

Tantra- ein Weg der Ekstase

Die Nadis (Energiekanäle)

Was sind Nadis?

Nadi ist die indische Bezeichnung für einen Energiekanal im menschlichen Körper. Nadis sind das indische Pendant zu den chinesischen Meridianen. In der Regel ist in der Literatur nur von den Hauptnadis die Rede, nämlich Sushumna, Ida und Pingala. In den indischen Schriften wird bisweilen von 72, bzw. 14, bzw. 10 Nadis gesprochen. Die chinesische Akkupunktur arbeitet mit 14 Meridianen. Für die Nadis gilt (wie auch für die Meridiane nach alter chinesischer Medizin), daß sich diese bäumchenartig verzweigen können und hierbei Nebennadis von untergeordneter Bedeutung bilden. Letztlich ergibt sich ein Bild, wie es Hellseher bei der Gesundheitsaura beschreiben: zahllose Energiekanäle durchziehen den Körper wie Adern.

Burang schreibt zum Verlauf der Nadis ("Tibetische Heilkunde, S.33-34):
"Der 'Doppelkörper', diese feinstoffliche Entsprechung der groben Körperhülle, wird angeblich von vielen tausenden gröberen und feineren Kanälen durchzogen, deren Gesamtzahl von manchen tibetischen Heilern auf nahezu hunderttausend geschätzt wird. Verschiedene schriftliche und mündliche Hinweise zentralasiatischer Ärzte deuten darauf hin, daß viele oder gar die meisten dieser Kanäle so angeordnet sind, daß ihr Verlauf mit denjenigen der Blutgefäße und Nervenstränge zusammenfällt, indem sie ihnen folgen und nicht selten, sich um sie herumwindend, die gleiche Richtung einhalten. Dies dürfte auch der Grund sein, warum viele asiatische Heilkundige dazu neigen, Blutgefäße und Nerven mit den gleichen Ausdrücken zu bezeichnen. Sie haben wohl in erster Linie diese feinstofflichen 'Leitungen' im Auge, wodurch die grobstofflichen Wahrnehmungen in den Hintergrund treten." (Th. Burang, "Tibetische Heilkunde", Origo Verl., Zürich, S. 33-34)



Die wichtigsten indischen Nadis sind:

Sushumna - Zentralkanal im Rückenmark

Ida - links neben der Sushumna

Pingala - rechts neben der Sushumna

Medha - dieses Nadi ist wenig bekannt und entlang der Achse auf der Vorderseite

Hier folgen einige Übersetzungen aus der "Hatha Yoga Pradipika", welche die Bedeutung des Atmens, die Erweckung der Kundalini und die wichtigsten Nadis in ihrer zusammenfassenden Bedeutung für den Yoga bringen.

(Aus: "The Hatha Yoga Pradipika", translated into English by Pancham Sinh, Munshiram Manoharlal Publishers PVT. LTD, New Delhi, 2nd Ed. 1975)

**इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ १०३ ॥**

103.

Ida wird die Göttin Ganges genannt, Pingala als Göttin Yamuna. In der Mitte von Ida und Pingala ist die noch kindhafte Witwe Kundali.

104.

Die schlafende Sie-Schlange (gemeint ist die Kundalini) sollte erweckt werden, indem man ihren Schwanz zu fassen bekommt. Durch die Kraft des Hatha verläßt die Shakti (andere Bezeichnung für Kundalini) ihren Schlafplatz und begibt sich nach oben (gemeint ist die Sushumna aufwärts).

**अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ १०५ ॥**

105.

Die Sie -Schlange befindet sich im Muladhar (Wurzelchakra). Sie sollte gefangen werden und täglich bewegt werden, morgens, abends auf eine halbe Stunde durch Luftzufuhr über Pingala, mit Hilfe der Paridhana Methode.

In Ergänzung zu den Chakren sind es die Nadis und die im Tibetischen Tiple genannten Tropfen, die für die Energiearbeit im Tantra wesentlich sind.

„Im Augenblick des Einschlafens,
wenn der Schlaf noch nicht gekommen ist,
und das Bewußtsein des Äußeren verschwindet,
an diesem Punkt wird Sein erlebt.“

(Vigyana Bhairava Tantra)

Tantra ist eine zeitlose Tradition mit Methoden zur Bewußtwerdung des Menschen.

Das Wort bedeutet eigentlich zu erweitern - das Bewußtsein, das Wissen vom Leben - und befreien - sich selbst.

Das Wissen, worauf Tantra baut, ist seit der matriarchalischen Periode in der vorhistorischen Zeit, wo die Frau nicht unterdrückt war und die Mythologie auf Fruchtbarkeit und weibliche Kraft gegründet war, verwendet worden.

Tantra enthält noch immer Grundzüge aus dieser Zeit. Die religiösen Seiten von Tantra zeigen uns, daß die Frauen in Form von Göttinnen vorherrschen - und in der Ausführung der Rituale ist die Frau dem Mann gleichgestellt.

Meditieren oder Philosophieren

Die „echten“ Tantriker verwenden Methoden - sie handeln und erfahren. Sie philosophieren nicht und sind nicht geneigt überhaupt etwas aufzuschreiben. Wenn einige es dennoch tun, so tun Sie es ausschließlich mit der Absicht, andere zu inspirieren selber etwas zu machen, zu meditieren usw., anstatt zu philosophieren. Es ist somit wichtig zu verstehen, dass Tantra auf Praxis baut und nicht auf Theorie, wo Erfahrungen vergessen werden und das Verständnis von Fach ausdrücken, Mythologie und Weisheit wichtiger wird als die Weisheit selbst.

Nicht jeder versteht, was es heißt, den Weg der Selbstverwirklichung zu gehen. Für den Lehrer gilt es, diejenigen zu unterrichten, die empfänglich sind und wirklich das Gelernte verwenden wollen, aber sein Wissen vor denjenigen zu verbergen, die nur neugierig oder sensationsgierig sind - und was die sexuellen Rituale angeht, nur geil sind und ohne Gespür für die tieferen Perspektiven - und die nur schnell etwas probieren möchten, um dann weiterzueilen zum nächsten. Es geht darum, die Tradition sicherzustellen, so dass die wirklichen Methoden nicht verloren gehen, nicht falsch verstanden oder verwässert werden.

Geheimschrift in Tantra und anderswo

Vieles, was wir in Tantra finden, ist deshalb geheim. Entweder wurde es nicht aufgeschrieben oder nachdem die Schrift in die Kultur eingeführt worden war, wurde es in einer Kodesprache geschrieben, die in Sanskrit Sandhabhasa genannt wurde.

Diese Geheimsprache oder Umschreibungen konnten wie unschuldige Geschichten aussehen, und waren dennoch nicht immer unschuldig, sie konnten auch einen pornographischen Inhalt haben, um den Leser zu verschrecken oder zu faszinieren. So wurde der Betreffende nicht des verborgenen Inhalts des Textes gewahr. Die wirklichen Praktiken waren, wenn sie überhaupt aufgeschrieben worden waren, in den Ritualen, religiösen und sexuellen Texten versteckt oder hinter Namen und Zahlen, die mit anderen Worten ausgetauscht werden sollten. Sie konnten nur von demjenigen verstanden werden, der schon einen Schritt in die Einweihung getan hatte - aber sogar dann verblieben die Methoden, die in den Schriften beschrieben wurden, Andeutungen im Verhältnis zu der Wegleitung, die man direkt von einem anderen Menschen empfängt, z.B. Anleitungen in fortgeschrittener Meditation.

Dies war nicht nur ein indisches Phänomen, dies gab es u.a. auch im alten Island, wo es Launmál (Geheimsprache) genannt wurde. Auch die Minnedichtung des Mittelalters ist voll von tantrisch inspirierten Geschichten, die für das Überleben von Geheimlehren wichtig war (und vielleicht noch ist). Es bedeutete, dass hinter einer Geschichte eine andere Geschichte versteckt worden war, eine Einweihung, eine Praxis.

Der Schüler wird geprüft

Der Schüler bekommt verschiedene Aufgaben über eine längere Zeit, um sicherzustellen, dass seine oder ihre Einstellung offen und empfänglich ist. Es gilt zu wissen, ob der Schüler die Intentionen und Handlungen des Lehrers falsch deuten will und ob der Betreffende wirklich mit Angst und alten Vorurteilen über seine eigenen Begrenzungen aufräumen will.

