

Fokussiere deinen Blick

Ein Vortrag von Swami Ishwarananda

Svādhyāya Studieneinheit IV

Live-Videostream im Universellen Siddha Yoga Raum

Samstag, 10. Oktober 2020

Heute werdet ihr noch mehr über *svādhyāya* lernen – über das Studium des Selbst.

Die Studieneinheiten werden von der SYDA Foundation zur Verfügung gestellt. Das Akronym SYDA steht für Siddha Yoga Dham Associates. *Dhām* ist ein Hindi- und Sanskrit-Wort und bedeutet „Aufenthalt“ oder „Wohnsitz“.

Mein Name ist Swami Ishwarananda. Ich bin ein Siddha Yoga-Mönch und Meditationslehrer.

Swami Akhandananda, der Produktionsleiter für die *Svādhyāya* Studieneinheiten, hat mich gebeten, als Lehrer für diese Studieneinheit zu fungieren. Und ich habe seine Einladung sehr gerne angenommen.

Heute werdet ihr einen weiteren Schlüsselaspekt der Rezitation heiliger Texte kennenlernen. Nämlich, euren Blick auf den geschriebenen, von euch rezitierten Text zu fokussieren und darauf gerichtet zu halten. Ihr werdet lernen, warum das ein wesentlicher Aspekt von *svādhyāya* ist, und wie man z.B. beim Rezitieren der *Shrī Guru Gītā* einen angenehmen, beständigen Blick auf den Text gerichtet hält.

Das konzentrierte Ausrichten und Halten des Blicks wird in den alten yogischen Texten als Methode gelehrt, um einen konzentrierten Fokus des Geistes zu entwickeln. Die indischen Philosophien wie z.B. Vedanta und Samkhya sagen uns, dass eine der Hauptfunktionen des Geistes darin besteht, die Sinne zu lenken und

sie zum Sammeln von Informationen zu nutzen. Genau das tut der Geist ständig – und er ist wirklich gut darin! Diese Philosophien lehren jedoch, dass ein Suchender, ein *sādhaka*, einen starken Geist und Intellekt kultivieren muss, um spirituell etwas zu erreichen und um die Sinne so zu lenken, dass sie den Fortschritt in der *sāadhanā* unterstützen.

Ihr habt vielleicht bemerkt, dass es sich manchmal so anfühlt, als könntet ihr nicht frei wählen, worauf sich euer Geist konzentriert. Im Falle des Sehsinns zum Beispiel ist es oft so, dass die Augen den Fokus des Geistes lenken. Ihr seht eine Bewegung, eure Augen wandern dorthin – und euer Geist folgt. Plötzlich seid ihr in Gedanken und Gefühlen zu diesem Gegenstand versunken – und manchmal verstrickt.

Euer Blick – eure Sicht, das, worauf ihr eure Augen richtet – hat also großen Einfluss auf euren Zustand und letztendlich auf euren Fortschritt auf dem spirituellen Weg. Deshalb ist es nötig zu lernen, den Blick auf das zu lenken, was der *sāadhanā* dient.

Eine der klassischen Analogien für die Beziehung zwischen dem Geist und den Sinnen stammt aus der *Katha Upanischade*. Der Körper wird als Wagen beschrieben, der Insasse im Wagen ist das Selbst und der Intellekt ist der Kutscher. Die Sinne werden als kraftvolle Pferde beschrieben und der Geist wird als die Zügel dargestellt. Durch die Zügel – das heißt, den Geist – ist der Intellekt als Kutscher in der Lage, den Wagen mit den Sinnen als den Pferden zum Ziel zu lenken. Wenn der Kutscher geschickt ist und die Zügel stark sind, erreicht der Wagen seine Bestimmung – den Wohnsitz Gottes. Wenn aber andererseits der Kutscher ungeschickt ist und die Zügel schwach sind, laufen die Sinne als Pferde mit dem Wagen in die Irre.

Aus der Analogie von Wagen und Kutscher können wir lernen, warum die Pflege eines starken Intellekts für den Erfolg in der *sāadhanā* fundamental wichtig ist. Der Geist kann jederzeit durch verschiedene Gedanken und Emotionen ins Schwanken geraten. Mit einem starken Intellekt als Kutscher hingegen bleibt der Geist auf das Ziel der *sāadhanā* fokussiert und lenkt die Sinne auf weise Art.

