

[Translated by Bernd Prokop]

**Kriya Yoga: Synthese einer persönlichen Erfahrung
Ennio Nimis**

Teil II: Erklärung der Kriya-Yoga Techniken

KAPITEL 6

Die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga

Haftungsausschluss

Die Techniken, die hier beschrieben sind, werden ausschließlich für Studienzwecke vorgestellt und sollten zum Vergleich mit den Arbeiten anderer Forscher dienen. Der Autor hofft, dass diese Arbeit zu intelligenten Rückmeldungen Anlass gibt. Alle Anmerkungen, Kritik, Berichtigungen und/oder Zusätze sind willkommen. Bevor du beginnst, alle Arten von Fragen zu stellen, lies die Teile II und III dieses Buches, damit du ein gründliches Verständnis für die Sachlage entwickelst. Du wirst bemerken, dass sich nach Durchlesen dieser Teile viele Fragen von selbst beantworten.

Ich wünsche klarzustellen, dass dieses Buch keine Anleitung für den Kriya-Yoga ist! Vielleicht schreibe ich in der Zukunft eine. Dann werde ich mich der Aufgabe unterziehen, alles in verschiedene Lektionen zu unterteilen und jeder Stufe die nötigen Anweisungen zuzuordnen. Doch können bestimmte Techniken nicht aus einer Anleitung gelernt werden. Es gibt schwierige Techniken wie Maha Mudra, Kriya Pranayama, Thokar und Yoni Mudra, die vernünftigerweise nicht ohne die Hilfe eines Experten, der die Ausführung überprüft, gelernt werden können. Jeder Mensch ist verschieden, deshalb ist es nicht möglich vorherzusagen, welche Auswirkungen eine intensive Praxis bei bestimmten Personen hervorrufen kann.

Der Autor weist jede Verantwortung im Falle von negativen Ergebnissen aller Art zurück, besonders, wenn man sich dazu entschließt, die Techniken zu üben, ohne dass die Ausführung zuvor von einem Experten überprüft wurde. Jene, die beabsichtigen mit diesen Übungen fortzufahren, sollten dies mit dem gebührenden Sinn von Heiligkeit und mit dem Bewusstsein des Wertes, die sie ihrem Leben verleihen können, tun. Obwohl du das Recht und die Pflicht hast, Herr über dein eigenes Schicksal zu sein, ist die Sicherstellung von Expertenrat und Führung unabdingbar.

N.B.: Suchst du einen Experten auf, dann teile ihm bitte mit, wenn du physische Probleme wie hohen Blutdruck, Lungenprobleme, Anzeichen von Hyperventilation, etc. hast. Wenn du unter einem besonderem physischen Problem leidest, kann dich ein Experte durch eine abgemilderte Form des Kriya Pranayama und der entsprechenden Mudras führen – und möglicherweise auch vorschlagen, dass du, wenn nötig, alles nur mental übst.

Einführung in die Lokalisierung der Chakren

Die *Chakren* sind feine astrale Organe im Inneren des Wirbelsäulenstrangs, ideale Stufen auf einer mystischen Leiter, die einen sicher zur tiefsten ekstatischen Erfahrung leiten. Viele glauben, dass sie das, was sie in Büchern über *Yoga* gefunden haben, auf den *Kriya* anwenden können, doch dies wird nicht funktionieren. Diese Bücher sind üblicherweise mit nutzlosen, in die Irre führenden Darstellungen angefüllt. Nicht nur dass man seine Zeit verschwendet, wenn man das alles visualisiert; ein *Kriyaban* läuft auch Gefahr, die wahre Bedeutung der *Kriya*-Technik oder Teile seines Reichtums aus den Augen zu verlieren.

Sind einige besondere Bedingungen erfüllt – mentale Stille, Entspannung, ein intensives Verlangen der Seele – manifestiert sich die spirituelle Realität auf eine fesselnde Weise und zieht die gesamte Aufmerksamkeit des Übenden auf sich. Dann verraten feine Energiebewegungen im Körper – oder eine besondere Zentrierung der Energie in einem bestimmten Teil des Körpers – das Wesen der *Chakren*.

