

Yoga Rahasya, Vol.17 No.1; 2010, pp.3-10

B K S Iyengar: *Principles Behind the Practice of Asana & Pranayama*

übersetzt von Annette Blühdorn

Erklärungen von Sanskritbegriffen, die ohne bzw. in runden Klammern erscheinen, stammen direkt aus dem englischen Originaltext. Erklärungen in eckigen Klammern sind Hinzufügungen der Übersetzerin, die dem besseren Textverständnis dienen sollen. Aus demselben Grund wurde der deutsche Wortlaut der Yoga-Sutras nach der Übersetzung von B.K.S. Iyengar (*Der Urquell des Yoga*) als Fußnote hinzugefügt, wo der Autor im Originaltext ohne erklärende Übersetzung aus den Yoga-Sutras des Patanjali zitiert.

Prinzipien hinter der Übungspraxis von Asana und Pranayama

„Yoga erfordert körperlichen Einsatz, um die Belastungen zu meistern, die sich im Laufe des Sadhana einstellen, sowie philosophisches Wissen gepaart mit Weisheit.“

Yoga ist ein Weg, der den Übenden dazu führt, mit den 24 Prinzipien der Natur zu interagieren, und dann Einheit mit dem *Puruṣa* – der Seele zu erlangen. Die 24 Prinzipien der Natur sind die fünf Elemente – *bhuta* (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther), die fünf strukturellen Entsprechungen dieser Elemente auf der Ebene der Atome (Geruch, Geschmack, Form, Berührung, Schall oder Vibration), die fünf Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut), Geist bzw. Denkvermögen, Intelligenz bzw. kognitives Erkenntnisvermögen und Ich-Bewusstsein, die alle eingehüllt sind in *citta* – das Bewusstsein und in das kosmische Bewusstsein oder das erste Naturprinzip, das wir *Mahat* nennen. All das geht hervor aus *mula prakṛti* – der Wurzel der Natur. Das ewige, unveränderliche und immer identische Selbst ist das 25. Prinzip. Wir alle sind also aus diesen 25 Prinzipien entstanden, und Gott ist das 26. Prinzip.¹

Der Einfachheit halber brachten die Yogis der alten Zeiten all diese Prinzipien in die Form von Schichten, die sie *kośa*-s nannten, nämlich *annamaya kośa* [anatomische Hülle], *prānamaya kośa* [physiologisch-organische Hülle], *manomaya kośa* [mentale, emotionale Hülle], *vijnanamaya kośa* [intellektuelle Hülle], und *ānandamaya kośa* [Hülle der Glückseligkeit]. Wir bestehen aus *pancha bhautika sharira* (Körper), daher entspricht *ānandamaya kośa* meines Erachtens *ākāśa tattva* – dem Element Äther, und weiterhin denke ich, dass *ānandamaya kośa* die Bewusstseinschülle unseres Körpers – *cittamaya kośa* repräsentiert.

¹ Die fünf Handlungsorgane – *karmendriyas*, also Arme, Beine, Mund, Zeugung, Ausscheidung, werden hier nicht explizit genannt, aber implizit mitgezählt (Anmerkung der Übersetzerin).

In Kapitel II, Sutra 27 erklärt Patanjali die sieben Stufen von *prajña* (Bewusstsein): „*tasya saptadha prantabhumih prajñā*“.² Das interpretiere ich so, dass über *annamaya*, *prānamaya*, *manomaya*, *vijnanamaya* und *ānandamaya* bzw. *cittamaya* hinaus noch zwei weitere Bewusstseinschichten existieren, und zwar *antahkarana kośa* – die Hülle des Gewissens (*dharmendriya*) und *ātmanamaya kośa* [Hülle der höchsten, unveränderlichen Seele]. Zwar hat *ātma* keine *kośa-s*, er hat aber doch *vivekaja jñāna* oder *taraka jñāna* – das erhabene und transzendente Erkenntnisvermögen.