Wir können die Fähigkeit des Geistes zur Lenkung der Sinne stärken, indem wir den Fokus unseres Blickes steuern. Die Schriften über Hatha Yoga lehren eine Technik, wie man den Blick auf einen einzigen Punkt konzentriert. Diese Technik heißt *trātaka*. Die *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, eine der wesentlichen Schriften zu dieser Form des Yoga, beschreibt diese Methode folgendermaßen:

Man sollte ruhig sein und beständig auf einen kleinen Punkt blicken.... Das wird von den Acharyas, den gelehrten Vermittlern der Höchsten Wahrheit, *trātaka* genannt¹.

Trātaka wird als Fixieren eines Gegenstands mit den Augen definiert. Dieser Gegenstand kann zum Beispiel ein kleiner Punkt sein, ein heiliges Symbol wie das Symbol für AUM oder die Flamme einer Kerze. Gemäß der *Hatha-Yoga-Pradīpikā* liegt dem das Prinzip zugrunde, dass das Fokussieren eines einzigen Punkts mit den Augen dabei hilft, den Geist beständig und konzentriert zu machen und ganz auf spirituelle Übung auszurichten.

Diese Disziplin wird in Texten wie der *Shrī Bhagavad Gītā* vorgeschrieben, und es wird davon ausgegangen, dass das Vermögen, den Geist beständig auf einen Punkt fokussiert zu halten, eine Fähigkeit ist, die sich durch tägliches Üben entwickeln lässt. Die Disziplin, den Blick zu fokussieren, ist ein Schlüsselaspekt von *svādhyāya*.

Der erste Schritt besteht darin, eine Haltung einzunehmen, die für die Fokussierung des Blicks förderlich ist. Ihr werdet das später in dieser Einheit üben.

Der zweite Schritt besteht darin, den Blick auf einen bestimmten Konzentrationspunkt zu lenken. Auf diese Weise bleibt euer Blick zentriert und beständig und wird nicht von anderen Gegenständen abgelenkt.

Während des *svādhyāya* gleitet der Blick dann über die Worte des gerade rezitierten Textes. Mit diesem Fokus kann der Geist sich in die Mantras vertiefen, und ihr seid besser in der Lage, die Lehren, die in der *Shrī Guru Gītā* vermittelt werden, aufzunehmen und zu verstehen.

Wenn ihr euch auf diese Weise auf die Worte konzentriert, bringt das die Energien eurer Sinne und eures Geistes in Einklang, und so richtet sich euer Fokus auf das Selbst. Das ist es, worum es beim *svādhyāya* geht: das individuelle Selbst mit dem höchsten Selbst zu vereinen. In dieser Studieneinheit werdet ihr lernen und studieren, wie man den Blick auf den Text der *Shrī Guru Gītā* fokussiert.

Während der ganzen Studieneinheit könnt ihr über das Gelernte nachdenken und euch Notizen dazu machen. Der Vorgang des Schreibens hilft dabei, euer Verständnis der Lehren zu klären, euch an diese Lehren zu erinnern, sie zu verinnerlichen und neue Erkenntnisse in Bezug auf ihre Umsetzung im Leben zu gewinnen. Durch die Übung, ein *sāadhanā*-Tagebuch zu führen, erschafft ihr einen Schatz an Wissen im eigenen Inneren, zu dem ihr jederzeit Zugang habt.

In der vorigen Studieneinheit hat Swami Akhandananda darüber gesprochen, wie *svādhyāya* die Energien, die in den Chakras, den subtilen Energiezentren in eurem Wesen, enthalten sind, reinigt und erweitert.

Die Chakras sind im subtilen Körper entlang der Wirbelsäule aufgereiht und mit dem zentralen Kanal, der *sushumna nādī*, verbunden, der von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes reicht. Durch diesen Kanal fließt die Kundalini Shakti auf ihrem Weg vom Chakra an der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.