Alle die *Kriya Yoga* praktizieren (wir nutzen für sie den Ausdruck *Kriyaban*) beginnen ihre Übung der grundlegenden Technik des *Kriya Pranayama* mit dem Visualisieren der Wirbelsäule als eine hohle Röhre von unten bis zum Gehirn. Bei weiterführender Übung, versuchen sie die sieben *Chakren* zu lokalisieren.

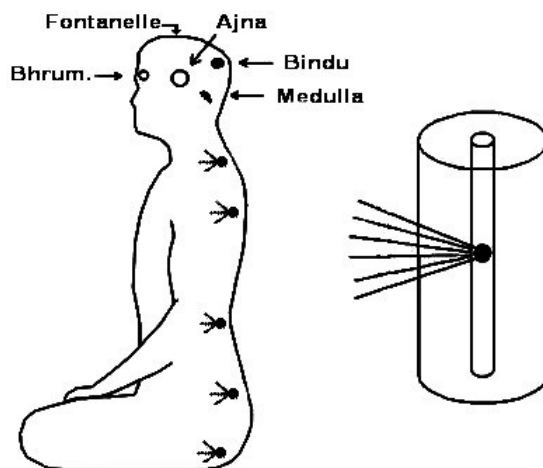


Abbildung 1 – Die Wahrnehmung der Chakren

Die fünf ersten Chakren

Das erste Chakra, **Muladhara**, befindet sich an der Wirbelsäulenbasis gleich über dem Bereich des Steißbeins (Schwanzwirbel); das zweite Chakra, **Swadhisthana**, liegt im Bereich des Kreuzbeins in der Mitte zwischen dem **Muladhara** und dem **Manipura**; das dritte Chakra, **Manipura**, liegt im Lendenbereich auf der Ebene des Nabels. Das vierte Chakra, **Anahata**, befindet sich im Bereich der Brustwirbel. Seine genaue Stelle kann man erfühlen, wenn man die Schulterblätter näher zusammen bringt und sich auf die angespannten Muskeln im Bereich zwischen ihnen konzentriert. Das fünfte, das **Vishuddha** Chakra, sitzt dort, wo der Nacken sich mit der Schulter verbindet, auf der Ebene des Schlüsselbeins. Den Ort des fünften Chakras kann man bestimmen, indem man den Kopf von einer zur anderen Seite bewegt, dabei seinen Oberkörper unbeweglich hält und sich auf den Punkt konzentriert, wo man einen besonderen "knackenden" Ton wahrnimmt.

Das physische Lokalisieren der *Chakren* wird von einer Art Visualisierung begleitet. Die einfachste Visualisierung, welche die Dynamik des *Kriya Pranayamas* unterstützt, ist folgende: wandert das Bewusstsein die Wirbelsäule hoch, nimmt man die *Chakren* als winzige "Lichter" wahr, welche die "hohle Röhre", die wir an Stelle des Rückenmarks visualisieren, erleuchten. Kommt das Bewusstsein wieder nach unten, werden sie innerlich als Organe wahrgenommen, welche die Energie (die von oben kommt) in den Körper verteilen. Leuchtende Strahlen gehen von ihren Orten aus und beleben den Teil des Körpers, der sich vor ihnen befindet. Machst du dir die Mühe, bei derartigen elementaren Visualisierungen zu bleiben und jene zu meiden, die von *New Age* oder *Tantra*-Büchern vorgeschlagen werden, ist das die beste Garantie dafür, dass du etwas machst, was dir wirklich nützt.