Unabhängig davon, ob man Yoga übt, um Gesundheit und Glück oder um innere Freiheit und Frieden zu erlangen: Yoga erfordert körperlichen Einsatz, um die Belastungen zu meistern, die sich im Laufe des *sādhana* [Übungspraxis] einstellen, sowie philosophisches Wissen gepaart mit Weisheit. Noch vor ein paar Jahrzehnten hat man *āsana-s* als Turnübungen betrachtet, aber diese Vorstellung entspricht nicht den Übenden von heute, deren Denken und intellektuelle Fähigkeiten sich geändert haben.

Patanjali zufolge übt man Yoga aus zwei Gründen. Einer davon ist: „*heyam duhkham anagatam*“ (Y.S., II,16), d.h. die Yogapraxis verhindert präventiv Leid und Schmerz, die möglicherweise in der Zukunft auftreten könnten. Der andere Grund ist: „*drastrdrsyayoh samyogaha heyahetuhu*“ (Y.S., II,17), d.h. die Identifikation von Gesehenem und Seher (also von Naturprinzip und der Seele – *Puruṣa*) verursacht Leid und Kummer. Patanjali erklärt, dass das Auseinanderdifferenzieren von Seher und Gesehenem der Schlüssel für die Befreiung von allen Beschwerden ist. Allerdings weiß er, dass dieser eher akademisch- theoretische Rat keine wirklich überzeugende Antwort ist, und er sagt deshalb weiter: „*Sva svāmi sakyoh svarupopalabdhi hetuhu samyogaha*“ (Y.S., II,23), d.h. die Verquickung des Sehers, der Seele – *Puruṣa* mit dem Naturprinzip soll dazu dienen, die Natur des eigenen Selbst aufzudecken.

Ob man von Beschwerden und Konflikten geplagt wird oder nicht, hängt von der Einsicht in diese Verbindung ab. Heutzutage sind die meisten von uns gestresst und vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Der Grund dafür ist, dass wir nicht wissen, wie wir die Objekte des Sehers und das Subjekt, also den Seher selbst, in ein angemessenes Verhältnis zueinander bringen sollen, und infolgedessen ist uns der Zusammenhang zwischen Körper und Geist einerseits und Geist und Seele andererseits unklar.

Patanjali erklärt die Wirkungen von *āsana-s* mit sehr einfachen Worten: „*tataha dvandvaha anabhighataha*“ (Y.S., II,48).³ Durch das richtige Ausüben von *āsana-s* werden die Elemente der Natur und der Seele in einem neutralen Zustand gehalten. Obwohl hier alle 25 Prinzipien der Natur sowie das Selbst miteinander verbunden sind, bleiben sie auf dynamische Weise aktiv und gleichzeitig auf passive Weise voneinander getrennt und rege, doch dabei frei von

² „Durch diesen (ununterbrochenen Strom des unterscheidenden Erkennens) erlangt man vollkommene Einsicht, die sieben Sphären umfasst.“

³ „Von da an wird der *Sādhaka* nicht mehr durch Dualitäten gestört.“

Missklängen. Diesen Zustand kann man erreichen, wenn man den Sinn von „*sthira sukham āsanam*“ (Y.S., II, 46)⁴ wirklich erfasst. Dieses *sutra* sagt, dass es keine Verspannung, keine Unkonzentriertheit und keinen inneren Widerstand geben soll, weder in der anatomischen und physiologischen Struktur des Körpers noch im Geist, im kognitiven Erkenntnisvermögen oder im Bewusstsein.

„In einem āsana soll es keine Verspannung, keine Unkonzentriertheit und keinen inneren Widerstand geben, weder in der anatomischen und physiologischen Struktur des Körpers noch im Geist, im kognitiven Erkenntnisvermögen oder im Bewusstsein.“

Bei der Ausübung von *āsana-s* sollten keine Überraschungen, keine Widersprüche und keine Diskrepanzen aufkommen. Letztendlich bedeutet das die Transformation eines physischen in ein spirituelles Wesen.