Gleichfalls soll der Schüler stufenweise durch verschiedene leichtere Praktiken vorbereitet werden und vor allem wird seine oder ihre Geduld auf die Probe gestellt. All das kann durch ein tägliches Zusammenleben im Ashram oder zu Hause bei dem Lehrer stattfinden.

Ein deutliches und bekanntes Beispiel ist Milarepas Verhältnis zu seinem Lehrer Marpa. Marpa stellte sich als ein versoffener, ungefälliger und cholischer Bauer dar. Aber aus dem Resultat des Trainings, das er Milarepa gab, ist zu ersehen, daß er einer der allerbesten Lehrer gewesen ist, der überhaupt je gelebt hat und in jedem Fall der beste für Milarepa - den großen Guru von Tibet. Milarepa mußte, kurz gesagt, durch ein zwanzig-jähriges Training gehen, mit Strapazen, die ihn von Zeit zu Zeit völlig erschöpften und mit Enttäuschungen, die ihn dazu brachten, mehrere Male fortzulaufen, weil er nicht an den geheimen Doktrinen, die wahrscheinlich Meditationsmethoden wie Kriya Yoga und Innere Stille (siehe frühere Nummer von Bindu) enthielten, teilnehmen durfte.

Theorie oder Praxis

Es ist meine Erfahrung, dass je mehr man z.B. von der Meditation in der Theorie spricht anstatt sie in der Praxis auszuführen, desto weniger glaubt der Geist es nötig zu haben, sie zu verwenden, man „kennt es ja schon“. Das Problem ist nur, dass Wissen allein keine Wirkung hat. Der Körper und der Geist haben keine Freude daran, zu „wissen“, wenn die Übungen nicht verwendet werden.

Vorstellung oder Erfahrung

Was ist eine Theorie wert, die sich nicht auf eigene Erfahrung gründet. Wenn die Theorie vor der Praxis kommt, wird der Intellekt das Erleben blockieren - mit Erwartungen und einer Anstrengung, die in eine verkehrte Richtung leiten kann.

Oder auch mit einem Eingebildetsein, das die nötige Offenheit verhindern kann, eine Anleitung, z.B. für eine Meditation, empfangen und ihr folgen zu können. Dies kann der Sensitivität und dem Vermögen, das zu erleben, was nicht niedergeschrieben werden kann, im Wege stehen.

Meditation ist eine Pause von allen Eindrücken, ein Mittel den Geist zu entleeren. Aber darüber hinaus ist Meditation auch eine Suche nach der eigentlichen Identität, dem eigenen Mittelpunkt, und hier werden Methoden erfordert, die gewährleisten, daß man nicht sich selbst betrügt, sondern wirklich sein Innerstes erreicht.

Das Ritual in der Meditation bewirkt, daß man die Begrenzung des Geistes vermeidet.. Klassische Meditation von Tantra und Zen zeigt diese Alternative. Die tantrische Meditation ist u.a. im Ritual enthalten. Das tantrische Ritual besteht aus Methoden, welche die ganze Zeit den Geist fesseln und so können die Gedanken machen, was sie wollen und im Hintergrund vorbeitreiben. Es gibt keinen Grund, sie zu bekämpfen, man hat anderes zu tun. Und sollte man für einen Augenblick von einem Gedanken hingerissen werden, so braucht man es ja nur einzusehen, sich daran zu erinnern, womit man beschäftigt war und zur Praxis zurückzukehren.

Kriya Yoga ist ein Beispiel dafür. Mit Methoden, welche die Energieströme im Körper öffnen und reinigen, wird das Energieniveau gehoben und eine Vertiefung geschaffen, die unabhängig von Anstrengungen, Erwartungen und Ideen des Geistes ist.

In Yoga Nidra versucht man nicht zu entspannen, man beschäftigt den Geist mit den Methoden, die angegeben sind und die Entspannung wird ausgelöst, sie kommt von selbst.

Wie lange kann man sich z.B. auf seinen Daumen konzentrieren? Eine Sekunde? Zwei? Der Geist will weiter zu etwas anderem. Deswegen kommt man der Rastlosigkeit des Geistes entgegen und zieht das Bewusstsein zum Zeigefinger, usw.

Man hält den Geist beschäftigt auf eine Weise, dass er keine Zeit zu etwas anderem hat, so kann er nicht an den Spannungen festhalten.



Der Zweck des sexuellen Rituals

„Während Du liebkost wirst, süße Prinzessin, gehe ein in die Zärtlichkeiten als in ewig währendes Leben.“

(Zitate: Vigyana Bhairava Tantra)

Die berühmten oder berüchtigten sexuellen Rituale sind ein gutes Beispiel dafür, dass die tantrischen Rituale und Praktiken einen anderen Zweck haben, als die Menschen normalerweise glauben.

Man meint vielleicht, dass das Ritual eine ausgezeichnete Therapie für Menschen mit sexuellen Problemen ist oder dass es hilft, eine größere sexuelle Freiheit zu schaffen, dass es den sexuellen Genuss stärkt. Ja, sicher kann es das - aber der Zweck ist ein anderer.

„Beim Beginn der sexuellen Vereinigung, sei achtsam auf das Feuer am Anfang, bleibe dabei und vermeide die glühende Asche am Ende.“

Es geht darum, den Geist festzuhalten, und hier ist der Geschlechtstrieb gut geeignet und stark.

„Wenn mitten in der Umarmung deine Sinne wie Laub geschüttelt werden, werde eins mit diesem Schütteln.“

Wenn Du durch all die verschiedenen Praktiken - außer Baden, Mahlzeit usw. - die sonst zum Ritual gehören, vorbereitet bist, dann wird das gewünschte Resultat unvermeidlich sein.

„Sogar durch die Erinnerung an die Vereinigung, ohne Umarmung, wirst Du transformiert.“



Der Zweck ist, das Bewusstsein zu erweitern und die Energie zu stärken.

Der Geist kann sich was auch immer vorstellen, sowohl zu viel als zu wenig, und er liebt es, mit Gegenargumenten zu kommen, er liebt es zu diskutieren. Du kannst alles mögliches beweisen, aber Du kannst dasselbe ebensogut widerlegen.

Wenn Du wagst, direkt zu empfangen - wenn Du weder sensationelle „Erlebnisse“ erwartest noch auf einer Antwort auf alles bestehst - so kannst Du in die Transformation eintreten. Die Methoden sind geheim, bis man bereit ist, sie zu verwenden. Man lernt Kriya Yoga unter Schweigen.

Daß man die Methoden den Uneingeweihten nicht geben will, hat Tantra mit den Druiden der Kelten (für die es ein direktes Verbot war, über das was sie lernten, etwas aufzuschreiben), mit den ägyptischen Eingeweihten und teils mit der Urbevölkerung (Aborigines), die in der Wüste im zentralen Australien lebt, gemeinsam. Im Gegensatz zu der Elite der Kelten und Ägypter, war und ist Tantra äußerst volkstümlich.

Tantras Schätze sind nicht nur einer gelehrten Gesellschaftsklasse vorbehalten, sie sind zugleich eine lebende Tradition in den Dörfern, wo Wissen und Erfahrung von Mensch zu Mensch durch Generationen weitergegeben wird.

Eine zeitlose und lebende Tradition

Jeder, der sich als geeignet und empfänglich zeigt, kann an dem tantrischen Wissen teilhaben. Ein Wissen, das so umfangreich ist, dass man die tantrischen Methoden mit der heutigen Wissenschaft vergleichen kann.

Tantra enthält, außer den Methoden zur Erweiterung, Erhöhung und Befreiung des menschlichen Bewusstseins, auch Mathematik, Astronomie, Heilmethoden und Kunst höchster Qualität. Man kann sagen, dass die Tantratradition alle erdenkbaren Mittel enthält, um dem Menschen durch das Leben zu helfen - und sich selbst zu meistern.

Heute ist es leider in Mode gekommen, Tantra eingeschränkt auf die sexuellen Rituale zu betrachten. Sie sind natürlich Teil der Tradition, wie es auch Menschen gibt, die Freude davon haben - aber sie sind nur ein Teil der reichen tantrischen Tradition.

Nyasa

Hier werden wir uns mit einer Gruppe von Methoden und Praktiken beschäftigen, die in den tantrischen Ritualen verwendet werden und somit auch in den sexuellen, aber nicht nur da. Sie kommen auch in der Entspannung, wie wir es modern nennen, und in der Meditation vor. Ihr Zweck ist, den Körper- und Bewusstseinszustand so zu verändern, daß er gegenwärtig, erlebend und empfindlich wird gegenüber dem, was weiter in Ritual oder Meditation geschieht.

