



MEDITATIONSPRAXIS AUS DEM INDRAJALA-YOGA, TEIL 5

In Stille verweilen und mit allem verbunden sein

In diesem Kapitel werden Möglichkeiten gezeigt, wie Atem, Körper, Gedanken und Gefühle in der Realität des gegenwärtigen Moments bewusst erlebt werden können, und die gegenseitige Durchdringung und Vernetzung des Kosmos erkannt werden kann.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

Still werden ist ein Weg, um unsere Bewusstheit für das, was im gegenwärtigen Moment in uns vorgeht und um uns herum geschieht, zu vertiefen und zu erkennen, was uns wirklich wichtig ist. Dies ist in der Geschäftigkeit des Alltags nicht so leicht möglich. Deshalb tut es gut, sich immer wieder Augenblicke des Rückzugs in die Stille zu gönnen, in denen wir uns und unsere Lebenssituation klarer sehen können. Da unser Nervensystem ein Leben lang ständig aktiv ist und unsere Gedanken dazu neigen, in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen, ist es sinnvoll, ihnen vorübergehend Orientierungen anzubieten. Das kann durch langsame, bewusst ausgeführte Bewegungen gelingen, durch bewusstes und entspanntes Atmen oder durch ausgewählte Sinneswahrnehmungen wie Berühren, Hören oder Schmecken. Echte oder vorgestellte Bilder fokussieren unser Denken und wir lernen, sie schlicht und einfach wahrzunehmen, ohne sich darin zu verlieren. Die Praxis der Meditation bedeutet, sich geduldig und ausdauernd auf die Realität des Hier und Jetzt einzulassen, das Sitzen und den Atem zu spüren und offen zu werden, was auch immer geschehen mag. So können wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern und zu einer Haltung finden, in der wir allem, was in unserem Leben

auftaucht, unvoreingenommen, offen und mit wohlwollender Akzeptanz begegnen können.

Anregungen zum Sitzen

Viele Asiaten haben auch heute noch eine Alltagskultur, die vorwiegend auf dem flachen Boden stattfindet. Westlichen Menschen dagegen fällt es schwer, längere Zeit gut aufgerichtet und still auf dem Boden zu sitzen. Kleine Kinder können das noch mit der größten Selbstverständlichkeit und einige Erwachsene bleiben auch später beweglich genug dafür. Aber eben nicht alle! Deswegen sollten wir verschiedene Sitzformen für die Meditation anbieten. Beim längeren Sitzen am

Boden sind Rolle, Kissen oder ein Meditationsbänkchen eine Erleichterung, weil sie das Becken erhöhen und die Durchblutung der Beine erleichtern. Auch die Rückenlage mit einer kleinen Unterstützung des Kopfes und der Knie kann eine Hilfe sein.



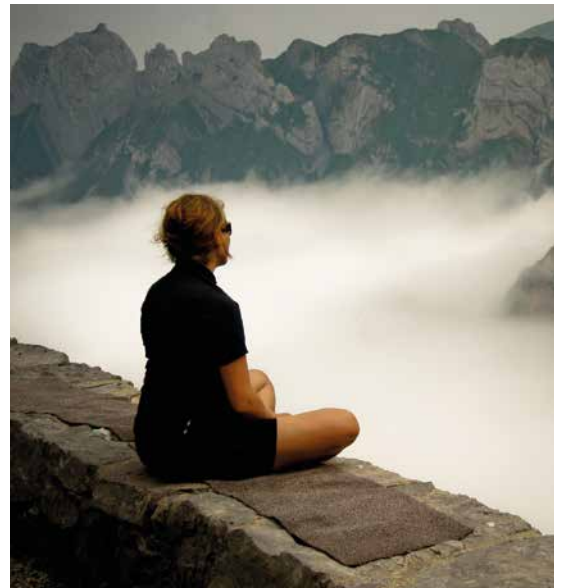
- Im Schneidersitz (sukhāsana) erleichtern zusätzliche Rollen oder Kissen unter den Oberschenkeln das seitliche Ablegen der Beine.
- Im Fersensitz (vajrāsana) kann eine Rolle zwischen den Sprunggelenken und dem Boden oder/und ein dickes und höheres Kissen unter dem Gesäß eine angenehme Unterstützung sein.
- Auf dem Stuhl oder Hocker möglichst am vorderen Rand sitzen und sich nicht anlehnen, die Beine hüftgelenkbreit oder etwas weiter auseinander, die Fußsohlen flach auf dem Boden.
- Der ganze oder halbe Lotussitz (padmāsana, ardha padmāsana) darf nur ausgeführt werden, wenn die Ausdehnung in den Hüftgelenken vollkommen mühelos gelingt.