Die *āsana-s* sind auf der Grundlage der richtigen Mittel und Techniken gut systematisiert. Das hilft dabei, durch die Analyse und genaue Erforschung des eigenen Selbst eine natürliche und auf das Wesentliche gerichtete Lebenseinstellung zu entwickeln, um so die Seele oder den Seher – *Puruṣa* zu spüren. Die Texte zum Yoga sagen an keiner Stelle, dass *āsana-s* körperliche Übungen sind. Sie sind äußerst genau geordnet und zwar nach der Beanspruchung des Skelett- und des Muskelsystems im Zusammenspiel mit den inneren Organen des Körpers, so dass der Geist und das kognitive Erkenntnisvermögen den Sinn des Lebens in jeder einzelnen Körperzelle andeutungsweise empfinden können, um Harmonie und Ausgeglichenheit aufrecht zu erhalten.

„Die Texte zum Yoga sagen an keiner Stelle, dass āsana-s körperliche Übungen sind. Nirgends steht etwas über das Üben von Haltungen und neutralisierenden Ausgleichshaltungen.“

Außerdem finden wir in den Texten über Yoga keinerlei Hinweise auf das Üben von Haltungen und neutralisierenden Ausgleichshaltungen. Ich denke, dass die Vorstellung von Haltung und Ausgleichshaltung ihre Ursache in einer Fehlinterpretation von Y.S., II,33 hat, die Folgendes besagt: „*vitarkabādhane pratipaksabhāvanam*“.⁵ Dieses *sutra* bezieht sich auf die Prinzipien von *yama* und erklärt, dass man, wenn man gewalttätig oder streitsüchtig ist, das Gegenteil denken soll, also die Negation von Wut und Ärger. Obwohl das im Zusammenhang mit Überlegungen zu moralischen Verhaltensregeln geäußert wird, vermittelt es gleichzeitig noch einen anderen Gedanken, nämlich leitet es den Übenden dazu an, positive Empfin-

⁴ „Ein *Āsana* soll stabil und angenehm sein.“

⁵ „Zweifelhaften Angelegenheiten (, die *Yama* und *Niyama* zuwiderlaufen,) muss man mit der Kontemplation des Gegenteils begegnen.“

dungen auch in der Körperseite zu spüren (*pratipaksa bhāvanām*) [das Gegenteil fühlen], in der beim Ausüben der *āsana-s* eventuell Schmerzen entstehen. Das bedeutet herauszufinden, wie genau der Bewegungsfluss verläuft, der auf der unproblematischen Seite zustande kommt, und diesen auf die schwierige Seite zu übertragen. Diese Anpassung und Ausrichtung kann man erwirken, wenn man über „*tatpratisedhartham ekatattva abhyāsah*“ (Y.S., I,32)⁶ genauer nachdenkt – die Widerstände und Hindernisse, die in einer Körperseite auftreten, nicht aber in der anderen, sollen mit zielgerichtetem und aufmerksamem Bemühen korrigiert werden.

Die Vorstellung von Haltung und Ausgleichshaltung hat nichts mit der Übungssequenz zu tun. „*Krama anyatvam parinama anyatve hetuh*“ (Y.S., III,15), d.h. die Abwechslung der Übungsreihenfolge löst verschiedene Umgestaltungsprozesse aus und erinnert an die Worte „*neti, neti*“ – „nicht dies, nicht das“. Wenn „nicht dies“ und „nicht das“ nicht automatisch aufgelöst werden, ist das *āsana* nicht vollkommen. Es bleibt jedoch die Aufgabe der Übenden, die Abfolge in der Übungspraxis herauszuarbeiten und sorgfältig zu beobachten, welche besondere Gruppe von *āsana-s* und *prānāyāma-s* gewählt und wie sie angepasst wird, um möglichst viel positive Wirkung zu erzielen. Das ist sicherlich ein Prozess, der nicht ohne Experimentieren und Einfallsreichtum zu meistern ist, und Patanjali hat es den Übenden überlassen, diesen Prozess genauer zu studieren.