Auch wenn dies noch als verfrüht erscheinen mag, ist es nützlich zu anzumerken, dass man die wahren Orte der *Chakren* nur in astralen Dimensionen wahrnehmen kann, denn sie stellen keine physische Realität dar. Dies erreicht man, wenn das *Kriya-Pranayama* sozusagen den „inneren Weg“ geht und man dem jeweiligen Geräusch lauschst, das von dem physischen Ort jeden *Chakras* ausgeht. Sobald der Geist genügend ruhig geworden ist, (während einer langen und tiefen Sitzung mit *Kriya Pranayama*) wirst du in der Lage sein, diese astralen Geräusche zu hören und jedes *Chakra* zu lokalisieren.

Es gibt verschiedene Ebenen der Entwicklung dieser Fähigkeit: *Kechari Mudra* führt zu einem großen Prozess der Verinnerlichung und das fördert das Erlebnis, besonders wenn der "Wind" des Atems abflaut. Warum ist es wichtig, die *Chakren* astral zu lokalisieren? Das hängt mit der Fähigkeit zusammen, den Wirbelsäulentunnel entlang zu wandern, was wiederum die Grundlage einer höheren Errungenschaft bildet: die Einsicht, dass die ersten fünf *Chakren* fünf verschiedenen Bewusstseinszuständen entsprechen. Die *Kriya*-Tradition bringt sie mit den fünf *Tattvas*: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in Verbindung. Opfert man jedes *Tattwa* individuell dem Licht des "spirituellen Auges", das sich

im Bereich zwischen den Augenbrauen sammelt und intensiviert, ist dies die höchste Handlung, die man sich zur Zerstörung der letzten Hülle der Verblendung je vorstellen kann. Wir werden in all diese Aspekte der *Kriya*-Übung einführen. Diese Andeutungen beabsichtigen nur, *Kriyabans* zu entmutigen, übertrieben präzise bei der Lokalisierung der Chakren zu verfahren: durch das Üben der verschiedenen Ebenen des *Kriya-Yoga* werden derartige Wahrnehmungen verfeinert.

Ajna (Medulla Oblongata, Bhrumadhya, Kutastha)

Der Tradition nach befindet sich das sechste *Chakra*, **Ajna** im zentralen Bereich des Kopfes. Einige setzen es mit der Hypophyse gleich, andere mit der Zirbeldrüse, wieder andere mit dem dritten Ventrikel des Gehirns. Es ist von Vorteil, beim folgenden zwei-schrittigen Ablauf zu bleiben.

1. Zuerst versuche dir über den Sitz der **Medulla Oblongata** (am oberen Ende des Rückenmarks) Klarheit zu verschaffen. Hebe dein Kinn und spanne dabei deine Nackenmuskeln an der Basis des Hinterkopfknochens an; konzentriere dich auf die kleine Höhlung unter der Rückseite des Kopfes und komme idealer Weise einige Zentimeter nach innen. Behalte die Anspannung deiner Nackenmuskeln bei und schwinde deinen Kopf auf die Seite (ungefähr ein paar Zentimeter nach links und rechts); entspanne deine Nackenmuskeln und halte deine Konzentration für eine Minute auf der *Medulla Oblongata*: Du wirst feststellen, wie jedwede Ruhelosigkeit verschwindet. (Es könnte von Interesse sein zu erwähnen, dass traditionellerweise empfohlen wird, die *Medulla Oblongata* wie den Rücken einer kleinen Schildkröte zu visualisieren.)

2. Bleibe auf die *Medulla Oblongata* konzentriert, richte deinen inneren Blick auf **Bhrumadhya**, den Punkt zwischen den Augenbrauen und beobachte das innere Licht in diesem Bereich. Deine Wahrnehmung mag sehr vage sein, doch wenn du fortfährst innerlich zu schauen und mit jeder aufkommenden Art leuchtender Wahrnehmung zufrieden bist, wird sich solch ein Licht verstärken. Kommst du ungefähr acht Zentimeter von der Stelle, an der das Licht erscheint, nach hinten, hast du den Sitz des sechsten Chakras, **Ajna**, gefunden. Meditierst du und hältst deine Aufmerksamkeit darauf fokussiert, wird dich das auf die Erfahrung von **Kutashta** (auch als "drittes Auge" oder "spirituelles Auge" bekannt) vorbereiten: einen leuchtenden Punkt inmitten einer unendlichen sphärischen Ausstrahlung. In diesem Bereich wirst du eines Tages die Ausstrahlung einer Million Sonnen und gleichzeitig die Kühle einer Million Monde erleben.

