



**Vortrag von  
Helga Simon-Wagenbach  
am 13.10.2023  
im Benediktushof**

Vorbereitung: Rezitation Pat. YS. Blatt 1

Viele von uns beschäftigt immer wieder die Frage:

1. Wie lehre ich SAMYAMA?
2. Gibt es besondere Inhalte, Methoden

Deshalb möchte ich heute das Lehren und die Lehrer-Schüler-Beziehung in unserer Tradition nochmals zum Thema machen.

zur Erinnerung:

Der Begriff SAMYAMA erscheint im YS erst im 3. Buch als mögliche Bewusstseins-erfahrung, als gedankenfreie und grenzenlose Bewusstheit, die ÜBEND durch ineinander übergehende Vertiefungsschritte und Integrationsprozesse prozessartig VON ALLEINE entstanden ist.

Die Voraussetzung für diesen veränderten Zustand der Bewusstheit, der durch EINS-SEIN, VERBUNDEN-SEIN, HEIL-SEIN, LIEBE-SEIN gekennzeichnet ist, ist die integrativ gestaltete, regelmäßige Yoga-Praxis (YS. 2. Buch). Es ist der Weg der  
**INTEGRALEN YOGA-MEDITATION**

In diesem Prozess ist der ATEM die verändernde und integrierende Bewusstseins- und Lebensenergie.

Bewusstheit durch SPÜRENDE ATEM-ACHTSAMKEIT ist eine positiv verändernde Wirkkraft, - von Augenblick zu Augenblick (ATHA) im inneren Transformationsprozess.

Jeder Schritt in diesem Prozess schafft eine NEUE LEBENSREALITÄT UND LEBENSQUALITÄT.

EIN Augenblick der Erfahrung von SAMYAMA, auch sich hin und wieder zeigende Erfahrungen, sind sehr subtil und dadurch auch störanfällig durch unseren normalen, konditionierten Alltagsgeist (Citta).

Deshalb braucht man lange Zeit, ja eigentlich lebenslang, einen die Bewusstheit stabilisierenden Weg durch

1. Die Einübung der EMPFINDUNGSFÄHIGKEIT, des Spüribewusstseins, z.B. durch NYASA/KARA NYASA, MUDRA, REIBUNGEN = Spüribewusstsein durch Berührung von außen = Informationen fließen dadurch von außen nach innen und wirken dort verändernd und



**Vortrag von  
Helga Simon-Wagenbach  
am 13.10.2023  
im Benediktushof**

2. durch TÖNEN/REZITIEREN, HÖREN/LAUSCHEN = Berührung innen durch feinste, verändernd wirkende Vibrationen und Schwingungen, die innen und von dort auch nach außen wirken.

Die EMPFINDUNGSFÄHIGKEIT entfaltet sich aber idealerweise in Beziehung mit der fließenden BEWEGUNG des Atems und auch

In Verbindung mit der vom Atem geführten langsamen BEWEGUNG des Körpers, wobei Nyasa und Tönen durch den bewussten Atemfluss integriert sein kann.

Alle drei Aspekte sind in einem einzigen Augenblick der Übung als gleichzeitige und gleichwertige Erfahrung integriert.

- Bei Anfängerinnen und Anfängern in unseren Kursen oder im Einzelunterricht,
- Bei Fortgeschrittenen in dieser Übungsweise unserer Tradition,
- Insbesondere aber bei allen LEHRENDEN unserer Tradition

ist diese fortschreitende, regelmäßige Übungserfahrung von entscheidender Bedeutung für die persönliche positive, fortschreitende Lebenserfahrung und die spirituelle, Entwicklung.

SENSIBILITÄT (Empfindungsfähigkeit) und BEWEGUNG (allumfassend), sind also zwei entscheidende, unverzichtbare Aspekte jeder positiven Veränderung.