Wahrscheinlich bin ich der erste, der sich mit der Methodik von Übungssequenzen ernsthaft beschäftigt hat. In meiner 75-jährigen Unterrichtspraxis ist meines Wissens durch diese systematischen Abfolgen nichts Nachteiliges oder Unvorhergesehenes geschehen, jedenfalls nicht denjenigen, die entweder die Anweisungen in meinem Buch befolgt oder in meiner Gegenwart geübt haben.

Zu mir sind viele Menschen mit Bandscheibenvorfällen in der Hals- oder Lendenwirbelsäule gekommen, und meine Übungsmethode hat fast alle geheilt. Beispielsweise verursacht es Probleme im Nackenbereich, wenn man *Matsyāsana* nach *Sarvangāsana* übt. Und *āsana-s* wie *Shalabāsana* und *Dhanurāsana* sind in ihrem äußeren Erscheinungsbild zwar konkav, also nach innen gewölbt, tatsächlich drücken sie aber die Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule zusammen.

„Āsana-s wie Shalabāsana und Dhanurāsana sind in ihrem äußeren Erscheinungsbild zwar konkav, also nach innen gewölbt, tatsächlich drücken sie aber die Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule zusammen.“

Die Prinzipien, die man befolgt, wenn man Autofahren lernt, lassen sich gut auf das Üben von *āsana-s* und *prānāyāma* übertragen. Wenn ein Fahrer beispielsweise in einen anderen

⁶ „Beharrliche Übung in der Meditation über die Eine Wesensnatur wirkt diesen Hindernissen entgegen.“

Gang schaltet, ohne vorher die Kupplung getreten zu haben, oder sich nach dem Kuppeln verschaltet – was passiert dann mit dem Auto? Es geht kaputt. Und genau dasselbe geschieht, wenn man mit falschen Methoden an die Yogahaltungen herangeht.

Yogashāstra oder das Wissen über Yoga ist ganzheitlich und nicht etwa Kunst, Wissenschaft und Philosophie nach dem Muster eines Emmentalers, also durchlöchert. Es ist in jeder Hinsicht ein *ādhyātma śhāstra* [eine Lehre, deren Ziel die Verwirklichung des höchsten Selbst ist], denn es führt den Übenden von *śharira jñāna* [Wissen vom Körper] zu *ātmajñāna* [Wissen vom Selbst]. Deshalb setzt das yogische Wissen bei *śharira śhāstra* oder eben bei *annamaya kośa* an und leitet den Übenden stufenweise durch die lebenspendende Hülle, die mentale Hülle, die ethisch-moralische Hülle, die intellektuelle Hülle und die Hülle der Glückseligkeit, um den reinen Zustand des Bewusstseins (*sat-cit*), der Seele, des *ātman* oder *Puruśa* zu erreichen.

Obwohl das primäre Ziel des Yoga *ādhyātma* ist, wird er heute leider als eine alternative Heilmethode betrachtet. Man geht davon aus, dass Yoga der physischen Gesundheit zuträglich sei und dass er von psychischer Unausgeglichenheit befreie, die in Form von Gefühlsschwankungen, Instabilität und Labilität auftreten kann. Körperliche Gesundheit und mentale Ausgeglichenheit sind aber die sekundären Ziele von Yoga. Wenn die Übenden diese Vorstufen erreicht haben, sollten sie hier nicht stehen bleiben, sondern den nächsten Schritt gehen und herausfinden, was Yoga denjenigen noch anzubieten hat, die beständig und mit wachen Sinnen üben. Dann nämlich gewinnt man eine neue innere Aufmerksamkeit und erschließt neue Pfade, auf denen man den Geist in seiner Größe und Einzigartigkeit entdecken kann. Dieser Geist ist es, der das Bewusstsein lehrt, mithilfe des kognitiven Erkenntnisvermögens nach Innen zu wandern, und dieser Prozess ermöglicht es dem Übenden, die Pforten der Seele zu durchschreiten.