Das *Ajna Chakra* ist das königliche Tor zur Erfahrung dieses Teils des göttlichen Bewusstseins, das dem physischen Universum immanent ist. Du wirst das ganze Universum als deinen eigenen Körper fühlen. Solch ein Erlebnis wird auch als "Kutastha Chaitanya", "Christusbewusstsein" oder "Krishna-Bewusstsein" bezeichnet.

Sahasrara (Bindu, Fontanelle)

Gemäß der Tradition ist der Scheitel des Kopfes der Sitz des siebten *Chakras*, **Sahasrara**. Es wird in der Form einer horizontalen Scheibe mit rund 12 cm Durchmesser, die unmittelbar unter dem oberen Teil der Hirnschale liegt, visualisiert. In der dritten Phase des *Kriya Pranayama*, wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom sechsten zum siebten *Chakra* heben, ist eine derartige Visualisierung genug für eine ekstatische Versunkenheit. Doch im *Kriya Yoga* gibt es immer Raum für Verbesserungen. Die verlässlichsten *Kriya*-Schulen (jene, die darauf bedacht sind, keine schwer zu ertragenden Effekte zu verursachen), sind jene, die ein schrittweises Herangehen an die Konzentration auf das *Sahasrara* lehren. Sie empfehlen, die Aufmerksamkeit auf *Bindu* zu legen und dass man sich von dort der *Fontanelle* bewusst werden sollte. **Bindu** befindet sich in der Region des Hinterkopfes, wo die Haarlinie sich in einer Art Wirbel verdreht (wo einige Hindus mit rasiertem Kopf eine Haarlocke tragen). Während des ersten Teils von *Kriya Pranayama* berührt das Bewusstsein *Bindu* kurz am Ende jeder Einatmung. In den höheren Stufen des *Kriya-Pranayama*, wenn unsere Bewusstheit in *Bindu* Seelenruhe findet, werden wir uns der **vorderen Fontanelle** bewusst. Die richtige Bezeichnung für diese Region bei einem Erwachsenen ist **Bregma**, sie befindet sich auf dem Schädel am Zusammenschluss der koronalen und sagittalen Suturen. Es wird empfohlen, die vorhergehende Stufe der Lokalisierung des sechsten *Chakras* (**Ajna**) nicht zu übergehen und die Konzentration auf die Fontanelle nur zu praktizieren, wenn dies von deinem Lehrer ausdrücklich verlangt wird – lass dafür nicht deine eigene Initiative ausschlaggebend sein.

Eine geeignete Sitzhaltung für die Meditation

Man sollte beim Sitzen nach Osten blicken. Patanjali zufolge sollte die Haltung (Asana) des *Yogi* stabil und bequem sein. Die meisten *Kriyabans* sitzen im so genannten **Halb-Lotus** bequem. Diese Sitzhaltung wird seit undenklichen Zeiten für die Meditation verwendet, weil sie eine angenehme und leicht zu bewältigende Haltung zum Sitzen darstellt. Wichtig dabei ist, dass man eine aufrechte Wirbelsäule beibehält, indem man auf dem Rand eines dicken Kissens sitzt, so dass die Sitzhöcker leicht erhöht sind. Sitze kreuzbeinig und so, dass die Knie auf dem Boden ruhen. Hebe den linken Fuß an und bringe ihn zum Körper, so dass die Sohle gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels zum Liegen kommt. Ziehe die Ferse des linken Fußes so weit wie möglich nach innen in Richtung Leistenbeuge. Das rechte Bein ist am Knie gebeugt und den rechten Fuß legt man bequem über die linke Wade oder Oberschenkel oder über beide. Lass das rechte Knie so weit wie möglich auf den Boden sinken. Die beste Handhaltung ist die der ineinander verschränkten Finger, wie das auf dem wohlbekannten Foto von Lahiri Mahasaya zu sehen ist. Diese gleicht die Energie von der rechten zur linken Hand und umgekehrt aus. Die Schultern befinden sich in einer natürlichen Haltung. Kopf, Nacken, Brustkasten und