Diese Methoden werden unter einem Namen zusammengefasst:: Nyasa. Bedeutung des Wortes Nyasa nach dem Oxford Sanskrit English Dictionary ist: anzubringen, auf etwas oder hinein in etwas zu setzen, zu verwenden, zu berühren, u.a.

Was man berührt sind zunächst die unterschiedlichen Teile des Körpers - was man anbringt ist z.B. ein Mantra an den betreffenden Stellen.

Es verdient Beachtung, dass Nyasa ferner als (tantrische) Praxis in dem genannten Wörterbuch so definiert wird: Mentale Zueignung oder Erteilung der unterschiedlichen Teile des Körpers an Schutzgeister (oder Gottheiten). Diese Definition ist, soweit ich sehen kann, korrekt genug, aber da sie allein steht, ist sie zu eingegrenzt. Man könnte genauso gut behaupten, dass die ganze heutige Wissenschaft Religion ist, weil Theologie weiterhin unter die Wissenschaften gezählt wird.

Es hängt scheinbar davon ab, wer sein „Wissen“ den Lexika liefert. Dafür sind die unterschiedlichen und von Zeit zu Zeit äußerst merkwürdigen oder einschränkenden Definitionen von Yoga und Tantra ein deutliches Beispiel. Ich meine, dass der Zweck, Nyasa im tantrischen Yoga zu verwenden, Bewusstmachung ist; was man - hoffe ich - an den Texten dieser Zeitschrift sehen kann. Dies in Erinnerung möchte ich noch Aghanda Bharatis Definition zitieren: „Wörtlich bedeutet Nyasa das Verfahren, in dem durch Berührung ein Teil des Körpers oder ein Organ des lebenden Körpers eines anderen mit einer besonderen Kraft vitalisiert wird.“ Und er fährt fort: „Zum Beispiel, beim Anbringen des Feuermudra [einer Weise, bei der Berührung die Finger zu halten] ans Herzgebiet und das Feuermantra `RAM' aussprechend, wird das Herz des Adepten in kosmisches Feuer verwandelt...“ „Der kleine Mensch“ (motor homunculus) zeigt, mit welchem Teil im Gehirn die verschiedenen Körperteile verbunden sind, dem gezeigten Band entlang über die Hirnrinde.

Nyasa kann also daraus bestehen, die unterschiedlichen Teile des Körpers mit der Hand zu „berühren“. Man kann es selbst machen oder es wird vom Partner oder Lehrer gemacht. Man kann es auch mental machen, so dass man an die betreffenden Stellen denkt und ihren Namen nennt - das geschieht z. B. durch die Anleitung des Lehrers in Yoga Nidra.

Nyasa bedeutet auch, ein Mantra (Laute, Silben oder Zusammensetzungen daraus, ein Merkvers) auf verschiedene Körperteile „anzubringen“. Dies wird mental gemacht oder indem man das Mantra laut ausspricht.

Die Buchstaben des Sanskritalphabets, wie auch die Runen zu ihrer Zeit im Norden, dienen nicht nur zur Bildung der Worte. Der Laut eines jeden Buchstaben besitzt eine ihm innewohnende Kraft, eine Vibration, und dies bildet die Grundlage für die Mantra-Wissenschaft.. In einer Form von Nyasa werden die Buchstaben des Sanskritalphabets über den ganzen Körper verteilt, dies wird Matrika Nyasa genannt:

Matrika ist die Quelle aller Mantra, der Ursprung aller Wissenschaften und der Boden, aus dem alle Prinzipien, alle Weisheiten und alles Wissen geboren worden sind." (Laksmi Tantra)

Man kann diese Sachen kombinieren. Während man den eigenen Körper oder den eines Partners berührt, spricht man das Mantra der betreffenden Stellen aus.

Matrika Nyasa, wie ein Beispiel umseitig zeigt, ist eine andere Form von Nyasa als das, welches man in Yoga Nidra verwendet. Aber wenn Du das tiefe Yoga Nidra erlebt hast, wirst Du Ähnlichkeiten zwischen einem der großen Abschnitte in Yoga Nidra und Matrika Nyasa sehen können.

Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum) spielen auch eine Rolle in Nyasa. Der Körper wird in fünf Bereiche aufgeteilt, jeder mit seinem Element.

Und wie gesagt, so können der Körper und seine verschiedenen Teile einem oder mehreren Schutzgeistern, ja, sogar Planeten oder heiligen Stätten gewidmet werden. Den Namen des Geistes oder Gottes, des Planeten, der Stätte oder der Elemente gibt es so im Vers des Mantra, das man aufsagt oder mental wiederholt.

Nyasa wird natürlich verwendet, weil es eine Wirkung auf Körper und Geist hat, und nicht als ein leeres Ritual. Nyasa ist mit Shiatsu und Akupunktur verwandt und vielleicht einmal deren Vorgänger gewesen.

Aber wenn die zwei anderen Methoden den Ausgangspunkt im physischen Körper und seinen Energiepunkten haben und hauptsächlich zur Heilung verwendet werden, so umfaßt Nyasa mehr als das, indem es auch Methoden zur "Berührung" und Erweckung vieler Dimensionen des Geistes, u. a. durch die psychischen Chakra, beinhaltet.

Das lange und tiefe Yoga Nidra baut auf einfachen und vielleicht gerade deshalb sehr wirksamen Variationen von Nyasa, vom Anfang bis zum Schluß auf.

Die Dimensionen

Wenn Du einmal still auf dem Rücken gelegen und den Instruktionen des tiefen Yoga Nidra gefolgt hast, weißt Du wie man in allen Körperteilen herumkommt; Schwere und Leichtigkeit, Wärme und Kälte, Schmerz und Freude erlebt. Wie man auf verschiedene Weise mit den Chakra Kontakt aufnimmt und bestimmte Symbole, Landschaften, Bilder, u.a. erlebt.

Ein Mensch besteht aus mehreren Dimensionen. Im Alltag sind wir mit Körper, Atmung, Gedanken, Gefühlen, Stimmungen, mit Wachzustand, Traum und Schlaf vertraut. Aber es gibt andere Dimensionen und Zustände wie Meditation, Shaman-Zustand, Hypnose, Berausung...

Von verschiedenen Voraussetzungen her werden verschiedene Dimensionen des Menschen beschrieben. Jung und Freud haben Begriffe wie das Bewusste, das Unterbewusste, das Unbewusste und Libido eingeführt.

In der europäischen okkulten oder mystischen Tradition gibt es Begriffe, die zum Teil mit denen anderer Kulturen übereinstimmen: der physische Körper, Körperflüssigkeiten (wie in Ayur Veda), Vitalenergie, der astrale Körper und der kausale Körper. Gleichfalls gibt es auch in Europa einen Begriff wie Glückseligkeit (intensive und unabhängige Freude).

In den indischen Schriften Upanisaden finden wir folgende Beschreibung über die Dimensionen des Menschen:



Die fünf Hüllen (von Paingala Upanishad)

„Die fünf Hüllen sind geschaffen worden
aus Nahrung, Lebensenergie, Geist, Einsicht und Glückseligkeit.

Das was erzeugt und geboren wird
alleine mit Nahrungskraft, das was wächst
alleine mit Nahrung, das was Ruhe findet
in der Erde voll von Nahrung,
das ist die Hülle, die aus Nahrung gemacht ist
(Anna-Maya-Kosha).
Das alleine ist der grobe, der physische Körper.

Die fünf Lebensenergien, zusammen mit
den Gliedern und Organen die wir brauchen um zu handeln,
macht die Hülle, die aus dem Lebensprinzip geschaffen worden ist
(Prana-Maya-Kosha).

Der Geist, zusammen mit den Sinnesorganen,
ist die Hülle, die aus dem Geist selbst geschaffen worden ist.
(Mano-Maya-Kosha).

Einsicht, zusammen mit den Sinnesorganen
ist die Hülle, die aus Intelligenz geschaffen worden ist
(Vijnana-Maya-Kosha).

Diese drei Hüllen aus Lebensenergie, Geist
und Intelligenz machen den feineren Körper aus.

Das Erlebnis der eigenen Form ist die Hülle,
die aus Glückseligkeit geschaffen worden ist
(Ananda-Maya-Kosha).
Das ist auch der kausale Körper."