„Körperliche Gesundheit und mentale Zufriedenheit sind die sekundären Ziele von Yoga.“

Um also das richtige Wissen und Verständnis vom Zusammenspiel der verschiedenen Körpersysteme zu haben – des Skelett- und Muskelsystems, der Organsysteme und des Hormon- und Stoffwechselsystems – , die ja den ganzen Körper bis hin zur kleinsten Zelle vernetzen und zu einer unauflöslchen Einheit verbinden, ist es unerlässlich, den Geist und das kognitive Erkenntnisvermögen zu benutzen, und mit ihrer Hilfe angemessene Korrekturen vorzunehmen sowie die Körperausrichtung zu perfektionieren. Dieser *krama* – diese geordnete Abfolge muss bei jedem *āsana* oder auch jeder Gruppe von *āsana-s* eingehalten werden. Deshalb braucht man gute Kenntnisse vom Körper, denn die Knochen, Gelenke, Muskeln und verschiedenen *kośa-s* hängen voneinander ab und sind miteinander verwoben.

Die praktischen Aspekte von Yoga, d.h. die *āsana*-s sowie die verschiedenen Arten von *prānāyāma*, haben wie alle Künste drei Bestandteile, nämlich (a) *Upakrama* (Beginn und Bewegung) (b) *Sthiti* (Bewahrung und Verweilen) und (c) *Upasamhara* (Beendigung und Auflösen). Folglich braucht man präzise Technik, weil man wissen muss, wie man ein *āsana* einnimmt bzw. wie man in *prānāyāma* oder *dhyāna* einsteigt, wie man richtig darin verweilt und wie man die Haltung oder den erreichten Zustand auflöst. Hier spielen sowohl der kopfbestimmte Intellekt als auch die vom Herzen ausgehende emotionale Intelligenz eine Rolle. Wenn man also den Geschmack von Yoga voll auskosten möchte, dann muss der Kopf für die Technik sorgen und das Herz für die Anpassung und die Auswahl.

Um das Wesentliche der yogischen Disziplin zu erfahren, muss man zunächst lernen, dann das Gelernte wieder verwerfen und schließlich erneut lernen, indem man die unbeabsichtigten und vielleicht nicht notwendigen Mittel und Methoden aufgibt. So wie sich beim Fernsehen die Bildausschnitte des Films permanent bewegen, ohne dass man es merkt, so bewegt sich der Körper beim Üben von *āsana* und *prānāyāma* dynamisch, aber der Geist und das kognitive Erkenntnisvermögen bleiben frei und unbewegt.

Innerhalb des achtgliedrigen Yogaweges gehören nur diese beiden Aspekte, also *āsana* und *prānāyāma*, als ausdrucksbetonte und auf Erfahrung beruhende Bereiche zusammen. Das ist der eine Punkt, den ich hier ganz deutlich betonen möchte. Zweitens ermöglichen diese beiden Aspekte den Zugang zu Selbstverwirklichung und Gotteserkenntnis.

Interessanterweise gehören im Yoga das Konzept der Bewegung und das Konzept des Handelns zusammen. Während andere Künste primär auf Bewegung ausgerichtet sind, ist Yoga aber primär auf Handeln ausgerichtet. Man ist sehr schnell von etwas begeistert, doch im Yoga ist das schwieriger, weil es handlungsorientiert ist, man also selbst etwas tun muss. Infolgedessen entwickeln nur wenige Menschen ein echtes Interesse für Yoga. Da Handeln ein wichtiger Bestandteil von Yoga ist, geht es darum, Dinge zu tun, nicht zu tun oder zu revidieren. Etwas zu tun oder nicht zu tun, ist relativ einfach, sehr viel schwieriger ist es dagegen, eine Handlung zu revidieren.

