

SAMYAMA als Erfahrungsweg und seine Umsetzung (Pat.3,4)

E

in ganzheitlicher, spiritueller ERFAHRUNGSWEG entsteht, indem man ihn schrittweise mit innerer Zielorientierung, kontinuierlich, mit innerer Anteilnahme geht!

Zur Erinnerung an unsere letztjährige Tagung hier am Benediktushof:

Der Bewusstseinszustand durch „SAMYAMA ist:

- Gedankenfreie SEINSERFAHRUNG
- Grenzenloser RAUM der „Stille hinter der Stille,
- RAUM möglicher HEILUNG und TRANSFORMATION
- Reines GEWAHRSEIN und die Erfahrung der VERBUNDENHEIT ohne Denken

SAMYAMA als Weg ist:

Verstehen, Verwirklichen und Handeln aus der Wesenstiefe IN DER WELT, IM ALLTAG.

SAMYAMA ist also die innere Erfahrung, die durch den Prozess ganzheitlicher Veränderung von alleine entsteht.

Siehe hierzu die verschiedenen Veränderungsphasen (Auswirkungen des Weges der Versenkung im 3. Buch des Yoga Sutra:

1. NIRODHA PARINAMA, PYS 3,9.

Wichtig besonders in dieser ersten Phase der noch instabilen Veränderung ist 3.10: „durch wiederholtes ÜBEN WIRD DER MEDITATIVE (INNERE ZUSTAND) STABIL),

2. SAMADHI PARINAMA PYS 3,11

Die Versenkung in verschiedene Zustände des Denkens und Fühlens wird immer öfter möglich, aber noch nicht die Fähigkeit, NUR AUF EIN THEMA AUSGERICHTET ZU BLEIBEN, UNABHÄNGIG UND OHNE REAKTION AUF DEN STÄNDIGEN FLUSS DER GEDANKEN UND GEFÜHLE.

3. EKAGRATA PARINAMA PYS 3,12

Citta kann klar und ruhig auf einen Fokus des Denkens oder Fühlens ausgerichtet bleiben, UNABHÄNGIG VOM THEMA/INHALT/SITUATION;

BEWUSSTHEIT bleibt, auch wenn uns Gedanken ergreifen möchten.

DAS IST REINES GEWAHRSEIN/PRÄSENZ, GEGENWÄRTIG SEIN OHNE DENKEN – EMPFINDEND!!!!

Auch in dieser schon fortgeschrittenen Phase der Bewusstwerdung gilt weiterhin noch Pat. III, 10:

Ich wiederhole: „durch wiederholtes Üben wird der innere Zustand stabil“. Er wird immer stabiler, deshalb ist die Übung auch für Lehrende weiterhin unverzichtbar – sie wird zum selbstverständlichen Bedürfnis.

Ist dieser Bewusstseinszustand stabilisiert, dann wird aus TRANSFORMATION(Veränderung) TRANSZENDENZ durch BEWUSSTWERDUNG DES UNTEILBAREN SEINS (ADVAITA) IN ANHALTENDEM REINEN GEWAHRSEIN, UNABHÄNGIG VON DER ÄUSSEREN SITUATION.

Der WANDEL GEHT ALSO IMMER TIEFER UND WEITER ÜBER DAS DENKEN HINAUS. REINES GEWAHRSEIN OHNE DENKEN. Es sind die gedankenfreien Erfahrungen und Einsichten im Raum reiner Gegenwärtigkeit/Präsenz).

Dieser Bewusstseinszustand ist aber nicht endgültig, er ist, wie das Leben, eine subtile, immerwährende Schwingung, er ist eine Bewusstheit, die immer wieder kultiviert werden kann und sollte. Unsere menschlichen, äußeren Bedingungen (Stärken, Schwächen, Situationen) wandeln sich weiterhin, jeweils entsprechend unserer inneren Befindlichkeit. Hinweis: z.B. PHALA, PYS 4,11, u.a. “die Erwartungshaltung beim Handeln“ (Sriram).

Die spirituelle Übung/Anwendung/Umsetzung von SAMYAMA führt Schritt für Schritt zu KAIVALYA (in die Freiheit von der Bindung, Anhaftung an vergängliche, sich ständig ändernde Formen des äußeren Lebens (Gedanken, Emotionen, Situationen, Besitz).

Was bedeutet nun der Begriff „UMSETZUNG VON SAMYAMA (Thema meines Vortrags)

„Umsetzung dieses besonderen Bewusstseinszustandes im Alltag und in der Begegnung mit anderen Menschen geschieht von ganz alleine, wenn die VORAUSSETZUNGEN dafür erfüllt bzw. wenn schon teilweise stabilisierte Voraussetzungen wirken können.

Der lebenslange Bewusstwerdungsprozess von der Ausgangssituation beginnt genau in dem Augenblick, (IMMER IM JEWEILIGEN JETZT), wenn man sich aus verschiedenen Gründen AUF DEN WEG MACHT.

(siehe Vortrag von gestern Doris und Veronika).

Aus gutem Grund, auf eigener Erfahrung beruhend, bezieht sich unsere Tradition auf das YOGA SUTRA von Patanjali.

Der Weg der TRANSFORMATION (Veränderung, Klärung, Reinigung, Heilung) beginnt mit dem

1. Sutra: ATHA YOGA ANUSASANAM

Und folgt bis zum letzten Sutra PYS 4, 34 einer inneren Logik.