In den bisherigen Einheiten haben wir die Erscheinungsformen und Eigenschaften des ersten Chakras, des *mūlādhāra* Chakras, an der Basis der Wirbelsäule und des *svādhishthāna* Chakras, des zweiten Chakras auf der Höhe des Kreuzbeins, untersucht. Heute werde ich über das dritte Chakra sprechen, das *manipūra* Chakra genannt wird. Das ist das spirituelle Zentrum, das Chakra, das im subtilen Körper in der Gegend liegt, die dem Nabel entspricht.

Das Wort *mani* bedeutet „Juwel“, „Edelstein“, und das Wort *pūra* bedeutet „reich an“, „voll von“. Daher bedeutet *manipūra* „voller Edelsteine“. Das bezieht sich auf die glitzernde Strahlkraft dieses Chakras. Es wird so genannt, weil es den Glanz und die Brillanz zahlloser Edelsteine besitzt.

Hier folgt ein Bild dieses Chakras:



Yogischen Texten – dem *Shiva Samhita*ⁱⁱ und dem *Shat Chakra Nirūpana*ⁱⁱⁱ – zufolge besitzt das *manipūra*-Chakra ein „goldenes Leuchten“ und „strahlt wie die aufgehende Sonne“. Im Gegensatz dazu haben die zehn umgebenden Blütenblätter „die Farbe von Regenwolken“ – das heißt, dunkelblau. Auf jedem dieser zehn Blütenblätter steht, ebenfalls in Blau, eine von zehn Sanskrit-Silben. Wie auch in den Bildern der anderen Chakras, die wir studiert haben, könnt ihr sehen, dass durch das *manipūra*-Chakra hindurch die *sushumna* aufsteigt, dargestellt durch die vertikale Linie in der Mitte des Bildes.

Im Zentrum des *manipūra*-Chakras befindet sich innerhalb des roten Dreiecks der Keim(*bīja*)-Buchstabe, das *bīja*-Mantra *ram*. Seine Farbe ist rot und es ruht auf einem Widder, dem Tier, das als Gefährt des Mantras dient. *Ram* ist das Mantra von Feuer, *Vahni*, dem Element, das mit diesem Chakra verbunden ist. Dieses Feuer lodert unaufhörlich und regelt die Funktion der Nahrungsaufnahme und Verdauung. Wie schon der bekannte Ausdruck „Verdauungsfeuer“ nahelegt, gibt es eine enge Verbindung zwischen dem Element Feuer und der Nabelregion. Das *manipūra*-Chakra ist die spirituelle Kraft, die unser Verdauungsfeuer anregt, und als solches ist es eine Quelle von dynamischer Kraft, Stärke und Entschlossenheit.

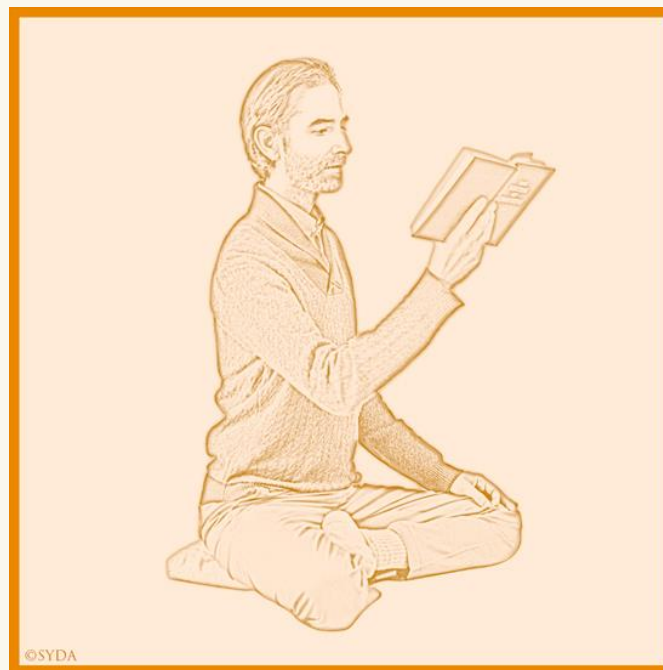
Es gibt zehn negative Eigenschaften, die mit diesem Chakra verbunden sind. Es sind dies Scham, Verrat, Eifersucht, Verlangen, Trägheit, Traurigkeit, Weltlichkeit, Unwissenheit, Abneigung und Angst. Diese negativen Eigenschaften werden jedoch aufgrund der Bemühungen eines Suchenden in der *sāadhanā* durch die Kraft der Kundalini Shakti gereinigt.