Der Zweck von Nyasa ist, die verschiedenen Ebenen zu berühren und zu erleben, Bewusstheit zu erwecken, dort wo es normalerweise als Folge der Spannungen schlummert und es kann sich in so gewöhnlichen Stellen befinden wie in Organen und Muskeln. Dadurch werden Spannungen losgelassen, aber das ist nur ein Schritt auf dem Wege. Der Zweck ist, zu erleben, dass man nicht an eine bestimmte Bewusstseinssebene gebunden ist, sondern dass man in voller Bewusstheit alle enthalten kann - und das führt zu der Einsicht, dass die eigentliche Identität, die erlebende Bewusstheit, hinter dem Ganzen ist.

Dies ist mehr als eine Idee, es ist ein Erlebnis, eine Erfahrung.

Das Tibetische Totenbuch führt es sogar über das Leben hinaus in den Tod hinein, wo man auf die Einsicht vorbereitet wird, dass man auch nicht die faszinierenden oder erschreckenden Ebenen ist, die man nach dem Tod trifft, sondern dass auch sie nur Erlebnisse sind, an denen man nicht auf seinem Weg hängen zu bleiben braucht.

Um die Verwendung von Nyasa noch in einer anderen Perspektive zu sehen, lasst uns den Begriff des Chakra benutzen.

Muladhara Chakra. In diesem Artikel werden die verschiedenen größeren Chakra nicht vollständig besprochen. Muladhara Chakra, das fundamentale Wurzelchakra, ist nur ein Beispiel. Dies befindet sich über dem Damm, zwischen Geschlechtsorganen und Mastdarm.

Chakra, die psychischen Zentren

Das Wort Chakra ist in unserem "New Age" (man wagt kaum, diesen Begriff als das Neue Zeitalter zu übersetzen) aus seinem ursprünglichen Zusammenhang herausgerissen und entwertet worden. Seine Bedeutung ist eingeschränkt worden auf etwas körperliches und zur Not etwas mentales, aber ohne die Perspektiven und Möglichkeiten, die es in der Tantratraktion gibt, aus welcher der Begriff genommen worden ist. Ein Chakra zu erwecken und es bewusst zu verwenden ist etwas ganz anderes als das, womit verschiedene Leute heute Geld verdienen, wie Chakracreme, Chakramassage, Chakramaschinen und was es sonst noch gibt. #

Die physische Empfindsamkeit und die Aussicht zu einer tieferen Erfahrung wird im Materialismus und engen Vorstellungen ertränkt. Man spielt mit den Erwartungen und Vorstellungen der Menschen und man bekommt selbst keine Erfahrung.

Energiewirbel und Energieströme

Der feinere Körper oder Energiekörper besteht aus vielen kleinen Energiewirbeln oder Bewußtseinspunkten. Diese werden Chakra genannt und sind gleichmäßig über den ganzen Körper verteilt (vergleiche mit Sei- oder Genpunkten in der chinesischen Medizin). Zwischen ihnen fließt Prana, die psychische Energie (vgl. Ki- oder Chi-Energie) in sogenannten Nadis (vgl. Meridianen, sieh auch Bindu Nr. 2 , „Yoga und die feinere Energie“).

Diese kleinen Chakra werden in Yoga Nidra berührt.

Am Anfang der Entspannung bewegst Du dich in Gedanken durch den Körper mit einem Tempo, dass Du Zeit hast, gerade noch die genannten Stellen zu berühren, aber nicht genug um an etwas anderes zu denken. Beim Denken an diese kleinen Chakra wird der ganze Körper schrittweise bewusstgemacht - und damit auch die entsprechenden Bereiche in der Gehirnrinde.

An sich ist der ganze Körper ein großes Chakra - ein Bewusstseinspunkt, ein Energiewirbel.



Die großen Chakra

Die großen Chakra haben viele Dimensionen. Auf der physischen Ebene sind sie zentrale Bereiche im Körper in Verbindung mit dem Nervensystem und den Nadis. Sie sind - ganz unten im Körper über dem Damm: Muladhara - in der Wirbelsäule: Swadhistana, Manipura, Anahata, Vishuddhi - im Kopf: Lalana - und im Gehirn Ajna, Bindu und Sahasrara Chakra. Es gibt noch einige mehr, aber diese sind die von uns am häufigsten verwendeten.

Verschiedene Dimensionen eines Chakras

Ein Chakra umfasst nicht nur den Körper, sondern alle Dimensionen des Menschen.

Man kann ein Chakra als ein mikrokosmisches Bild vom Menschen betrachten, wie der Mensch vielleicht auch mikrokosmisch im Verhältnis zum Universum ist. Es ist jedenfalls, was die Hopi (im nördlichen Arizona) sagen:

„Der lebendige Körper des Menschen und der lebendige Körper der Erde waren auf gleiche Weise gebaut. Durch beide verlief eine Achse, beim Menschen das Rückrat, die Wirbelsäule, die das Gleichgewicht in allen seinen Bewegungen und Funktionen steuerte. Entlang dieser Achse befanden sich verschiedene Vibrationszentren, die den ursprünglichen Ton des Lebens überall im Universum wiedergaben oder warnten, wenn etwas nicht so war, wie es sein sollte.“ (Book of the Hopi, F. Waters)

Erwecken

Zuerst wird der Körper durch Yoga in Harmonie gebracht. Dann werden in den Energieströmen Blockierungen durch Atemübungen und Entspannung entfernt. Yoga schafft eine solide und dauerhafte Balance im ganzen Organismus und in den Bereichen des einzelnen Chakras.

Danach, durch Yoga Nidra, Kriya Yoga und andere tantrischen Meditationen, wird das Bewusstsein weiterhin in diese Zentren gebracht. Jetzt beginnt die Reinigung alter Bindungen, Gewohnheitsmuster und Hemmungen (Vritti) in den eigenen Handlungen und Vorstellungen.

So sind die Chakra bereit, erweckt zu werden, ohne dass man deshalb von dem mitgerissen wird, was sich durch die Zeiten an tiefliegenden Neigungen und Handlungsmustern (Samskara) angehäuft hat.

Während des Erweckens, das am Anfang kommt und geht bis es ganz stabil wird, setzt sich die Begegnung mit dem Inhalt der verschiedenen Ebenen des Bewusstseins fort.

Das Verhältnis zwischen Körper, Gefühlen und Vitalenergie (prana) wird durch die großen Chakra beeinflusst. Wenn sie erweckt werden, erreichst Du Einsicht in verschiedene Schichten Deines Wesens und in Deine normalerweise unbewussten Reaktionen. Du erkennst, wie Deine Zustände den Ausgang Deiner Handlungen beeinflussen.

Zum Schluss können die Chakra voll geöffnet werden - die interpretierenden oder hemmenden Filter für die Strahlen oder Vibrationen der kosmischen Energie sind fort.

Wenn wir nichts mehr zurückhalten, sondern alle Chakra frei mit der Energie, die unbehindert durch die Chakra wie auch durch das Universum fließt, kommunizieren lassen, dann gehen wir in eine größere Einheit als wahre kosmische Wesen ein.

Der Regenbogen Dharma
von Tan Swie Hian:

„In der Wüste sagte der Reisende zum großen weißen Licht
,Ich kann nicht in Dich hineinsehen.´

Das Licht verwandelte sich unmittelbar in acht Regenbogen.“

Oder sind obengenannte Phänomene nur eine andere Weise um zu beschreiben, dass die verschiedenen Bereiche im Gehirn als Resultat der Meditation besser miteinander kommunizieren? Das tun sie ja, wenn man die wissenschaftlichen Messungen anschaut und die Erfahrungen der Menschen hört. Es wird ein besserer Kontakt mit den Gefühlen und zwischen Körper und Geist erreicht. (

Instrumente des Bewußtwerdens

Dass man durch Nyasa die verschiedenen Bereiche in Körper und Geist bewusst macht und sie mit Mantra (Laute), Yantra (Kraftdiagramme) und Symbolen verbindet, hat viel gemeinsam mit der Weise, in der ein Chakra bewusstgemacht oder erweckt wird.