Zum Beispiel wird man leicht verstehen, wie man das Denkorgan des Geistes, d.h. das Gehirn, entspannt. Aber oft bleibt die Zunge verkrampft und man presst die Kieferknochen aufeinander, was die Nackenmuskulatur verengt, die man nur äußerst schwer kontrollieren kann. Es mag mitunter Jahre dauern, ehe man solche selbstverursachten, aber unbeabsichtigten Blockaden erkennt. Ein aufmerksamer und reflektierter Beobachter wird feststellen, dass unsere Handlungsweisen sich ändern, je nachdem, wie intensiv wir üben, wie die Auffassungsgabe des Erkenntnisvermögens entwickelt ist, und auch bedingt durch die jeweiligen Lebensumstände, die Lebensweise sowie durch Stimmungen und Launen.

Im Hinblick auf *āsana-s* spricht Patanjali davon, den Energiefluss ununterbrochen aufrecht zu erhalten. Dabei sollen wir vom Anfang bis zum Ende körperlich aktiv, aber geistig passiv bleiben, indem wir alle unwichtigen und nicht notwendigen Krafteinwirkungen unterbinden. Das ermöglicht es uns, Freiheit in allen Hüllen des Körpers und eine Art Naturzustand zu erleben. Die Übungspraxis wird dann durch nichts mehr beeinträchtigt oder behindert.

Die richtige Reihung der *āsana-s* und verschiedenen *prānāyāma-s* verfeinert das Detailwissen, und das wiederum ermöglicht es dem Übenden, immer differenziertere Informationen über den Körper und auch die Seele zu gewinnen. Tatsächlich helfen uns richtig aufeinander abgestimmte und methodisch aufgebaute Übungssequenzen dabei, das Körperinnere und den unsichtbaren Geist zu erforschen, und schließlich die Frage zu beantworten: „Wer bin ich und wozu bin ich eigentlich da?“ Denn durch die Übungspraxis gelangt unser Geist in einen ruhigen, friedvollen und ungerührt erhabenen Zustand wacher Passivität, der unser Erkenntnisvermögen reifen lässt und zu unerschütterlicher Ruhe sowie Bedächtigkeit im Bewusstsein – *citta* führt.

Die Disziplin des Yoga ist eine Erfahrung, die das Persönliche in gewisser Weise transzendiert, so dass man zu einem Seinszustand jenseits der Personalität gelangt. Das wird begünstigt, wenn man, um im Denken und in der Übungspraxis den richtigen Weg zu gehen, Veränderungen und Neuansätze wagt. Am Ende dieser Experimentierphase verwandelt sich schließlich das individuelle Bewusstsein in das universale Bewusstsein. Vergleiche Y.S., II,47: „*prayatna shaithilya ananta samapattibhyam.*“ Das bedeutet: Wenn man Vollkommenheit in *āsana-s* erlangt, geht das Bemühen in Mühelosigkeit über und man erlebt den Zustand unendlichen Seins, der tief innerhalb der verschiedenen Körperhüllen verborgen liegt. Je stärker die abgelegenen Räume im Körperinneren sich verdunkeln, desto stärker muss das Erkenntnisvermögen des Übenden strahlen, um auch die entferntesten Winkel zu erleuchten – DAS SELBST.

Viele meiner Schülerinnen und Schüler haben geäußert, dass sie ein Lebensgefühl entwickelt haben, das ohne Ich-Empfinden, ohne die Bezugnahme auf Klasse, Schicht, Glaubensbekenntnis, Geschlecht oder gesellschaftlichen Status auskommt. All diese Dinge nehmen von selbst ein Ende, wenn man vollkommene Genauigkeit bei der Ausübung von *āsana-s* erreicht. Das ist Wahrheit. Das ist *satya*. Und Wahrheit ist Gott.