Wie ihr schon früher gehört habt, ist *svādhyāya* eine der Übungen, die diese innere Verwandlung unterstützt. Sie nährt die Entfaltung der Kundalini Shakti in den Chakras. Jedes Mal, wenn wir die Sanskrit-Mantras mit Fokus und Verständnis rezitieren, helfen diese heiligen Schwingungen dabei, die subtilen Energiezentren zu reinigen.

Heilige und Gelehrte haben angemerkt, dass die fünfzig Buchstaben des Sanskrit-Alphabets genau den fünfzig Buchstaben auf den Blütenblättern der sechs Chakras entsprechen. Wenn Sanskrit-Mantras gesprochen oder gesungen werden, schwingen die Blütenblätter, die den Buchstaben der Mantras entsprechen, nach dem Prinzip der Mitschwingung in Resonanz mit den jeweiligen Klängen. Wenn wir die *Shrī Guru Gītā* rezitieren, können wir das so verstehen, dass die Mantras dieses heiligen Textes in den Chakras vibrieren und zur Reinigung führen. Nach eurer Rezitation fühlt ihr euch vielleicht so, als hättet ihr euer gesamtes Wesen in heiligem Klang gebadet.

Gauri Maurer, eine Siddha Yoga Musikerin, leitete die Teilnehmenden dabei an, wie man während der Rezitation der Shrī Guru Gītā das Gesangbuch hält und den Blick fokussiert. Hier folgen ihre Anleitungen dazu.

Wie Swami Ishwarananda vorhin sagte, sagen uns die Schriften, dass *trātaka*, das Fokussieren des Blicks, uns zu einem wachen Geist verhilft und die Fähigkeit des Geistes stärkt, die Aufmerksamkeit auf unsere spirituelle Übung gerichtet zu halten. Wenn wir wach, entspannt und fokussiert sind, können wir die spirituelle Energie, die wir durch unsere Rezitation erzeugen, in uns aufnehmen und halten. Zur Unterstützung der Übung *trātaka* gibt es eine bestimmte Art und Weise, das Gesangbuch zu halten. Schaut euch das Bild an, das diese Haltung illustriert:



Ich werde als Erstes, die verschiedenen Aspekte dieser Haltung beschreiben. Ihr könnt zuhören und das Bild betrachten, das illustriert, wovon ich gerade spreche. Dann werde ich euch einladen, meinen Anleitungen folgend zu üben.

Dieses Bild zeigt, dass man das Buch so hält, dass Hals, Schultern und Armmuskeln entspannt bleiben und der Arm sich in einer bequemen, neutralen Position befindet.

Er ist weder angehoben noch hängt er herab, ist weder zu weit vom Körper entfernt noch zu nah an ihm dran.

Das Buch wird etwas unterhalb der Augenhöhe gehalten. Das heißt, dass der Blick leicht nach unten gerichtet ist und sanft auf dem Text ruht. Dieser Blick nach unten erlaubt den Augen auch, entspannt zu sein, was ein angenehmes Gefühl im ganzen Körper erzeugt. Dieses angenehme Gefühl unterstützt euch dabei, wach und fokussiert zu bleiben.

Das Buch wird sanft mit geöffneter Handfläche gehalten. Das unterstützt Hand, Arm, Hals und die Schultermuskeln dabei, entspannt zu sein.

Jetzt werde ich euch dabei anleiten, das zu tun, was ich gerade beschrieben habe. Bitte folgt den Anweisungen, und ihr könnt dabei die Illustration zu Hilfe nehmen.

Erneuere als Erstes deine Sitzhaltung.

Nimm das Gesangbuch in die eine Hand, welche auch immer angenehmer für dich ist. Schlage Vers 62 der *Shri Guru Gita* auf.