Die einzelnen Chakra können in Nyasa auf verschiedene Weise berührt werden. Viele von ihnen verwendet man in Yoga Nidra. Hier sind einige von ihnen:

- Durch Kontaktbereiche des Körpers (z.B. in den klassischen Yogastellungen) in dem man sie fühlt;
- durch Töne und feinere innere Laute - das geschieht durch Chakra Vajrohan, wo man Töne in den einzelnen Chakra singt, sowie durch inneren Nada Yoga, Yoga des Tones (siehe vorige Nummer von Bindu) und bis zu einem gewissen Grad durch eine besondere Art indischer Musik;
- mental durch den Geist, was mehrere Dimensionen hat, indem man die Chakra beim Namen nennt, indem man ihr Kernmantra dort anbringt; und durch Symbole;
- durch die fünf Elemente, ihre Symbole und Diagramme;
- durch Tiersymbole (möglicherweise eine Verbindung zurück zum Schamanismus);
- durch Energie, wobei auch Atemübungen eine wichtige Rolle in der Reinigung der Energiebahnen (Nadi) spielen. In Nyasa werden die Frequenzen verschiedener Energiebahnen kontaktiert, indem man an die „Lotusblätter“ der Chakra Buchstaben oder Mantra „anbringt“. Diese Blätter stehen für die Energiebahnen, die mit den einzelnen Chakra verknüpft sind;
- durch „Schlüssel“ in Form von Diagrammen und Symbolen, die den Kontakt mit tieferen Dimensionen der Chakra herstellen;
- durch Mandala (oder Gottheiten), als Sitz (oder Vertreter) der kosmischen Energie, die durch das Chakra fließt und es offen und rein hält;
- und durch das Bewusstsein selbst.

Woher kommt dieses Wissen von den Instrumenten und Symbolen, könnte man fragen. Wir wissen, dass solche Dinge in unseren Träumen auftreten, und deshalb könnte man antworten, dass sie vielleicht von dieser anderen Wirklichkeit kommen, der inneren. Ja, aber sie kommen auch von den Erfahrungen der Yogis. Beschreibungen dieser Schlüssel sind zunächst nur Skizzen, bis sie später von unseren eigenen Erfahrungen bekräftigt oder abgelöst werden.

Dieser Abschnitt handelte von Berührung (Nyasa) und ein bisschen vom Erwecken aber das ist noch längst nicht die ganze Geschichte.

Nachdem ein Chakra durch Yogamethoden und Anleitung gereinigt und erweckt worden ist, wird es Teil des bewussten Lebens. Durch Erwecken entstehen Fähigkeiten und eine größere Empfindsamkeit, eine Art von Sinnesorgan in Bereichen über das rein Physische hinaus.

Darüber hinaus können einige sehen, ob ein Chakra aktiv bei einem anderen Menschen ist. Meine erste Erfahrung davon war, dass ich einen spiralförmigen Kegel aus bläulichgrauer Energie sah, der bei einem dänischen Yogalehrer, den ich in meiner Jugend kannte, aus dem Zentrum zwischen den Augenbrauen herausragte.

Chakra im Yoga Nidra

Chakra kennt man auch in anderen Kulturen, wie wir bei den Hopi Indianern in den USA gesehen haben, aber auch bei den Alchimisten in Europa und der Inuit in Grönland und in Kanada, um nur einige der klareren Beispiele zu nennen.

Im tiefen Yoga Nidra verwenden wir acht von den größeren Chakra, die uns in Kontakt mit den verschiedenen Bewußtseinsebenen bringen.

Chakra wird oft in Verbindung mit Kundalini Yoga gebracht, d.h. eine Reihe von Methoden und Meditationen, die verwendet werden, um die psychische Energie zu harmonisieren und zu erwecken.

(Kundalini Yoga, als Bezeichnung oder Namen, ist inzwischen auch von einer modernen Bewegung als ihr Warenzeichen verwendet worden - sie unterrichten dennoch den allgemeinen Yoga.)

Kriya Yoga z.B. ist wohl die tiefgehendste und effektivste Form von Kundalini Yoga. Es kann auf verblüffende Weise das Energiefeld des Körpers stärken, Depressionen beseitigen, Kreativität erhöhen und ein Wissen aus erster Hand von den echten mystischen oder geistigen Seiten des Lebens eröffnen.

Die Chakra sind mit bestimmten Bereichen des Gehirns verbunden. Wenn sie während Yoga Nidra entspannt und harmonisiert werden, beginnt die Befreiung von unerwünschten Zuständen, von Verwirrung und fehlender Konzentration. Menschen, die ihre Chakra durch Yoga und Meditation erwecken, eröffnen ein bisher unerhörtes Vermögen zur Kommunikation, Einsicht und Kreativität.

Bewusstsein

Bewusstwerden durch Nyasa befreit von Spannungen und Trägheit und auf diese Weise heilt sie Krankheiten, aber vor allem bringt sie den Menschen in Kontakt mit allen Teilen seines Wesens.

Die Anleitung in Yoga Nidra, durch verschiedene Bereiche in Körper und Geist zu gehen, macht nicht nur den Körper bewusst, entspannter und wacher, sie trainiert auch die Fähigkeit, die verschiedenen Bereiche des Gehirns zu verwenden, sowohl die, die in Verbindung mit den verschiedenen Teilen des Körpers stehen als auch die, die in Verbindung mit den Chakra stehen.

In einer Schrift mit Anleitungen für Rituale und sexuelle Praktiken „Laksmi Tantra“ schließt Nyasa einen Verlauf ab, der Atemübungen und Reinigung der fünf Elemente enthält. Diese Praktiken werden Bhutasuddhi genannt, Reinigung des Körpers. Nyasa schlägt hier eine Brücke zwischen äußerer und innerer Reinigung.

Heißt das, daß man Körper und Geist reinigt, indem man ein Mantra auf einen bestimmten Körperteil „setzt“ oder nur daran denkt? Ja, und noch weiter, indem man mit einem Mudra (Fingerstellung), oder mental, einen Körperteil berührt und ihn damit erlebt, wird er erweckt und bewusstgemacht.

In Yoga Nidra geht man u.a. durch alle Teile des Körpers, indem man an sie denkt oder sie spürt, wenn sie in der Anleitung genannt werden. Man beginnt mit dem Daumen der rechten Hand, dem Zeigefinger usw. Auf diese Weise wird zuerst die rechte Seite des Körpers und danach die linke Seite erlebt.

In der heutigen westlichen Kultur wird das Wort Entspannung für alles Mögliche verwendet. Ein Wort oder Begriff wie Entspannung ist nicht üblich auf Sanskrit in Indien in Verbindung mit Yoga und Tantra. Dieser Bereich wird mehr nuanciert erlebt, und wird von mehreren Wörtern abgedeckt, u.a. dem Wort Reinigung (Suddhi). Aber die Resultate der Methoden, die in diesem Begriff enthalten sind, sind dieselben, die wir unter Entspannung verstehen. Entspannung heißt, Spannungen zu entfernen, Körper und Geist werden von Spannungen gereinigt.

Dass Körper und Geist eigentlich eine Einheit bilden, ist heute allgemein bekannt. Es wird mit dem Begriff psychosomatisch ausgedrückt. Spannungen im Geist verursachen Spannungen im Körper und umgekehrt. Entfernt man eine Spannung im Geist, entfernt man sie im Körper. In Nyasa und damit Yoga Nidra geschieht dies, ohne dass man versucht, sich zu entspannen. Man erlebt den Körper bewusst und das allein lässt die Spannungen los.

Den Entschluss fasst Du

Einen Entschluss in Yoga Nidra zu verwenden ist gut und wirkungsvoll. Es wäre dumm, nicht die Richtung des eigenen Lebens zu beeinflussen, wenn man die Möglichkeit hat.

Man formuliert nur einen Entschluss, so dass die Energie nicht zerstreut und der Geist verwirrt wird. Mit verschiedenen Entschlüssen oder Visualisierungen, erreicht man sicher kleine Resultate, aber keine Tiefe und Dauer. Eine halbe Stunde oder mehr, täglich oder dann und wann, kann man angesichts der gewöhnlichen Gedanken und Gefühle entspannen und sie vorbeifließen lassen. Wenn Du Dich einen Augenblick nicht an allem festkrallest, was im Geist vorgeht, erinnerst Du Dich, wer Du bist und Du wirst nicht von Zweifeln gefasst. In dem entspannten Zustand wirkt der Entschluss mit unverminderter Kraft. Wenn die Entspannung selbst effektiv sein soll, soll der entspannte Zustand nicht mit Techniken oder Methoden, die auf Hypnose bauen, geschaffen werden - man soll nicht in einen künstlichen und begrenzten Zustand suggeriert werden.

Wenn Du Yoga Nidra erlebst, wirst Du bemerken, dass Du zu keinem Zeitpunkt darum gebeten wirst, Dich zu entspannen oder Dir vorzustellen, dass ein Körperbereich sich entspannt - das Wort Entspannung wird gar nicht in der Anleitung verwendet. Darum geht es nicht in Yoga Nidra.