Die Praxis der Meditation

1. Bewusst sitzen

Der folgende Text kann jede Meditation einleiten, egal ob wir auf dem Boden oder einem Stuhl sitzen. Diesen Anleitungen können weitere Anregungen zur Meditation folgen oder das Sitzen in der Stille folgen.

- Spüren, wo und wie der Kontakt mit dem Boden ist, dem Stuhl oder Kissen, der Bank oder einer Rolle. Immer wieder die Aufmerksamkeit auf diese Beziehungen lenken.
- Das Gewicht des Körpers über die Beckenschale zum Boden abgeben und möglichst gleichmäßig auf beide Beckenhälften verteilen.
- Sich von den Sitzhöckern nach unten orientieren und zugleich vom Scheitel nach oben und in dieser Polarität in die natürliche Aufrichtung finden.
- Den Schultergürtel auf dem Brustkorb ruhen und die Arme frei hängen lassen. Die Hände auf die Oberschenkel oder locker ineinander legen.
- Länge und Beweglichkeit im Nacken und Weite im Rachenraum erlauben, die Zunge ruht weich im Gaumen. Den Blick entspannt nach vorne unten richten.
- Alles lässt sich vom Kommen und Gehen des Atems berühren, durchströmen und bewegen.




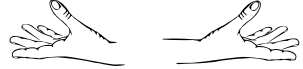

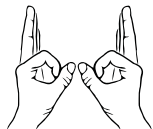

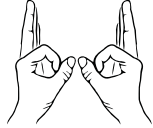

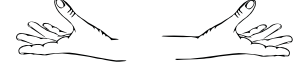
2. Sich auf den tragenden Grund und den gegenwärtigen Moment einlassen

Diese Meditationspraxis schult die Wahrnehmung und die Fähigkeit, jeden Moment wert zu schätzen.

- Füße, Beine und Becken spüren, ihren Kontakt zum Boden, Kissen oder Stuhl wahrnehmen. Das Gewicht des Körpers nach unten in die Beckenschale und zum Boden hin lassen.
- Sich so intensiv wie möglich auf die Beziehung zum tragenden Grund einlassen, der uns immer zur Verfügung steht – hier an diesem Platz, in diesem Moment. Es ist wie eine gegenseitige Bestätigung: ich bin an diesem Ort und dieser Ort ist in mir, ich bin lebendig in diesem Moment und dieser Ort gibt mir die Möglichkeit, mich vom Boden tragen zu lassen. Die Worte »ich bin hier« können unterstützend wirken, wenn sie in Gedanken gesprochen werden.
- Alle Zeichen der Lebendigkeit wahrnehmen (Atem, Pulsieren, Wärme...).
- Das Kommen und Gehen des Atems mit der Aufmerksamkeit begleiten und jeden Moment in seiner Einzigartigkeit erleben: Ein-Pause-Aus-Pause-Ein...
- Sich für das Außen öffnen, den umgebenden Raum mit seiner Gestalt, Temperatur, Ausstrahlung, evtl. Geräusche, die von draußen kommen.
- Von innen heraus, aus Bauch- und Brustraum, die Bereitschaft unterstützen, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Die Intention, präsent zu sein und klarer wahrzunehmen, für eine Weile halten.
- Zum Abschluss spüren, was im Moment stimmig ist. Um zur nächsten Tätigkeit überzugehen, zum Beispiel eine kleine Verneigung ausführen, eine Bewegung machen oder sich umschauen und einfach präsent und wach da sein.

