

Ratschläge für Yogaübende

Selvarajan Yesudian

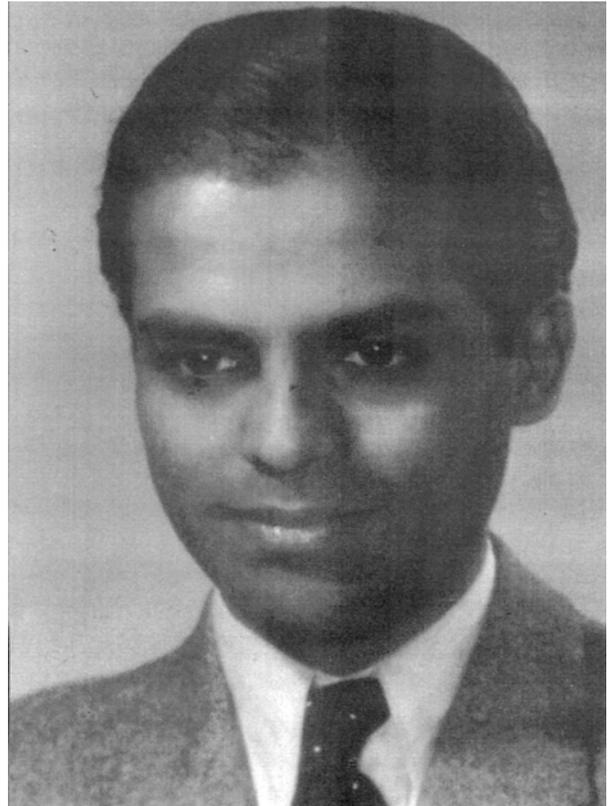
Der nachstehende Text über das "wie" des Yogaübens erschien bereits im Jahr 1955. Er fasst gleichzeitig die wesentlichen Punkte des Yoga-Stils von Selvarajan Yesudian zusammen. Noch heute ist es überaus lohnend nach den aufgeführten zwölf Regeln zu üben.

1) Übe mit geschlossenen Augen, um dich besser konzentrieren zu können. Dadurch kann Prana leichter in den entsprechenden Körperteil gelenkt werden.

2) Vergiss während des Übens nie, den für jede Übung angegebenen Gedanken innerlich zu diktieren. Schau jeweils nach, was bei jeder Stellung auf dem Übungsblatt oder im Übungsbuch angegeben ist. Bei Yoga-Mudra zum Beispiel findest du in Klammern "innere Organe". Das heisst, dass während der Übung das Bewusstsein in die inneren Organe gelenkt wird, und geistig sollst du dabei befehlen: "Meine inneren Organe arbeiten besser und besser von Tag zu Tag." Oder bei Trikonasana befehle: "mein ganzes Nervensystem ist voller Lebenskraft." Schon durch die blossen Schwerkraft der Befehle wird ihr Einfluss während und nach der Übung fühlbar sein.

3) Mündliche Befehle und ihre Wiederholung haben einen durchdringenden und aussergewöhnlich machtvollen Einfluss auf Bewusstsein und Unterbewusstsein. Jeder Befehl hinterlässt einen Eindruck. Diese Eindrücke sammeln sich im Unterbewusstsein und beeinflussen uns sowohl im wachen Zustand als auch im Schlaf. Schlechte Gewohnheiten, die uns versklaven möchten, werden durch bewusst wiederholte Befehle an uns selbst überwunden. Die Wiederholung aufbauender, dynamischer Gedanken bringt den raschesten Erfolg in der Umwandlung und Umgestaltung des Lebens eines Yogaschülers. Charakter ist die Summe der Gewohnheiten. Wenn die Gewohnheiten schwächend sind, ist auch der Charakter schwach. Wenn die Gewohnheiten kraftspendend werden, wird auch der Charakter stark. Durch die Wiederholung guter Gedanken, Worte und Taten baut der Yogi seinen starken Charakter auf, den nichts zerstören oder beeinflussen kann. Wenn der Befehl in monotoner Stimme wiederholt wird, so dass die Worte ineinanderfliessen, dann hat er unwiderstehliche Wirkung und tiefen Einfluss auf unser ganzes Wesen.

4) Lerne einige der nachfolgenden machtvollen Gedanken (sh. Kasten) auswendig und wiederhole sie in Zeiten, in denen Niedergeschlagenheit und negative Stimmungen dich zu beherrschen drohen.