Yoga Nidra besteht aus Techniken, die einen Zustand auslösen, in dem das ganze Wesen vitalisiert wird - das Resultat ist eine stabile und andauernde Entspannung im Körper und im ganzen Gehirn während Yoga Nidra.. Nyasa (und damit Yoga Nidra) ist grundlegend verschieden von vielen modernen Therapien, die gerade auf Hypnose bauen, wenn es auch nicht unter dem Namen Hypnose genannt wird, sondern andere Bezeichnungen und Warenzeichen gebraucht werden - ja, manchmal sogar das Wort Meditation.

Erlebnis, Einsicht und Erkenntnis sind Gegensätze zur Hypnose. Hypnose ist, wie ein Räucherstäbchen in einem Zimmer brennen zu lassen, wo es riecht, um den Geruch zu dämpfen. Das Vermögen zu erleben, bewusst zu machen, ist wie sauberzumachen und das Zimmer zu lüften. Persönlich wünsche ich mir keine Methoden, die mich programmieren, sondern solche, die mich von alten Programmen befreien und mein Bewusstsein erweitern.

„Alles ist Hypnose“, sagst Du vielleicht - und das kann ich gut verstehen. Wir werden von der Wiege bis zum Grab von allem Möglichen beeinflusst. Gerade deshalb benötigen wir manchmal Werkzeuge, um Körper und Geist von Eindrücken, Gewohnheiten und automatischem Denken zu entleeren.

Die Befreiung durch Einsicht und Bewusstheit besteht gerade darin, den Einfluss, dem man ausgesetzt ist, zu durchschauen. Der Weise reagiert nicht gegen den Einfluss, er versucht ihn nicht anzuhalten, er erlebt alles, bekommt Erfahrung und lässt das fahren, wofür er keinen Bedarf hat. Auf dieser Grundlage entstehen die Meditationen.

Mythen, die wir beständig schaffen, um das direkte Erlebnis des Lebens zu vermeiden, sind im höchsten Grad Hypnose. Mit Hypnose treten oft Vorstellungen über die Wirklichkeit anstelle der Wirklichkeit selbst auf. Durch die Geschichte der Menschheit haben wir zahlreiche Beispiele dafür gesehen, wie die Menschen wissen wollten, was sie über die Wirklichkeit denken sollten, anstatt sie selbst zu erfahren. Danach kann man dann uneinig mit „den anderen“ sein, die ein anderes Weltbild angenommen haben als man selbst. Verschiedene Auffassungen der Wirklichkeit können so zusammenstoßen und im großen Maßstab religiöse und politische Kriege verursachen.

Der einzelne Mensch heute, wenn seine Erwartungen nicht erfüllt werden, die gerade die Mythologie oder Therapie, die in Mode ist, verspricht, endet oft in einem Zustand der Bitterkeit und Frustration - und sucht die Ursachen außerhalb seiner selbst. Manchmal wird sogar der Lehrer, der einen aus der Gebundenheit herausleiten sollte angeklagt. Ungeachtet dessen wie tüchtig der Lehrer ist, ist er doch nicht verantwortlich für die Erwartungen der Schüler - wenn er oder sie, wohlgemerkt, nicht dazu beigetragen hat, sie zu schaffen. Letzten Endes sind das Individuum und die Gesellschaft selbst verantwortlich für die Vorstellungen, die sie schaffen und kein anderer ist dafür verantwortlich, wenn sie nicht erfüllt werden.

Wir haben jedoch alle einigermaßen denselben Körper mit den gleichen Organen und gleichem Nervensystem und einigermaßen gleichen Geist, das zeigt uns sowohl die moderne Wissenschaft als auch die tausendjährige Tradition und Erfahrung von Yoga und Tantra. Deshalb kann man Techniken und Methoden, die ungeachtet von Lebenshaltung, Nationalität, Hintergrund und Alter wirken, ableiten und bewahren.

Yoga Nidra

Bewusstmachen indem man an bestimmte Stellen, in einem genau festgelegten Verlauf denkt oder indem man diese Bereiche spürt, oder indem man die Namen der Stellen mental nennt, ist doch die einfachste, die ursprünglichste und vielleicht gerade deshalb die fruchtbarste von allen Nyasa Praktiken. Wärme oder Kälte, Schwere oder Leichtigkeit, Schmerz oder Freude zu erleben, und was Yoga Nidra sonst enthält über Chakra, bestimmte Symbole und Landschaften, an die man sich erinnert. Im tiefen Yoga Nidra, durch Nyasa, werden alle Teile deines Wesens, alle deine Möglichkeiten berührt, genannt, vitalisiert und es ist gerade dieses Erlebnis, das Wohlbefinden und Klarheit hervorruft.

In dem schönen Buch „Zeit für Liebe“ von Satya Richardson aus dem Innenwelt Verlag versucht sie einen Eindruck davon zu vermitteln, wie im Tantra und in Begegnung der Liebenden Yoga Nidra tantrische Energierfahrung vermitteln kann.

Bevor wir uns nun anhand eines Artikel von der wissenschaftlichen Seite tantrischen Konzepten nähern hier noch eine kleine Übung:

Matrka nyasa wird auf folgende Weise ausgeführt. Mit Mittelfinger und Ringfinger zeichne den Buchstaben A auf der Stirn und sage Am Namah. Bringe Zeige-, Mittel- und Ringfinger rund um den Mund an und sage Am Namah. Mit Daumen und Ringfinger zeichne den Buchstabe der I auf das rechte Auge und sage Im Namah. Dieselben Finger auf das linke Auge Im Namah. Die Rückseite des Daumens auf das rechte Ohr Um Namah und das linke Ohr Um Namah. Kleiner Finger und Daumen auf das rechte Nasenloch Rm Namah, auf das linke Nasenloch Rm Namah. Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die rechte Wange Lim Namah, auf die linke Lim Namah. Mittelfinger auf die Oberlippe Em Namah. Auf die Unterlippe Aim Namah. Ringfinger auf die oberen Zähne Om Namah. Auf die unteren Zähne Aum Namah. Mittelfinger auf den Kopf Am Namah. Ringfinger auf den geöffneten Mund Ah Namah.

Dann, zu den Konsonanten mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger zusammen, bringe Kam auf der rechten Schulter an, Kham auf den Ellbogen, Gam auf das Handgelenk. Mit denselben Fingern bringe Gham auf den untersten Teil der Finger der rechten Hand an und Nam auf die Fingerspitzen, auf gleiche Weise bringe Cam, Cham, Jam, Jham und Nam auf den linken Arm. Danach auf das Hüftgelenk des rechten Beins, aufs Knie, Fußgelenk, die Zehengelenke und Zehenspitzen bringe Tam, Tham, Dam, Dham, Nam an und auf das linke Bein bringe Tam, Tham, Dam, Dham und Nam an. Mit denselben Fingern bringe Pam auf die rechte Seite des Körpers, auf die linke Seite Pham, auf den Rücken Bam. Mit Daumen, Mittel-, Ring- und kleinem Finger bringe Bham auf dem Nabel an. Bringe Mam auf den Bauch mit allen Fingern an. Bringe Yam auf dem Herzen mit der Handfläche an, in dem Du Tvagatmane Namah sagst. Auf der rechten Schulter bringe Ram mit der Handfläche an und sage Asrgatmane Namah. Mit der Handfläche bringe Lam auf dem Nacken an und sage Mamsatmane Namah. Auf der linken Schulter bringe Vam mit der Handfläche an und sage Medatmane Namah. Vom Herzen auf der rechten Schulter bringe Sam an und sage Asthyatmane Namah. Vom Herzen auf der linken Schulter bringe Sam an und sage Majjatmane Namah. Vom Herzen auf dem rechten Bein bringe Sam an und sage Sukratmane Namah. Vom Herzen zum linken Bein bringe Ham an und sage Pranatmane Namah. Vom Herzen auf den Bauch bringe Lam an und sage Jivatmane Namah.