Wirbelsäule bilden eine gerade Linie, als ob sie miteinander verknüpft wären. Werden die Beine müde, wechsele sie und dehne damit die Zeit in der Sitzhaltung aus. Bei bestimmten gesundheitlichen und physischen Problemen, mag es wohltuend sein, den halben Lotussitz auf einem armlosen Stuhl auszuführen – vorausgesetzt er ist groß genug. Dadurch kann immer ein Bein niedriger liegen und das Kniegelenk entspannen!

Siddhasana (perfekte Sitzhaltung) ist von mittlerem Schwierigkeitsgrad: die Sohle des linken Fußes legt man gegen den rechten Oberschenkel und die Ferse drückt gegen das Perineum. Die rechte Ferse liegt am Schambein an. Diese Beinhaltung schließt in Kombination mit *Kechari Mudra* den pranischen Kreislauf und macht das *Kriya Pranayama* leicht und wohltuend. Es heißt, dass diese Haltung einem hilft, sich der *Prana*-Bewegung bewusst zu werden.

Im schwierigen **Padmasana** (Lotussitz) legt man den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel, wobei man die Sohlen der Füße nach oben blicken lässt. Wenn man diese Asana mit *Kechari* und *Shambhvi Mudra* kombiniert, so wird erklärt, führt dies zu einem energetischen Zustand, der die Erfahrung des inneren Lichtes, das aus jedem *Chakra* ausstrahlt, hervorbringt. Die Sitzhaltung hilft, den Körper vor dem Kippen oder Umfallen (wozu eine Tendenz besteht, wenn man tiefes *Pratyahara* praktiziert) zu bewahren. In *Padmasana* zu sitzen, ist für den Anfänger unbequem, weil die Knie und Knöchel sehr zu schmerzen beginnen. Ich würde niemandem empfehlen, diese schwierige Sitzhaltung auszuführen. Es gibt *Yogis*, denen Knieknorpel entfernt werden mussten, nachdem sie sich jahrelang in *Padmasana* gezwungen hatten.

Die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga

Acht Techniken gehören zur ersten Initiation in den *Kriya-Yoga*: *Talabaya Kriya*, *Om Japa* (in den *Chakren*), *Kriya Pranayama* (oft ganz einfach *Pranayama* genannt) in drei Phasen, *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama mit kurzer Atmung*, *mentales Pranayama* und *Yoni Mudra*.¹

Wir wollen zunächst ein theoretisches Schema entwerfen, eine Landkarte, die Studenten begrüßen werden, die es lieben, ein komplettes Bild aller Phasen des *Kriya-Yoga*, wie sie in diesem Buch konzipiert werden, zu erhalten. Der *Kriya* Pfad wird in vier Phasen unterteilt

Phase 1: *Jihuah (Jiwha) Ganthi Bheda* – Das Heben der Zunge.

Phase 2: *Hridaya Granthi Bheda* – Durchdringen des Herzknotens.

Phase 3: *Navi Granthi Bheda* – Durchdringen des Nabelknotens.

Phase 4: *Muladhara Granthi Bheda* – Durchdringen des letzten Hindernisses, welches das vollkommene Eintauchen in das "spirituelle Auge" verhindert.

¹ Ich plane die Erklärungen der nachfolgenden Techniken zu verbessern. Vielleicht besuchst du mindestens einmal im Jahr die Website www.Kriyayogainfo.net, um zu überprüfen, ob es Korrekturen in der Erklärung gibt.