Halte das Buch mit geöffneter Handfläche, wobei es die Finger sanft festhalten. Verwende nur so viel Fingerdruck, wie nötig ist, um das Buch sanft und sicher in der Hand zu balancieren.

Lege die andere Hand auf den zugehörigen Oberschenkel; Daumen und Zeigefinger berühren einander im *chinmudra*.

Bringe jetzt den Arm, der das Buch hält, in eine angenehme neutrale Position, weder zu hoch noch zu tief, weder zu weit vom Körper ausgestreckt noch zu nah am Körper.

Positioniere als Nächstes das Buch ein wenig unterhalb der Augenhöhe. Das bedeutet vielleicht, den Arm ein bisschen zu heben oder zu senken. Überprüfe noch einmal, ob der Arm sich gut anfühlt und die Schultern entspannt sind.

Lass jetzt den Nacken sanft lang werden, während du die Augen senkst und den Blick auf den Text lenkst.

Atme ganz natürlich und richte mit sanftem Blick die Aufmerksamkeit auf die Sanskrit-Silben.

Nachdem du dich jetzt darin geübt hast, das Gesangbuch zu halten und Kopf und Augen in Bezug auf das Buch auszurichten, möchte ich über den inneren Fokus sprechen. Wir wollen uns anschauen, welche Möglichkeiten es gibt, um uns dabei zu unterstützen, die innere Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Als Erstes ist es wichtig, dass wir uns an den Zweck dieser Übung erinnern. Wir beschäftigen uns mit *svādhyāya*, dem Studium des Selbst. Wenn wir dessen gewahr sind, dass wir die *Shrī Guru Gītā* rezitieren, um unsere eigene Göttlichkeit zu erkennen und das Selbst im Inneren und im Äußeren wahrzunehmen, hilft das dem Blick, auf den Text fokussiert zu bleiben. Immer wenn du dessen gewahr wirst, dass dein Geist den Fokus auf den Text verliert, kannst du deinen visuellen Fokus sanft zurück auf die Mantras lenken, die du rezitierst und denen du lauschst. Im Laufe der Zeit wird dich diese Übung dabei unterstützen, dein inneres Gewahrsein während der Rezitation fokussiert zu halten.

Ein weiteres Hilfsmittel zur Fokussierung des Blicks besteht darin, mit den Augen den Silben des Textes zu folgen. Folgen bedeutet hier, die Augen gleichmäßig von einer Silbe zur nächsten zu bewegen, ohne deiner Aufmerksamkeit zu erlauben, den Klängen vorauszueilen. Das geschieht dadurch, dass die Augen sich auf entspannte und wache Weise auf nur eine Silbe konzentrieren, bevor sie zur nächsten übergehen. Das gilt immer, ganz gleich, ob du die Silben aussprichst oder sie andere

aussprechen hörst. Ein solches Nachverfolgen unterstützt dich dabei, den Geist noch fokussierter auf die Schwingungen der heiligen Silben, die du siehst und rezitierst, gerichtet zu halten. Es unterstützt auch die Genauigkeit der Aussprache.

Die Teilnehmenden der Studieneinheit rezitierten die Verse 62 bis 93 der Shrī Guru Gītā und wendeten dabei an, was sie über das Fokussieren des Blicks und das Halten des Gesangbuchs gelernt hatten.

Nach der Rezitation der Shrī Guru Gītā saßen die Teilnehmenden ein paar Augenblicke in der Stille, die auf die Rezitation heiliger Mantras folgt. Swami ji beendete die Studieneinheit, indem er die Teilnehmenden ermutigte, in der kommenden Woche über das Gelernte nachzudenken und es zu üben.



© 2020 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

i Pancham Sinh, Übersetzer, *Hatha-Yoga-Pradīpikā* (Delhi, India: Sri Satguru Publications 1991), 2.31.

Shiva Samhita ist ein wichtiger Text der Haṭha Yoga Tradition, der etwa im vierzehnten Jahrhundert verfasst wurde.

iii Shat Chakra Nirūpana ist ein Sanskrit-Kompendium über das Chakra-System aus dem sechzehnten Jahrhundert.

Gemälde des *manipūra* Chakra von Angela Trinca, abgedruckt in *Kundalini Shakti, Die göttliche Kraft*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2005).