Vom Herzen auf den Mund bringe Ksam an und sage Paramatmane Namah.
Dies ist Bahirnyasa von Matrika (Tarkalamkara). Diejenigen, die nicht die vorgeschriebenen Mudras machen können, können eine Blume anwenden.
(von Sir John Woodrofe: Mahanirvana Tantra)

Artikel BINDU NR.9 Scand Yogaschule

Bilder von der Aktivität des Gehirns während Yoga Nidra von *Robert Nilsson*

„Wir hatten nicht damit gerechnet, daß die Meditierenden dermaßen imstande waren, ihr Bewußtsein zu steuern.“ (Gehirnforscher Troels Kjær, das Kennedy Institut, Kopenhagen, Dänemark)



Vorbereitung zum Scanning im Rigshospital. Die 21 Elektroden sind auf dem Kopf angebracht. Jetzt fehlen nur noch die Kopfhörer für Yoga Nidra. Als die Messungen begannen, war niemand anderer im Raum außer der Versuchsperson.

Zum ersten Mal ist es Forschern gelungen, während einer meditativen Tiefenentspannung Aufnahmen vom Gehirn, mit einer Belichtungszeit von einer Minute pro Bild, zu machen.

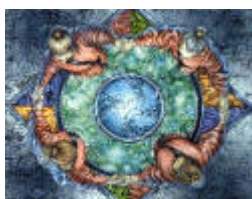
Die Bilder wurden mit einem der fortgeschrittensten Instrumente der medizinischen Forschung, dem PET-Scanner im Rigshospital Kopenhagen (staatliche Universitätsklinik) aufgenommen.

Initiatoren waren die Forscher Dr. Hans Lou und Dr. Troells Kjær vom Kennedy Institut in Kopenhagen.

Als sie mit uns Kontakt aufnahmen, sagten sie, dass sie Bewusstheit messen wollten! Aber wie macht man das? In der Skandinavischen Yoga- und Meditationsschule haben wir früher mit verschiedenen Forschern, in Untersuchungen z.B. über die Wirkung der yogischen Atemübungen auf den Blutdruck, zusammengearbeitet. Wir haben auch die Teilnehmer sechs aufeinanderfolgender Jahre im Håå Kurszentrum gemessen, um die Wirkung der Dreimonatskurse auf die Reduktion von schädlichem Cholesterol; die Hormonbalance des Körpers; die Balance zwischen den zwei Gehirnhälften und das Resultat des Aufmerksamkeitstrainings herauszufinden. Die Aufmerksamkeit selbst dagegen zu messen, und wie das Gehirn mit bewusster Steuerung von Aufmerksamkeit funktioniert, war ganz neu für uns.

Zuerst haben wir uns vorgestellt, dass man Personen messen könnte, während sie Kriya Yoga machen. Es ist eine Meditation, die sehr deutliche Resultate in anderen Messungen gegeben hat (siehe nächste Nummer von Bindu). In einem PET-Scanner kann man aber nur liegen. Man kann also keine Untersuchungen bei einer Person machen, die in einer Meditationsstellung sitzt.

Wir wurden uns deshalb mit Forschern darüber einig, Personen zu messen, die Yoga Nidra nach Swami Janakanandas CD oder Tonband praktizierten. Auf diese Weise waren wir sicher, daß alle, die untersucht wurden, genau das gleiche taten. Wir wollten auch die Messungen auf diejenigen begrenzen, die regelmäßig Kriya Yoga praktizierten - sie sollten Kriya Yoga am Morgen üben, bevor sie ins Krankenhaus gingen und die Aufnahmen vom Gehirn aufgenommen wurden.



Messungen

Die Versuchspersonen legten sich einer nach dem anderen in den PET-Scanner.

Es dauert eine Minute, die Daten im Scanner zu registrieren, aber man muss zehn Minuten warten, bevor man die nächste Aufnahme machen kann. Es wurden insgesamt acht Bilder aufgenommen. Die Bilder zeigen, welche Gebiete im Gehirn vor (ein Bild), während (vier Bilder) und nach Yoga Nidra (drei Bilder) aktiv sind.

Die Personen, die im PET-Scanner liegen, werden nicht durch das Fotografieren gestört, sie praktizieren das tiefe Yoga Nidra ununterbrochen vom Anfang bis zum Schluss.

Die Aktivität im Gehirn wurde gleichzeitig mit einem Elektroenzephalographen (EEG) während der ganzen Prozedur gemessen. Die EEG-Kurven zeigten, wie erwartet, dass sie sich während des ganzen Yoga Nidra in einem meditativen Zustand befanden.

Anschließend wurden die Gehirnbilder der verschiedenen Personen auf gleiche Größe gebracht, weil es wichtig war, dass die verschiedenen Teile des Gehirns genau dieselbe Größe und Platzierung hatten (*Talairach space*). Die Daten der Bilder wurden dann verglichen und die durchschnittlichen Werte berechnet.

Es wurden Bilder von einem normalen wachen Zustand mit geschlossenen Augen und Bilder von vier verschiedenen Praktiken während Yoga Nidra aufgenommen. Indem man diese Daten verglich und die normale Aktivität aus der Aktivität während Yoga Nidra abzog, konnte man sehen, in welchen Gebieten des Gehirns die Aktivität während Yoga Nidra anstieg.

Und um herauszufinden, was charakteristisch für einen normalen Zustand war, im Vergleich zum Zustand während Yoga Nidra, setzte man die Werte der Bilder, die vor und nach Yoga Nidra aufgenommen wurden, zusammen, und die Werte der vier Bilder, die während Yoga Nidra aufgenommen wurden, wurden abgezogen.

Dann wollten die Forscher sehen, ob es einen Unterschied in der Aktivität des Gehirns während der verschiedenen Teile von Yoga Nidra gab. Als die erste Aufnahme gemacht wurde, erlebte die Versuchsperson ihren Körper, speziell die verschiedenen Teile des Gesichts.

Die nächste Aufnahme wurde während des Erlebnisses von Freude und Zufriedenheit gemacht, die dritte während des Erlebnisses eines Sommertages auf dem Lande und die vierte am Schluss von Yoga Nidra während des Erlebnisses von „wer bin ich“.

Nach der Auswertung aller Daten konnten die Bilder zwei Gruppen zugeordnet werden: Es zeigte sich, daß die mehr „konkreten“ Aufgaben wie *das Erlebnis vom Körper* und *von der Landschaft* einigermaßen dieselben Gebiete im Gehirn aktivierten (Fig. 4); und die mehr „abstrakten“ Aufgaben wie *Freude* und *wer bin ich* andere Gebiete aktivierten.

Resultate

Während der Ausführung von Yoga Nidra zeigten die Messungen über die Aktivität des Gehirns (EEG), dass sich die Personen ununterbrochen während der ganzen Periode in einem tief entspannten Zustand befanden, der dem Schlaf ähnlich war. Die Theta-Aktivität steigerte sich bedeutend bei allen 21 Elektroden (11 % p). Die Alpha-Aktivität dagegen ging nur unbedeutend herunter (2 % NS); das zeigt, daß dieser meditative Zustand ganz verschieden vom Schlafzustand ist und bewusste Aufmerksamkeit enthält. Der Zustand war konstant und die Alpha/Theta-Aktivität gleichmäßig über das ganze Gehirn verteilt während der 45 Minuten, die die Entspannung dauerte.

Der ganze Versuch dauerte jedoch 1½ Stunden pro Teilnehmer. In dieser Periode lag die Person ganz still in derselben Stellung. Als der Zustand vor und nach Yoga Nidra, wo man nur liegt und ausruht, mit dem Zustand *während* Yoga Nidra verglichen wurde, zeigten die Messungen einen großen Unterschied zwischen den zwei Zuständen. Dies bekräftigt die Wichtigkeit, eine Technik, wie die, die in diesem und anderen Artikeln dieser Zeitschrift beschrieben worden sind, zu verwenden, wenn man Resultate erzielen will. Die Bilder des PET-Scanners zeigen, dass es kein schläfriger oder unbewusster Zustand war, in dem die Personen sich während der Entspannung befanden. Etwas, was man von einer Person in einem so tiefen Zustand hätte erwarten können. Die Versuchspersonen haben im großen Maße Kontrolle darüber gehabt, was geschah. Man sieht, wie deutlich abgegrenzte Zentren im Gehirn abwechselnd aktiviert wurden, abhängig davon, wo man sich in Yoga Nidra befand. Es ist also kein Zufall, was im Gehirn während Yoga Nidra geschieht und wo es geschieht.

Die Bilder der sieben Yogalehrer, die gemessen wurden, zeigten eine verblüffende Übereinstimmung.