Die Technik des *Talabya Kriya*, die Übung von *Kriya Pranayama* (in drei Teilen), das Erreichen von *Kechari Mudra* verkörpert die **Phase 1** von *Kriya Yoga*.

Das Erscheinen innerer Geräusche – besonders der Klang einer Glocke – während *Kriya Pranayama*, gehört zur **Phase 2** von *Kriya Yoga*. Dieses Ereignis beginnt alle Hindernisse, die das Durchströmen der Energie von den höheren *Chakren* zum unteren Teil der Wirbelsäule und zurück behindern, weg zu schmelzen.

Navi Kriya bildet **Phase 3** von *Kriya Yoga*, der Atem beginnt sich vollständig zu beruhigen.

Maha Mudra, *Pranayama mit kurzem Atem*, *mentales Pranayama* und *Yoni Mudra* sind die Methoden, welche Phase 4 des *Kriya Yoga* bilden. Diese Phase ist die schwierigste Aufgabe. Die *Kundalini*-Energie wird erweckt (*Maha Mudra*); sie wird geduldig durch alle *Chakren* geleitet (*Kriya Pranayama mit kurzem Atem* und *mentalem Pranayama*) und wird schließlich am Punkt zwischen den Augenbrauen stabilisiert (*Yoni Mudra*).

1. Talabya Kriya

Man beginnt mit der Zunge in einer entspannten Lage und berührt mit der Zungenspitze die Rückseite der oberen Zähne. Der *Kriyaban* drückt den Zungenkörper gegen den oberen Gaumen, um nach dort einen Sog wie beim Saugnapf-Effekt zu erzeugen. Während man die Zunge gegen die Zungendecke drückt, senkt man den Unterkiefer so, dass sich das *Frenulum* (der kleine Gewebestrang unter der Zunge, der diese am Mundboden festmacht) dehnt. Dieser Dehneffekt sollte deutlich wahrgenommen werden (siehe Abbildung 2).

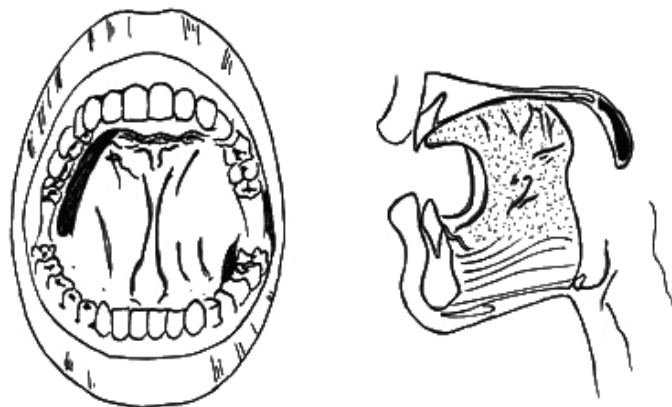


Abbildung 2: Talabya Kriya

Die Zunge, die gegen den oberen Gaumen gedrückt worden ist, löst sich mit einem klickenden Geräusch und kehrt in ihre natürliche Position zurück. Danach streckt man die Zunge aus dem Mund und lässt sie nach unten zum Kinn zeigen. Mache dies anfangs nicht öfter als 10 Mal am Tag, um das *Frenulum* nicht zu strapazieren! Schließlich solltest du in der Lage sein, 50 Wiederholungen durchzuführen. Der gesamte Vorgang von 50 Wiederholungen dauert ungefähr 2

Minuten (110 – 120 Sekunden). Viele führen *Talabya Kriya* falsch aus, weil sie ihre Zunge instinktiv zurückdrehen (oder sie vertikal halten), doch dies macht den gesamten Effekt zunichte. Es ist sehr wichtig, dass man die Zungenspitze die obere Zahnreihe von hinten berühren lässt, bevor man sie gegen den oberen Gaumen drückt.²

Nach einigen Monaten regelmäßigen Übens von *Talabya Kriya*, sollte es möglich sein, mit der Zunge in den Hohlraum des Nasenrachenraums einzubringen: dies nennt man *Kechari Mudra*. Einem Anfänger sollte man nicht erlauben, dazu zu viele Fragen zu stellen.