Diese Wahrheit erlebt man nur, wenn das Denken in Dualismen – „nicht dies“, „nicht das“ – endgültig aus der Übungspraxis gewichen ist. Dann ziehen die Mitspieler des Sehers sich zurück und es ist nur noch der Seher selbst, der handelt.

Damit wir den ungerührt erhabenen Zustand sowohl in unserem Erkenntnisvermögen als auch in unserem Bewusstsein spüren können, gibt Patanjali uns in seinen Ausführungen zu *prānāyāma* einen Anhaltspunkt, wenn er die Zeit anspricht. Das Konzept „Zeit“ kann man

sehr gut auf alle Stufen und Zweige am Stamm des Yogabaumes anwenden. „*Bahya abhyantara stambha vrttih desha kala samkhyabhihi paridrustaha dirgha suksmaha*“ (Y.S., II,50). Demgemäß hat *prānāyāma* drei Bewegungsabläufe – langanhaltende und ebenmäßige Einatmung, Ausatmung sowie das Anhalten des Atems, wobei alle diese Bewegungen mit höchster Genauigkeit (*samkhyā*) und in Bezug auf ihre Dauer (Zeit) und ihren Ort (Körper) kontrolliert werden sollen.

Das Gleiche gilt für das Üben von *āsana*-s. Das Gefühl von Harmonie, Gleichgewicht, Frieden, Klarheit und erhabener Souveränität stellt sich nur dann ein, wenn die Übenden eine gewisse Zeit in den Haltungen verweilen und die dabei auftretenden Veränderungsprozesse genau wahrnehmen. Auf der Grundlage der so gewonnenen Einsichten kann man weiter beobachten, in welcher Reihenfolge man die Knochen, Gelenke, Kapillaren, Fasern, Sehnen, Muskeln und inneren Organe im Einklang und Rhythmus miteinander anordnet, so dass die Energieströme des Geistes, des Erkenntnisvermögens und des Bewusstseins ungehindert durch den Körper fließen. Falls man diesen freien Energiefluss nicht spürt, sollte man beim Üben die Blockaden, die falschen Zug- und Haltekräfte und falschen Bewegungen mithilfe des eigenen Erkenntnisvermögens diagnostizieren und korrigieren.

Ebenso wichtig ist die Berücksichtigung der Zeit beim Üben von *āsana*-s und den verschiedenen *prānāyāma*-s. Hier gibt es zwei Arten von Zeiteinteilung, chronologisch und psychologisch. Die psychologische Zeit hängt vom Geist ab, der in den Zeitstufen der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft gefangen ist, während die chronologische Zeit weder einen Anfang noch ein Ende hat. Man muss den Geist so programmieren, dass er in der chronologischen Zeit lebt, und zu diesem Zweck müssen der Geist selbst wie auch die Gehirnzellen in absoluter Ruhe und Passivität verharren. Das erfordert es, die chronologische und die psychologische Zeit mit kühlem Kopf im Gleichgewicht zu halten, um Erkenntnisvermögen, geistige Klarheit und emotionale Stabilität zu entwickeln. Übe *āsana*-s, die verschiedenen *prānāyāma*-s und *dhyana*, ohne dabei irgendwie an die Zeit zu denken, befolge einfach nur die richtige Technik und die genaue Abfolge. Dann wirst du schließlich den Seher – *ātma* entdecken.

Wenn beim Üben Ausrichtung, Zeiteinteilung und Präzision aufeinander abgestimmt sind, dann verwandelt sich der Suchende in den Seher, und von da an wird der Seher allein jeden Augenblick der Übungspraxis direkt gestalten.