Autosuggestionen, die mündlich oder in Gedanken wiederholt werden können:

- In jeder Hinsicht fühle ich mich besser und besser, von Moment zu Moment.
- Ich offenbare Kraft im Körper und in der Seele.
- Ich offenbare das Höchste mit weniger kann ich nicht zufrieden sein.
- Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens.
- Ich bin, der ich bin.
- Ich bin Geist, der grenzenlose, der starke, der alles belebende, der ewig freie.
- Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist, im Körper als strahlende Gesundheit, schöne Form, Verjüngtheit; in der Seele als Harmonie. Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist als mein ewiges Sein.
- Ich strahle Frieden aus, wo immer ich bin.
- Ich strahle Liebe aus meinen Mitmenschen gegenüber.
- Ich arbeite mit der Macht und der Allmacht des Geistes
- Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Form und Schönheit, Kraft und Gesundheit.
- Ich bin die Ursache. Ich bin die Wirkung.
- Ich bin Geist. Mein Körper ist Geist. Ich vergeistige meinen Körper; ich vergeistige mein Leben.
- Ich bin das nie Geborene, das nie Sterbende, das Ewige, das Unsterbliche
- Ruhe und Frieden.... Ruhe und Frieden... Ruhe und Frieden
- OM....OM....OM

5) Ein vollkommen ruhiger Zustand ist wesentlich, bevor wir mit den Yoga-Übungen beginnen. Wenn unsere Gedanken zerstreut und unruhig sind, werden unsere Kräfte vergeudet. Doch wenn wir konzentriert sind, sammeln und speichern sich die zerstreuten Kräfte in den grossen Reservoirs von Gehirn, Rückgrat und Nervenzentren.

6) Wenn du das Glück hast, ein besonderes Zimmer für die Yoga-Übungen zu besitzen, bringe jedesmal, wenn du eintrittst, bewusst so viel positive geistige Kraft wie möglich hinein. Lass dort ein Licht leuchten, das alles Dunkle vertreibt. Sammle dort alle deine Kräfte, um jede Schwäche zu besiegen. Sammle dort all deinen Frieden, um jeden Sturm zu stillen. Lass Zerstreutheit draussen. Mach es dir zur Gewohnheit, nie in negativer schlechter Stimmung dort einzutreten. Bring nur Sonnenschein hinein, bring vor allem nur das, was du in Wahrheit bist. Die Yogis sagen, dass nicht die geringste Energie verloren geht. Dein kleines Zimmer, nach und nach von deiner Ausstrahlung erfüllt und durchdrungen, wird in kurzer Zeit zu einer Friedensinsel werden, wo du dich immer zu stiller Sammlung zurückziehen kannst. Die gedankliche Wiederholung der Silbe OM wird in dir eine körperlich und seelisch spürbare Änderung sowie auch eine Änderung in der Atmosphäre deines Zimmers hervorrufen. Wenn du kein eigenes Zimmer hast, spielt das keine Rolle. Ein Zimmer ist nur äussere Hilfe, aber das wahre Haus, das dich beherbergt, ist dein Körper. "Wisset ihr nicht, dass ihr Tempel des heiligen Geistes seid?" Benutze für deine Übungen eine Matte, eine Decke oder einen

kleinen Teppich. Diese Matte soll nie von jemand anderem berührt werden. Wenn du zum Üben darauf sitztest, durchdringe sie jedesmal bewusst mit deiner eigenen Ausstrahlung und mit Frieden. Mit deiner eigenen vitalen Kraft und von deinen guten Gedanken durchtränkt, wird sie bald eine Atmosphäre ausströmen, in der du in grösster Ruhe Üben kannst. Wenn wir immer wieder OM wiederholen, taucht unser Bewusstsein in die Quelle seines Ursprungs, in das Herz, wo das Körperbewusstsein aufhört und der Mensch wahrnimmt, dass ER ist. Die Grenzen der vergänglichen Form überschreitend, erkennen wir, dass wir OM sind, die Essenz des Lebens selbst, die nicht nur die kleine Offenbarungswelle unseres Körpers durchdringt, sondern das ganze Universum durchpulst und die Myriaden von Offenbarungen mit Leben durchflutet.

7) Es ist wesentlich, daran zu denken, dass mit jedem Atemzug das alledurchdringende, lebensspendende Prana in Lungen und Herz einströmt. Diese Lebenskraft kann durch die Macht der Konzentration in jeden Teil des Körpers gelenkt werden. Wo immer man einen Mangel an Lebenskraft wahrnimmt, kann diese in den geschwächten Teil gelenkt werden. Wenn man zum Beispiel durch Mangel an Wärme und Widerstandskraft im Körper eine nahende Erkältung spürt, kann Prana beim Einatmen im Herzen gesammelt und beim Ausatmen wie Lichtstrahlen überall in den Körper hineingestrahlt werden. In einigen Minuten wird genügend Wärme entwickelt sein, um jeden Angriff von Kälte zu widerstehen.