Etwas das wie ein Paradox für jemanden aussehen mag, der selber keine Meditation kennt, ist vielleicht, dass diese klaren Resultate, die einen hohen Grad von Konzentration zeigen, ganz ohne Anstrengung hervorgerufen worden sind. Man liegt nicht und versucht, die verschiedenen Dinge zu erzwingen, die man während Yoga Nidra erlebt, im Gegenteil: Das EEG zeigt, dass die Personen vom Anfang bis zum Schluss ganz entspannt sind. Man hört einfach die Anleitungen und erlebt deutlich, was geschieht, wie ein Kind, das ein Abenteuer erlebt, aktiv und teilnehmend, aber ohne Anstrengung. Die Resultate bekräftigen die Erfahrung der Yogis: Konzentration ist ein spontaner Zustand, der von allein entsteht, wenn man eine Methode verwendet, die das was im Wege steht, beseitigt.

Und wie die Ärzte sagen: *„Es zeigt, daß die 1,5 kg (Gehirnmasse) mit dem unbekanntem Inhalt seine eigene Aktivität auf eine verblüffend präzise Weise steuern kann. Mit holistischen Augen gesehen deutet es darauf hin, daß Seele und Körper wie eine Einheit auftreten.“*

Fazit

Das Bewusstsein während Yoga Nidra ist in einem sehr tiefen und stabilen Zustand.

Gleichzeitig zeigen die Messungen, zum ersten Mal, dass man in einem solch tiefen Zustand völlig bewusst sein kann - dass man die Aktivität des Gehirns bewusst erleben und steuern kann. Dies bestätigt, dass Meditation ein vierter Hauptzustand ist, gleich Traum, Schlaf und Wachzustand (siehe auch Seite 5).

Die Resultate der Untersuchung - muss man sagen - stellen eine große Neuheit innerhalb dieser Forschung dar!



Die Gehirnbilder wurden in einem PET-Scanner aufgenommen (Positron Emission Tomography), der den Durchfluss des Bluts in den verschiedenen Bereichen des Gehirns misst. Das geschieht, durch Einspritzen von leicht radioaktivem Wasser als Spurenstoff.

Tomographie kommt aus dem griechischen Wort tomos, das Sektion bedeutet. Im PET-Scanner werden mehrere 4,25 mm dicke Schnitte registriert, so daß man auf diese Weise eine dreidimensionale Aufnahme von der Aktivität des Gehirns bekommt.

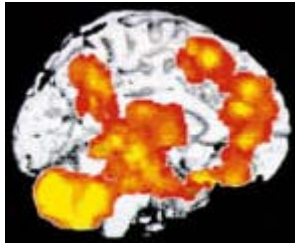
Wenn ein Teil des Gehirns besonders viel arbeitet, nimmt die Durchblutung zu. Wenn man dann mehrere Bilder vergleicht, kann man sehen, wo im Gehirn die Aktivität in bestimmten Situationen zunimmt.

Warum ist es interessant? - ein Kommentar des Psychologen Ronny Öhrnell
Früher hat man nur eindimensional mit EEG, Hautwiderstand, Blutdruck etc. gemessen und gezeigt, dass der Zustand sich verändert hat. Das heißt, daßsman eine senkrechte Dimension beschrieben hat, z.B. eine Vertiefung. *Den Inhalt* des veränderten Zustandes hat man dagegen nicht messen oder nachweisen können. Mit dieser Untersuchung wird eine waagerechte Dimension zu den Messungen über den veränderten Zustand hinzugefügt. Das was in der tieferen Bewusstseinsstufe geschieht, kann jetzt gemessen und gezeigt werden.

Die Untersuchung zeigt, dass die Sinneszentren im Gehirn aktiv sind, aber es geht um eine innere Aktivität. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass unsere inneren Erlebnisse mehr veränderlich sind als die, die wir durch unsere Sinne in der äußeren Wirklichkeit sehen und hören können. Unsere Gedanken, unsere Phantasie oder Träume nehmen ständig neue Formen an. Wenn wir diese Zentren sich mit inneren Erlebnissen beschäftigen lassen, woher kommen da die Impulse, wenn wir sie anscheinend nicht von außen bekommen? Von tieferen Ebenen? Von außen trotz allem? Oder werden sie dort, z.B. in den Seh- oder Gefühlszentren geschaffen? Funktioniert das Sprachzentrum auf dieselbe Weise in der tieferen inneren Ebene? Oder hat es andere Funktionen?

Hier ist also eine „neue“ Welt zu erforschen. Das kann man durch Messungen tun, indem man die Messungen mit der Beschreibung, die der Meditierende von dem unterwegs Erlebten gibt, kombiniert.

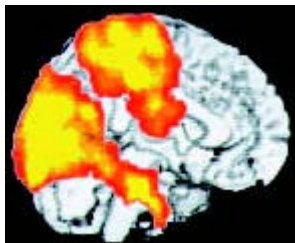
Die Untersuchung bestätigt auch viel von Entspannung und Meditation, wie es früher und heute von Leuten, die es aus eigener Erfahrung kennen, beschrieben worden ist - und daß es eine andere Wirklichkeit als die der äusseren Sinne ist, die teilweise anderen Gesetzen folgt.



1. Ruhe Dieses Bild basiert auf den Aufnahmen, die vor und nach Yoga Nidra aufgenommen worden sind. Es illustriert also einen Zustand, der nahe an dem normalen Tagesbewusstsein liegt, ohne dennoch ein müder oder gestresster Zustand zu sein. Diejenigen, die Yoga Nidra verwenden, berichten, dass sie nicht nur etwas von der Tiefenentspannung haben, während sie es üben, sondern dass es in hohem Grad eine günstige Wirkung auf den Rest des Tages hat.

Auf dieser Aufnahme ist es das Vorhirn, das für die übergeordnete Steuerung steht und aktiv ist. Es sorgt z.B. dafür, dass wir in einer komplexen Gesellschaft funktionieren können, weil es „Stellung nimmt“ zu den Signalen von den tieferen gefühlsmäßigen und instinktiven Teilen.

Der Gehirnstamm und das Kleingehirn sind auch aktiv, dies deutet darauf hin, dass man „Handlungsbereit“ ist.



2. Meditation

Diese Aufnahme zeigt den Allgemeinzustand während des ganzen Yoga Nidra. Hier sind es das Sehzentrum im Hinterkopf und das Gefühlszentrum (d.h. Berührungs- und Richtungsinne) oben auf dem Kopf, die aktiv und in Kontakt mit dem limbischen System sind. Dies weist auf ein erhöhtes Visualisierungsvermögen hin und, was wichtig ist, dass man guten Kontakt mit seinen Gefühlen hat. Einige der Lehrer hatten auch eine deutliche Aktivität im Zentrum für das Langzeitgedächtnis, was gut damit übereinstimmt, was die Meditierenden darüber erzählen, dass nämlich sehr deutliche Erinnerungen während oder nach der Meditation auftauchen können.

Man muss dennoch unsererseits unterstreichen, dass die Erfahrungen der Versuchspersonen und ihr regelmäßiger Gebrauch von Kriya Yoga möglicherweise die Wirkung von Yoga Nidra verstärkt.

3. Abstrakt

Diese Aufnahme ist auf der Grundlage der Messungen während des Erlebnisses von Glück gemacht worden und zum Schluss in der Entspannung während des Erlebnisses von Identität, wenn man in seinem eigenen Zentrum ruht. Während dieser „abstrakten Erlebnisse“ in Yoga Nidra war besonders das Zentrum für das Rede- und Sprachverständnis aktiv. Man muss jedoch anmerken, dass die Aufnahmen nur zeigen, wo die größte Aktivität ist und nicht die allgemeine Aktivität im ganzen Gehirn, welche die Aufnahme 2 zeigt.



4. Konkret

Beim Durchgang durch die verschiedenen Teile des Körpers (hier besonders das Gesicht) und beim Erlebnis eines angenehmen Sommertages auf dem Lande, waren besonders das Seh- und das Gefühlszentrum aktiv.

Wenn man diese Aufnahmen sieht (1, 2 und 4), so muss man sich vorstellen, dass die leuchtenden Bereiche sich innerhalb des Gehirns befinden, also nicht nur auf der Oberfläche der Hirnrinde. In der Aufnahme 3 dagegen ist die Aktivität auf der Oberfläche. Alle aktiven Bereiche waren grundlegend gleich, das heißt symmetrisch, in beiden Gehirnhälften.

Über die Wirkung sexueller Vereinigung im Sinne des Tantra auf die Gehirnaktivität liegen mir leider keine aktuellen Untersuchungen vor. Bei Eintreffen von Untersuchungsergebnissen wird der Text an dieser Stelle ergänzt..