„Wenn beim Üben Ausrichtung, Zeiteinteilung und Präzision aufeinander abgestimmt sind, dann verwandelt sich der Suchende in den Seher.“

Wie bereits erwähnt, bilden *āsana*-s und die verschiedenen Arten von *prānāyāma* für diejenigen, die in die höchsten Sphären der Spiritualität gelangen wollen, den Kern der

yogischen Disziplin. Daher muss man sich über die Prinzipien und Methoden ihrer Abfolge genau im Klaren sein.

Man sollte *artha* (die richtigen Mittel) und *bhavana* (tiefe Empfindungen) haben. Meiner Ansicht nach sind *āsana*-s in ihrer Wirkung wie ein *mantra japa* [regelmäßige Wiederholung eines Mantras], und bei *prānāyāma* verhält es sich ebenso. Bei *bhakti* [Hingabe an Gott] sind *śravaṇa* [Hören], *manana* [Reflektieren] und *nidhidyāsana* [Meditieren] wichtig, und genauso wird auch *prānāyāma* erst wirklich zu *prānāyāma* durch das Hören auf den Klang des Atems (*śravaṇa*), das Reflektieren darüber, damit der Atemrhythmus stimmt (*manana*) und schließlich die Versenkung in den Atem (*nidhidyāsana*). Und bei *dhyaṇa* ist es auch so.

Prānāyāma repräsentiert *Trimurthi* [die dreifache Wesenheit] GOTTES (Brahma, Vishnu und Shiva). *Puraka* – die Einatmung, die Energie erzeugt, ist die Quelle des Lebens, und daher steht *puraka* für Brahma. *Kumbhaka* – das Halten des Atems, ist die Formierung der Energie zur Lebenserhaltung und repräsentiert Vishnu. *Rechaka* – die Ausatmung dient dazu, schlechte und verbrauchte Luft, die letztendlich sogar zum Tod führen kann, freizugeben. Entsprechend stellt *rechaka* den Zerstörer dar, Shiva.

„Puraka (Einatmung) ist die Energiequelle, kumbhaka (Halten des Atems) ist die Formierung der Energie und rechaka (Ausatmung) ist die Freigabe schlechter und verbrauchter Luft.“

Man sieht also, dass *prānāyāma Trimurthi* darstellt, und zwar steht *puraka* für Brahma (*śrīṣṭi*) [Schöpfung], *kumbhaka* für Vishnu (*sthithi*) [Bewahrung] und *rechaka* für Maheshvara [der große Gott, Shiva) (*laya*) [Auflösung]. Infolgedessen ist *prānāyāma* indirekt *dhyaṇa*.

Wenn die Einatmung *ākāra* [der Klang >a<] ist, dann ist das Anhalten des Atems *ukāra* [der Klang >u<], und die Ausatmung ist *makāra* [der Klang >m<]. Dasselbe gilt für *āsana*-s. Das Hereingehen in die Haltung ist *ākāra*, das Verweilen darin ist *ukāra*, und das Auflösen der Haltung ist *makāra*. So gesehen repräsentieren *āsana*-s und die verschiedenen Arten von *prānāyāma* indirekt das *aumkāra mantra* [das Mantra AUM], d.h. ihre Ausführung entspricht auch „*tasya vacakaha prāna vaha*“ (Y.S., I,27)⁷ und „*tajjapaha tadartha bhāvanām*“ (Y.S., I,28).⁸ Da dies das *bijamantra* [die Keimsilbe] Gottes ist, erfährt der Übende in seiner Übungspraxis – den *antaryāmin* – DIE HÖCHSTE SEELE ODER GOTT, der allem innewohnt.

⁷ „Er [Gott; Bezugnahme auf Y.S., I,26; Hinzufügung der Übersetzerin] wird durch die heilige Silbe ĀUM repräsentiert, die man Praṇava nennt.

⁸ Das Mantra ĀUM ist ständig zu wiederholen, im vollen Bewusstsein seiner Bedeutung.