8} Das Ziel der Hatha-Yogis ist, ihr Leben zu verlängern und okkulte Kräfte zu erlangen. Yogis aber, die die höchste Entwicklung und Befreiung suchen, erreichen durch die Hilfe einiger gesundheitspendender Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) die Beherrschung des Körpers und bereiten sich so für die höheren Stufen des Yoga vor, d.h. für die Verwirklichung des wahren Selbsts. Yogis wissen, dass das Erwecken okkulturer Kräfte ein ernstes Hindernis für ihr erstrebtes Ziel ist. Ein wahrer Yogi verschmäht deshalb den blossen Gedanken, übermenschliche Kräfte zu gebrauchen - obwohl jene sich während seines Suchens nach der Wahrheit von selbst einstellen können, denn er weiss, wie eitel und selbstsüchtig der werden kann, der in ihren Besitz gelangt und sie gebraucht. Es ist kein wahrer Wert in diesen Kräften, und wer sie besitzt, erhöht sich gegenüber seinen Mitmenschen und verfällt fast ausnahmslos dem Hochmut. Dies soll nun aber den Yogaübenden nicht verleiten zu glauben, dass die Wirkung seiner einfachen Yoga-Übungen eine geringe sei. Im Gegenteil, wenn sie wie vorgeschrieben ausgeführt werden, können sehr tiefgreifende Wirkungen in kurzer Zeit erreicht werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass es unser Ziel ist, mit diesen Übungen unsere Gesundheit vollkommen zu beherrschen und gleichzeitig eine entsprechende Wirkung auf die Seele auszuüben. Yoga ist die höchste Form der Selbsterziehung.

9) Während des Übens darf nicht die geringste Eile herrschen. Yoga darf man nicht mit dynamischer Gymnastik verwechseln, bei welcher der Körper und die Muskeln durch aktive Bewegungen gedreht werden. Der äusseren Erscheinung nach scheint der Yogaübende passiv, aber in Wirklichkeit ist niemand aktiver als er, denn er ist intensiv damit beschäftigt die Naturkräfte, die, sich selbst überlassen, chaotisch wirken, unter absolute Disziplin und Aufsicht zu bringen. Jede Yoga-Übung hat die Wirkung, uns automatisch in einen Zustand innerer Ruhe und Ordnung zu versetzen, an und für sich schon eine grosse Errungenschaft der Selbstbeherrschung. Vermeide deshalb jede rasche und energische Bewegung. Mach es dir zur Gewohnheit, jede Bewegung in äusserster Gelassenheit und Ruhe auszuführen. Bald werden Friede, Gesundheit und Kraft erlangt sein und als eine dauernde Einheit bleiben.

10) Sei nicht entmutigt, wenn zu Beginn deines Trainings einige Schwierigkeiten auftreten. Keine einzige Übung darf forciert, oder über die individuelle Möglichkeit hinaus getrieben werden, sonst können Störungen auftreten, die Körper und Seele schädigen. Du musst mit grosser Geduld und Sanftmut üben. Dann wird die Zeit reichen Lohn und Segen bringen. Besonders Padmasana (Lotussitz) darf nie forciert werden, weil sonst Schädigungen der Sehnen, Bänder und Gelenke verursacht werden können. Die allmähliche Meisterung dieser Stellung, wie auch von Siddhasana ist für den Yogi von grosser Wichtigkeit, denn er weiss, dass sie wie ein Damm wirken, um die gewaltigen Energien, die in den unteren Regionen des Körpers fliessen, zu sammeln und zu beherrschen. Die Energien können dadurch leicht in den grossen Nervenzentren (plexi) gespeichert werden und dienen als ein Reservoir unbegrenzter Kraft, das dem Yogi immer zur Verfügung steht.

11) Unerlässlich ist noch ein Wort über hörbares Atmen. Beim Ein- und Ausatmen sollte nicht das geringste Geräusch wahrgenommen werden. Das heisst, dass du deine eigene Atmung nicht hören darfst. Solch freies und entspanntes Atmen bringt das Gemüt sofort zur Ruhe, gibt Frieden und konzentriert unsere Gedanken. Die Yogis legen den grössten Wert auf bewusste Führung des Atems und betonen, dass dessen Beherrschung der erste Schritt zu Beherrschung aller in uns wirkenden Kräfte ist.

12) Menschen, die zu Hast und Nervosität neigen, sollten alle anregenden Übungen wie Bhastrika, Matsyasana, Budschangasana, Salabhasana, Dhanurasana, Mayurasana und ähnliche, bei denen die erwirkten Resultate für sie zu stark sein könnten, meiden. Die eben erwähnten Übungen sollten auch während der Schwangerschaft und drei Monate nach der Geburt vermieden werden. In der Zeit der Erwartung sollte sich die Mutter durch die eigene innere Stimme leiten lassen und selber fühlen, wie weit sie üben darf. Neben bewusstem, ruhigem Tiefatmen können in sehr leichter Form die folgenden Übungen gemacht werden: Trikonasana, Uddiyana, Wakrasana (die erste Phase) und andere leicht ausführbare Übungen.

Der Text stammt aus: "Selbsterziehung durch Yoga", Drei Eichen Verlag

