und du wiederum erfährst die immense Glückseligkeit des Selbst.

\*\*\*

Um deine *svādhyāya*-Übung zu verbessern, wirst du etwas über Schlüsselaspekte von *svādhyāya* lernen, damit du in deiner Rezitation geübter wirst. Jede Studieneinheit wird sich auf einen bestimmten Aspekt von *svādhyāya* konzentrieren, was du dann auf deine Rezitation der *Shri Guru Gita* anwenden kannst.

In der heutigen Studieneinheit werden wir uns auf das Element Körperhaltung, *asana*, konzentrieren.

Im *Yogasutra von Patanjali* wird „*asana*“ als eine Haltung definiert, die stabil und bequem ist. Für die *svādhyāya*-Übung ist es notwendig, zu lernen, wie man eine stabile Sitzhaltung für längere Zeit beibehalten kann.

Um das zu erreichen, muss deine Sitzhaltung auf die optimale Position der Gelenke, Muskeln und Körperstrukturen und auch auf die Schwerkraft ausgerichtet sein.

Wenn du auf eine stabile, offene und angenehme Haltung achtest, ermöglicht das dem Atem, im gesamten Körper frei zu fließen. Wenn der Atem gleichmäßig und frei fließt, wird auch dein Geist beständig und klar. Und mit einem beständigen, ruhigen Geist kannst du dich mehr auf das Rezitieren des Textes konzentrieren und das Wissen, das durch ihn vermittelt wird, ganz aufnehmen.

Für *svādhyāya* ist die Sitzhaltung auch noch aus einem anderen Grund von äußerster Wichtigkeit. Dein ganzer Körper – einschließlich der Stimmbänder – ist das Instrument, das du benutzt, um die Mantras zu rezitieren und ihre kraftvolle Resonanz zu erfahren.

So wie du eine Violine oder eine Tambura sorgfältig stimmen würdest, um die harmonischsten und melodiösesten Klänge hervorzubringen, musst du deine

Körperhaltung stimmen und ihre Harmonie aufrechterhalten, wenn du die *Shri Guru Gita* oder andere Texte rezitierst. Das bedeutet, die Rezitation mit einer ausgerichteten Haltung zu *beginnen* und die Haltung während der Rezitation *aufrechtzuerhalten*.

Ich werde euch in die fünf Schritte für das Herstellen einer stabilen und angenehmen Sitzhaltung für *svādhyāya* einweisen. Diese Schritte kannst du anwenden, wenn du am Boden oder auf dem Stuhl sitzt. Auch wenn du mit diesen Schritten schon vertraut bist, kannst du immer noch von der Verfeinerung, wie du sie verstehst und anwendest, profitieren. Während ich die Anweisungen über die Haltung gebe, kannst du sie gleich in die Praxis umsetzen. Bist du bereit? Lass uns beginnen!

### **Schritt 1: Schaffe ein solides Fundament**

- Wenn du auf einem Stuhl sitzt, überprüfe, ob die Füße hüftbreit auseinander und flach auf dem Boden stehen und sich direkt unter den Knien befinden.
- Dann überprüfe, ob es im unteren Rücken eine natürliche Wölbung nach innen gibt. Die, die auf einem Stuhl sitzen, können so viele Hilfsmittel wie nötig einsetzen, um das zu erreichen, z.B. eine zusammengerollte Decke, einen Schal oder ein kleines Kissen hinter dem unteren Rücken.
- Als Nächstes finde eine Position, in der du das Gefühl hast, dass deine Wirbelsäule auf ihrer Basis bequem ausbalanciert ist. Du kannst diese Balance finden, indem du sanft auf den Sitzbeinhöckern vor- und zurückschaukelst und beobachtest, wann du ein Gefühl von Balance spürst – sodass du weder nach vorne fällst noch dich nach hinten lehnst. Versuche einige Male vor- und zurückzuschaukeln.
- Halte an dem Punkt der Balance inne.
- Erlaube den Sitzbeinhöckern, sich in die Unterlage unter dir zu entspannen.

### **Schritt 2: Positioniere deine Hände und Arme so, dass sie entspannt sind**

- Positioniere deine Hände so, dass deine Oberarme von den Schultern bis zu den Ellbogen locker herunterhängen.

- Für *svādhyāya* hältst du das Gesangbuch mit einer Hand knapp unter Augenhöhe.
- Lass die Schulter des Armes, der das Buch hält, locker und die Handfläche, die das Buch hält, ebenfalls offen und entspannt. Du kannst die andere Hand in *chin mudra*, auf den Oberschenkel legen – Zeigefinger und Daumen berühren sich und die Handflächen zeigen nach unten.
- Während der Rezitation des Textes kannst du immer wieder die Hand, die das Gesangbuch hält, wechseln, um die Arm- und Schultermuskeln gleichmäßig zu belasten.