3. Meditieren mit einem mudrā-flow

Die mudrā der Hände sind eine wertvolle Hilfe zur Zentrierung des Geistes. Das im Deutschen Yoga-Forum (Heft 3/2016) beschriebene kārāṇa zum »Tanzenden Shiva« diente im Folgenden als Inspiration für einen meditativ ausgeführten mudrā-flow, der im Sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt werden kann.

Sich mit den Händen in der mudrā des Grußes (añjali-mudrā) drei bis sechs Atemzüge lang zentrieren.	3-6 AZ	
Die Arme seitlich zur mudrā der Flügel (parivṛtta-arāla-mudrā) ausbreiten.	EA	
Arme über die Seiten nach oben führen, Hände zur mudrā des Krebses (karkaṭa-mudrā) falten und drehen (parivṛtta-karkaṭa-mudrā).	AA	
Arme in Kerzenleuchter-Position, die Hände in der mudrā des Wissens (jñāna-mudrā).	EA	
Die linke Hand nach unten, die rechte Hand mit der Handinnenseite nach vorne ausrichten, Finger zeigen nach oben zur mudrā der Zuversicht (abhaya-mudrā).	AA	
Arme in Kerzenleuchter-Position, die Hände in der mudrā des Wissens (jñāna-mudrā).	EA	
Die rechte Hand nach unten, die linke Hand mit der Handinnenseite nach vorne ausrichten, Finger zeigen nach oben zur mudrā der Zuversicht (abhaya-mudrā).	AA	
Die Arme seitlich zur mudrā der Flügel (parivṛtta-arāla-mudrā) ausbreiten.	EA	
Den gesamten Ablauf drei bis sechs Mal wiederholen. Danach die Hände ablegen und einige Minuten in der Stille verweilen.		

*Hocke dich hin
und überlasse dich einfach
mit Leib und Seele
dem Wirken des Weges*

Dogen Zenji



Mandelbäume können gleichzeitig blühen und reife Nüsse tragen.

4. Auf einen Mandelkern meditieren

Die Meditation auf einen Mandelkern, eine Traube, Rosine oder etwas Ähnliches eignet sich besonders vor einer bewusst eingenommenen Mahlzeit oder vor und nach einer Fastenkur. Diese Praxis macht den Weg unserer Nahrung bewusst und unser Intersein (interbeing), die gegenseitige Abhängigkeit von anderen und die Verflechtung mit ihnen. Vielleicht kommt diese Mandel geradewegs aus der Türkei? Oder von einem anderen, nordafrikanischen Staat? Vielleicht sind gerade diese PflückerInnen unterwegs zu uns auf der Flucht vor Aussichtslosigkeit, Unterdrückung und lebensbedrohendem Krieg? Vielleicht kann sich am Ende ein Gefühl der Dankbarkeit einstellen? Oder ein Erkennen und ökologisches Gewahrsein, wie sehr wir doch mehr als uns oft bewusst ist mit anderen Menschen auf diesem Planeten verbunden sind.

- Auf dem Boden oder Stuhl sitzen, einen Mandelkern in der Hand, ein Glas Wasser in der Nähe.
- Die Mandel betrachten und ihre Form und raue Haut ertasten.
- Die Mandel so bewusst wie möglich zum Mund führen und auf die Zunge legen. Spüren, wie sich Speichel bildet und sich die raue Schale auf der Zunge anfühlt.
- Langsam zu kauen beginnen und beobachten, wie sich der Geschmack der Mandel verändert, wenn sie allmählich bis zur breiartigen Konsistenz mit dem Speichel vermischt wird.
- Den Mandelbrei schlucken und seinen Weg durch die Kehle und Speiseröhre bis zum Magen verfolgen.
- Einen Schluck Wasser nehmen, im Mund bewegen und mit dem Speichel vermischen. Bewusst schlucken.
- In Stille verweilen und den Weg der Mandel vom Baum bis in die Hand nachvollziehen:
 - Wie aus einer zart duftenden Mandelblüte eine zunächst weiche grüne Frucht wächst, die ausgereift von anderen Menschen geerntet und getrocknet wird.
 - Wie die harte Mandelschale gebrochen und der innere Mandelkern freigelegt wird. Wie die Mandel verpackt und bis zum Verkauf transportiert wird.
 - Sich als Teil eines großen Netzwerkes erleben und sich eins fühlen mit Nahrung und Wasser, den Menschen in der Nahrungskette und diesem Planeten Erde, der uns alle nährt und verbindet.