Auch in den Neurowissenschaften wird eindeutig betont, dass NUR die Fähigkeit der Sensibilität (Empfindung, Spürbewusstsein) und die harmonische, uneingeschränkte BEWEGUNG (von den subtilen inneren Bewegungen (Nervenimpulsen, dem Fließen der Körperflüssigkeiten, des Atems bis hin zur Körperbewegung) Veränderungen über das Gehirn auf der körperlichen, psychischen und mentalen Ebene ermöglichen – Auf dem spirituellen Weg kann sich, sogar über die Gehirnfunktion, über das Denken hinaus, der weite, offene RAUM durch die Fähigkeit der TRANSZENDENTEN ERFAHRUNG öffnen!

Diese in jedem Menschen angelegte Fähigkeit zur transzendenten Erfahrung, wird im Yoga Sutra, nach der Vorbereitung durch einen Übungsweg, als SAMYAMA beschrieben. Die Übung im Samyama-Bewusstsein hört damit aber nicht auf, sie geht auf individuell subtil angepasste Weise lebenslang weiter.

Der Weg dorthin beginnt mit der „DIE WEISHEIT DES ANUSASANAM“ (Pat.I, 1)

Der Sanskritbegriff ANUSASANAM bezieht sich auf den Übungsweg der Yoga-Meditation und weist unmissverständlich auf die entscheidende Bedeutung der UNTERWEISUNG



**Vortrag von  
Helga Simon-Wagenbach  
am 13.10.2023  
im Benediktushof**

(Unterricht) durch erfahrene Lehrerinnen und Lehrer hin sowie auf die Art und Weise der SCHÜLER-LEHRER-BEZIEHUNG.

Das Lehren der Yoga-Meditation und das Erfahren und Verstehen ihrer Wirkung seitens der Schülerinnen und Schüler stellt an die Lehrenden und Übenden oft hohe Ansprüche. (siehe die Fragen zu Beginn aus unserer Sangha).

Sind beide Seiten für die grundlegenden Voraussetzungen bereit, wird es beidseitig aber ganz leicht!

Folgende Kriterien sind entscheidend:

1. Die Silbe „ANU“ weist auf die Bedeutung der KONTINUITÄT hin.

- Die Lehrenden stehen selbst in einem andauernden Erfahrungsprozess durch ihre eigene, regelmäßige Übung. Dadurch entsteht die Fähigkeit, die Schwierigkeiten anderer Menschen zu erkennen und sie in ihrer inneren Entwicklung zu begleiten. Sie wurden in den meisten Fällen von erfahrenen Menschen geschult und stehen in deren Nachfolge (Kontinuität) PARAMPARA.

Das ist u.a. auch die Grundlage und das Anliegen unserer SAMYAMA SANGHA.

- Die Lehrenden geben sowohl die Erfahrung als auch das Wissen (philosophische Grundlagen) weiter und lehren damit im HERZGEIST (=Kohärenz, also gemeinsames Schwingen von Herz (Empfindung) und Geist (Wissen))
- Krishnamacharya und Desikachar verstehen unter Kontinuität aber auch noch etwas ganz Wesentliches, von dem die verändernde Wirkung der „Unterweisung“, des Unterrichts abhängt.
- Es geht um die Lehrer-Schüler-Beziehung.  
Im Kontext des Yoga-Sutra werden Lehrende AUF GRUND IHRER EIGENEN ERFAHRUNG ALS „KENNER DES FELDES“ (ksetrika) bezeichnet. Sie können im übenden Menschen zur für ihn passenden Zeit wirksame, individuell passende Veränderungsimpuls auslösen. Dennoch sind sie „nur“ Vermittler, Unterstützende, die den Veränderungsprozess in Gang setzen, damit sich Hindernisse lösen können und offene Bewusstseinsräume entstehen, die Veränderungen zulassen.
- Die Kontinuität dieser Vorgehensweise weckt VERTRAUEN (sraddha).  
Desikachar: „je häufiger wir uns treffen, desto vertrauter und vertraulicher werden wir miteinander.“ Es ist kein blindes Vertrauen, keine emotionale Bindung. Das hier gemeinte „Vertrauen“ beruht auf TIEFENRESONANZ und versteht sich als ERFAHRUNGSVERTRAUEN.
- Das durch den eigenen Weg entwickelte Bewusstsein der Lehrenden wirkt durch sie im Gegenüber