### **Schritt 3: Stell dir vor, wie eine Energie spiralförmig nach oben steigt**

- Während du spürst, wie die Sitzbeinhöcker sich in die Unterlage unter dir entspannen, stell dir vor, wie die Energie sanft spiralförmig von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes nach oben steigt. Du musst körperlich eigentlich nichts tun. Denke einfach, dass diese sanfte spiralförmige Energie der Wirbelsäule erlaubt, sich nach oben hin zu entspannen.
- Die Wirbelsäule ist geschmeidig: Nimm wahr, wie sich die Wirbelsäule mit dem Atem bewegt. Lass den Atem weich sein.
- Wenn deine Körperhaltung auf die natürliche Struktur deines Körpers ausgerichtet ist, bemerkst du vielleicht, wie eine subtilere Energie durch deine Haltung fließt und ein Gefühl von Stabilität, Leichtigkeit und Wohlbefinden erzeugt.

### **Schritt 4: Erlaube dem Nacken, weich und frei zu sein**

- Entspanne den Kiefer und lass den Nacken weich werden und sich sanft strecken, so als ob du den Kopf leicht neigen würdest.
- Gesicht und Augen sind weich.
- Die Zunge ruht auf dem Grund deines Mundes.

### **Schritt 5: Atme frei und natürlich**

- Der Brustkorb ist offen und leicht angehoben.
- Die Rippen dehnen sich aus, wenn du einatmest – vorne, seitlich und hinten – und lassen los, wenn du ausatmest.
- Atme frei und natürlich.

Ich fasse noch einmal die fünf Schritte für das Errichten einer stabilen und bequemen Haltung zusammen:

1. Schaffe ein solides Fundament.
2. Positioniere deine Hände und Arme so, dass sie entspannt sind.
3. Stell dir vor, wie eine Energie sanft spiralförmig von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel des Kopfes nach oben steigt.
4. Erlaube dem Nacken, weich und frei zu sein.
5. Atme frei und natürlich.

Ich möchte euch nun einige Möglichkeiten zeigen, wie ihr eure Haltung *während* der Rezitation beibehalten und unterstützen könnt.

Die Hauptsache ist es, die Haltung immer wieder zu erneuern. Damit meine ich, im Geiste die Schritte durchzugehen, durch die ich euch gerade geführt habe: Überprüfe, ob du gleichmäßig auf den Sitzbeinhöckern sitzt, ob eine natürliche Wölbung in deinem unteren Rücken vorhanden ist, usw.

Erinnere dich außerdem daran, deinem Körper zu erlauben, sich sanft zu bewegen oder auszurichten. Eine ausgerichtete Haltung ist nicht starr oder angespannt – sie ist dynamisch und flexibel.

Wenn du auf einem Stuhl sitzt, sind hier ein paar Aktionen, mit denen du deine Haltung unterstützen kannst:

- Drehe dich sanft von einer Seite zur anderen und halte dich dabei am Stuhl oder an der Armlehne fest.

- Versuche, einige Minuten lang von der Rückenlehne entfernt zu sitzen und behalte dabei die natürliche Wölbung in deinem unteren Rücken bei.
- Erinnere dich: Wenn du mehr Unterstützung für den Rücken brauchst, kannst du weiter nach hinten auf dem Stuhl rutschen und eine zusammengerollte Decke, einen Schal oder ein kleines Kissen zwischen dein Kreuz und den Stuhl legen.

Wenn du mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt, verändere, falls nötig, die Kreuzung deiner Beine, um Hüften und Knie gleichmäßig zu dehnen.

Ein Vorteil einer täglichen *svādhyāya*-Disziplin besteht darin, dass es deine Fähigkeit fördert, längere Zeit angenehm zu sitzen.

Wenn du eine geerdete und ausgerichtete Körperhaltung hast, signalisiert das deinem ganzen Wesen: „Ich bin hier, um das Selbst zu verehren und *svādhyāya* zu üben.“

\*\*\*

*Die Teilnehmenden der Studieneinheit rezitierten die ersten einunddreißig Verse der Shri Guru Gita und wendeten das an, was sie gerade von Swami ji über die Sitzhaltung gelernt hatten.*

*Swami ji beendete die Studieneinheit mit folgenden Worten:*

In diesen Studieneinheiten habt ihr gelernt, wie ihr durch disziplinierte Übung von *svādhyāya* die innere Weisheit finden und hervorbringen könnt.

Ich empfehle euch, in der kommenden Woche das praktische Wissen anzuwenden, das ihr über die Sitzhaltung bei der Rezitation der *Shri Guru Gita* gelernt habt.

Ich empfehle euch, diesen Text mit der Aufzeichnung, die ihr auf der Siddha Yoga Path Website findet, zu rezitieren.

Ich werde euch bald über die nächste Studieneinheit informieren, die am Samstag, den 3. Oktober, stattfinden wird.

Passt gut auf euch auf!



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

---

<sup>i</sup> *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli 1.11.3*; deutsche Übersetzung © SYDA Foundation 2020.

<sup>ii</sup> Shyam Sundar Goswami, *Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) S. 185.

*Mūlādhāra*-Chakra gemalt von Angela Trinca, abgedruckt in *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).