5. Auf den Sternenhimmel meditieren

Die Idee zur folgenden Meditation entstammt der buddhistischen Avatamsaka-Sūtra. Wer es passend findet, kann vor Beginn den folgenden vedischen Mythos erzählen:

»Nacht für Nacht reitet der mächtige Gott Indra auf Airāvata, einem weißen, dreiköpfigen Elefanten, zu seinem Wohnsitz auf dem Berg Meru, dem Zentrum der Welt. In der Hand hält er ein Netz mit unendlich vielen funkelnden Sternen. Dieses Sternennetz (Indrajala) breitet er jede Nacht über dem dunklen Himmel aus, um den Menschen Licht und Orientierung zu schenken.«

Das Netz des Gottes Indra mit den wie Juwelen funkelnden Sternen ist ein Symbol für das Firmament und den ganzen Kosmos. Es erklärt uns die zauberhafte Schönheit des Universums und die Vielfalt der gegenseitigen Interaktionen und Verflechtungen und lässt uns erkennen, dass unser eigener Körper zugleich der Körper des Kosmos ist und der Kosmos unser eigener Körper, wie es auch in der Philosophie des Tantrismus beschrieben wird.

*Indrajāla idam sarvam
- alles ist miteinander verwoben
und voller Zauber -*

Mantra aus dem Vijñāna Bhairava Tantra



- Im Sitzen oder Liegen die Augen schließen und sich eine warme, angenehme Dämmerung vorstellen, in der es gerade dunkler wird. Visualisieren, wie die Sterne in einer mondlosen, klaren Nacht immer leuchtender werden und am Himmel zu funkeln beginnen.
- Jeder Stern funkelt wie ein geschliffener Edelstein und reflektiert gleichzeitig alle anderen Sterne und sich selbst unendlich oft. Jedes Juwel enthält in sich alle Juwelen und den gesamten Kosmos.
- So ist auch jeder Einzelne von uns mit allen Menschen auf der Erde, mit allen Wesen, mit jedem Staubkorn verbunden.
- Alles ist gegenseitig durchdrungen und ist Eins in Allem. Alles ist Eins und miteinander verwoben.

Diese Geschichte war für mich eine wunderbare Entdeckung. Das erste Mal fand ich sie in einem Buch von Thich Nhat Hanh. Seitdem begleitet sie mich. Wie kaum ein anderes Bild spiegelt sie meine Sicht der Welt, in der Vernetzung, gegenseitige soziale, politische Verantwortung und Wertschätzung aller



Kulturen und Menschen auf diesem Planeten eine große Rolle spielen. So wurde Indrajala, das Sternennetz des Indra, zum Namensgeber und Leitbegriff meiner Yoga-Praxis und Philosophie, in der neben den Schätzen der indischen Traditionen auch westliche Elemente der Körperpraxis und Bewusstseinsarbeit ihren Platz haben.

Meditation bedeutet nicht, Probleme zu meiden, oder vor Schwierigkeiten davonzulaufen.

Wir üben uns nicht darin zu fliehen.

Wir üben, um genügend Kraft zu haben, den Problemen wirksam begegnen zu können.

Thich Nhat Hanh

Mit diesem fünften Teil der »Praxis aus dem Indrajala-Yoga« werde ich meine Beiträge vorerst abschließen. Bedanken möchte ich mich für die Rückmeldungen der Lesenden des Yoga-Forums, die mir immer wieder per Telefon und Mail bestätigt haben, wie inspirierend innovative und umsetzbare Praxisanleitungen für sie sind.



Ingrid Wiltschek, Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yoga-Lehrerbildungen an. Ihr Yoga-Stil Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegelade und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen seit langem in ihre Praxis ein.
www.yoga-mudra.de
www.indrajala-yoga.de