**Vortrag von  
Helga Simon-Wagenbach  
am 13.10.2023  
im Benediktushof**

- Durch die authentische Ausstrahlung der Person. Man spürt, dass dieser Mensch das lebt, was er/sie lehrt
- Vor allem durch die Stimme und den ruhigen, freundlichen, aufmerksamen Blick. Durch die Art und Weise des empathischen Sprechens beim Unterrichten entsteht RESONANZ!
- RE-SONARE = WIDERHALLEN, „ertönen“ (innerlich). Sofort, auf der gleichen Wellenlänge sein. Etwas im anderen Menschen zum Schwingen und Erklingen bringen. Resonanz ist ein Begriff der VERBINDUNG = ÜBERWINDEN DES GETRENNTS-EINS.

Das führt zu einer inneren Bereitschaft der Öffnung, des sich Einlassens, zu Vertrauen. Eigene Erfahrungen können sich entfalten – Erfahrungsvertrauen wächst.

Gegenseitige Verbundenheit durch wachsendes Verstehen wird nachhaltig gestärkt und dehnt sich auf alles Denken, Fühlen und Handeln aus.

Heraklit: „LEHREN HEISST NICHT, EIN FASS ZU FÜLLEN, SONDERN EINE FLAMME ZU ENTZÜNDEN“

Die Erfahrung des Seinsgrundes im Zustand von SAMYAMA setzt einen klaren, ruhigen Geist (cittavrtti nirodha) voraus, der sich durch

- Vielfältige Impulse auf einem integrativ wirksamen Übungsweg – INTEGRALE YOGA-MEDITATION,
- Durch einfühlsame Begleitung und
- regelmäßige Praxis entwickelt hat.

„Nur wenn sich die Unruhe, die Turbulenzen in meinem eigenen Geist gelegt haben, kann ich mit der Welt Frieden schließen“ (Dadi Janki, ind. Weisheitslehrerin).

FAZIT: es gibt keinen Unterschied zwischen dem bisherigen Lehren der Yoga-Inhalte im Sinne von „integraler Yoga-Meditation“ oder therapeutischen Inhalten (je nach Bedürfnis der Schüler) und dem Lehren von SAMYAMA.

SAMYAMA-ERFAHRUNG entsteht von alleine durch die Art und Weisen des Lehrens und die dadurch ermöglichte Art und Weise des Übens.

Durch die Kontinuität des Übens und Lehrens verändert sich das Bewusstsein zu NACHHALTIGER BEWUSSTHEIT.



**Vortrag von  
Helga Simon-Wagenbach  
am 13.10.2023  
im Benediktushof**

Diese wird immer wieder stabilisiert durch den eigenen Übungsweg bei Lehrenden (z.B. eigene Praxis, Supervision und/oder SANGHA-Erfahrung).

Das gilt auch für unsere Schülerinnen/Schüler, wenn sie in der KONTINUITÄT des Weges bleiben.

Praxisbeispiel exemplarisch:

OM PRANAHAHA :           O Tönen kurz  
                                  M als Summton ausklingen lassen, LAUSCHEN, SPÜREN;

AUF DIE PAUSE/STILLE zwischen den Tönen sich einlassen, präsent sein.

In Verbindung mit Bewegungen des Körpers:

- mit KARANA NYASA, evtl. in Kombination mit einem anderen kurzen Mantra (z.B. AMAM; SOHAM; SRADDAYAI NAMA; SANTI)
- - MIT KLEINEN VINYASAS
- - IN KÖRPERHALTEPHASEN

In alten Texten wird die Wirkung von OM PRANAHAHA der Wirkung von PRANAYAMA gleichgesetzt:

OM = AUM

A = puraka, einatmen

U = kumbhaka, Atempaus, Raumerfahrung (STILLE)

M = recaka, ausatmen, und zwar langes Ausatmen

Verstärkt wird die Wirkung beim Tönen durch die innere Vibration

ÜBEN   ÜBEN   ÜBEN