Für die Anwendung und ihre konkrete Wirkung im alltäglichen Leben ist, wie wir wissen, ein individuell geprägter, regelmäßig zu praktizierender ÜBUNGSWEG notwendig und entscheidend. Darin liegt die Bedeutung und Weisheit von ANUSASANAM (siehe mein Vorwort zu Haralds Buch).

Der begleitete Weg führt durch alle Erfahrungsbereiche unseres Lebens schrittweise mit vielen, oft auch sehr schwierigen, aber wertvollen „Engpässen“ und „scheinbarem“ Stillstand immer tiefer zu unserer eigenen, tiefen Wirklichkeit über die wachsende Bewusstseins- Qualität von SAMYAMA in die OFFENE WEITE VON HERZ UND GEIST; in die FREIHEIT VON DER BEHERRSCHUNG DURCH DAS DENKEN – ZU KAIVALYA:

Immer; in jedem JETZT, in jeder Übung ist unsere ganze Existenz gleichwertig und gleichzeitig beteiligt.

Der BEWUSSTE ATEM spielt in diesem subtilen Prozess die entscheidende Rolle zur Veränderung durch Integration.

Der KÖRPER ist dabei das Wahrnehmungsorgan (Schale, Gefäß, Raum) und der mentale GEIST (citta) muss von Augenblick zu Augenblick (JETZT) auf die integrierende Praxis im Zusammenspiel von Atem und Körper EMPFINDEND, SPÜREND ausgerichtet sein.

Nur der bewusst gespürte Atem verändert von Augenblick zu Augenblick seine Qualität und seine Wirkung. „Anteilnahme am Atemgeschehen“ (Sriram) = in Beziehung sein: „Bewusstes Atmen ist die reinste Form von Beziehung“ (Hartmut Rosa)

SPÜRENDE, EMPFINDENDE AUFMERKSAMKEIT muss BEIM Üben und Lehren von Anfang ganzheitlich integrierend entwickelt werden.

Sie hierzu die in Haralds Buch beschriebenen DREI RATNAS (Juwelen).

RUHE IM ATEM

RUHE IM KÖRPER

Wechselseitig wirksam

RUHE IM GEIST,

die Fähigkeit, die durch das WIE des Übens von alleine entsteht.

Deshalb ist es für unsere SAMYAMA Tradition entscheidend, dass vor allem die LEHRENDEN (Aus- und Weiterbildung in der Tradition von Krishnamacharya (Desikachar) EIGENERFAHRUNG haben und sie dahingehend vermitteln, dass sie die Schülerinnen/Schüler zur Eigenerfahrung befähigen und begleiten. („Hebammendienste) und nicht nur, aber im Kontext auch die Weitergabe von mentalem Wissen und hilfreichen Techniken.

RUHE IM CITTA (NIRODHA) kann langfristig und nachhaltig wirksam nur entstehen, wenn die 3 Ratnas in den einfachsten, aber auch in anspruchsvollen Übungen ALS EIN EINZIGER ERFAHRUNGSMOMENT ERLEBT UND GEÜBT WERDEN = schrittweiser Prozess zu SAMYAMA

NIRODHA IM ATEM, im KÖRPER, im GEIST führt zu DHARANA.

NIRODHA ist noch nicht DHARANA (siehe die Phasen von Parinama auf dem Weg)

Deshalb ist ANUSASANAM, wie vorher erläutert, gleich zu Beginn des Weges (siehe Pat. I, 1) von größter Bedeutung.

Der Weg beginnt bei Patanjali im Buch I, Sutren 1, 2, 3, führt INSBESONDERE immer in Beziehung zum Atem über PRANAYAMA im Buch II zu SAMYAMA, Buch III bis zu KAIVALYA, Buch IV.

Dann schließt sich der Kreis

Von

Pat.I, 3 : tada drastuh svarupe avasthanam

“Im Zustand des Yoga (cittavrtti nirodha) wird der unsterbliche, wesentliche Kern unseres Selbst erkannt“ (Sriram)

In Nirodha ist schon das Ziel „anwesend“, wenn die eigene Erfahrung kontinuierlich ermöglicht wird.

In meinem Vorwort zu Haralds Buch zitiere ich T.K.V. Desikachar in diesem Sinne. Die Silbe „Anu“ weist auf die Kontinuität der Begleitung hin.

Zu Pat. IV, 34 (das letzte Sutra):

„Im Zustand der höchsten Freiheit weilt der unveränderliche Wesenskern des eigenen Selbst fortwährend im Bewusstsein, die Veränderungen stiften keine Verwirrungen mehr.....(Sriram)

Es ist das Ruhen in SAVARUPA, wie im ersten Sutra, Pat. I, 1

Hinweis auf die CD, die von Harald geführten Meditationen mit den wichtigen Themen: ATEM/PRANA, JYOTI/HRDAYA und ATHA

BESONDERS BEI ATHA und bei ATEMACHTSAMKEIT.

= „die“ integrale Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick, gegenwärtig sein und bleiben....

Das lange, stille Empfinden ist eine Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, geschehen lassen“

1. EMPFINDEN
2. GEWAHRSEIN DER EMPFINDUNG,
3. OHNE DAMIT DURCH EINE DENKBEWEGUNG IN KONTAKT MIT IHR ZU GEHEN
4. OFFENE, WEITE WAHRNEHMUNG
5. = GEWAHRSEIN OHNE DENKEN
6. BEWUSSTHEIT BLEIBT, AUCH WENN GEDANKEN KOMMEN
7. Zur Erinnerung: DAS IST KAIVALYAM
DAS BIST DU (TAT TVAM ASI)