Weil *Talabya Kriya* einen wahrnehmbaren Entspannungseffekt auf den Denkprozess erzeugt, solltest die Übung auch noch weiter praktizieren werden, wenn du *Kechari Mudra* bereits ausführen kannst. Es ist nicht bekannt, warum dieses Dehnen des Frenulums die Gedankenproduktion vermindert. Doch jeder, der diese Technik wirklich ausübt, kann dies leicht bestätigen.

2. Om Japa (in den Chakren)

Achte überhaupt nicht auf den Atem. Beginnend mit *Muladhara* (erstes Chakra) chante das *Mantra* "Om" und konzentriere dich dabei darauf. Dann mache dasselbe mit dem zweiten Chakra und so weiter bis hinauf zum Hals-*Chakra* (*Vishuddha*) und *Bindu*.³ Während das Bewusstsein sich steigert, bemühe dich nach besten Kräften den inneren Kern jedes *Chakras* intuitiv zu berühren. Chante dann "Om" in der *Medulla*, dann im Hals-*Chakra* und so weiter, den ganzen Weg hinunter zum *Muladhara*. Während dieses Abstiegs der Bewusstheit, versuche die feine Ausstrahlung eines jeden *Chakras* wahrzunehmen. Ein Aufstieg (*Chakren* 1, 2, 3, 4, 5 und *Bindu*) und ein Abstieg (*Medulla*, 5, 4, 3, 2, 1) bilden zusammen einen Zyklus, der ungefähr 30 Sekunden dauert. Sechs bis zwölf Zyklen führt man aus. Es ist gut, wenn man das *Mantra* während der ersten drei Zyklen laut chantet. In den restlichen Zyklen kann man es entweder laut oder mental chanten. Diese Übung, mit Konzentration ausgeführt, hilft, die beste Form von *Kriya Pranayama* zu "erzeugen".

² In Hatha Yoga Büchern gibt es verschiedene Vorschläge für die Verlängerung des Frenulums. Ein wohl bekannter ist der, dass man die Zunge mit einem Stück Stoff umhüllt und mit Hilfe der Hände sanft daran zieht (dabei wiederholt loslässt und wieder anzieht) – sowohl horizontal, wie auch nach oben in Richtung Nasenspitze. Lahiri Mahasaya war absolut dagegen, das Frenulum zur Beschleunigung der Ergebnisse einfach zu beschneiden

³ Die richtige Aussprache für ‚Om‘ ist wie das ‚ong‘ in ‚song‘ (engl. für Lied) doch ist das ‚ong‘ gedehnt und die Aussprache des ‚o‘ wie im Alphabet. Es darf nicht wie das ‚om‘ in Tom, d.h. wie ‚ahm‘ ausgesprochen werden. Mit dieser Technik ist ‚Om‘ ein reiner vokalischer Laut und das ‚m‘ ist stumm. Das ‚m‘ ist stumm, weil der ‚O‘-Laut ausgedehnt ist. Am Ende ist der Mund nicht völlig geschlossen – so dass man damit den nasalen Laut ‚ng‘ erzeugt. Spricht man Indische Mantren wie Om namo bhagavate ... oder Om namah Shivaya ... ist der Konsonant ‚m‘ im ‚Om‘ hörbar.

3. Kriya Pranayama (Wirbelsäulenatmung)

Kriya Pranayama ist die wichtigste Technik des *Kriya Yoga*. Sie wirkt direkt auf die im Körper gegenwärtige Energie (*Prana*). *Kriya Acharyas* wenden verschiedene didaktische Strategien an, darin einzuführen. Wir werden ihre wichtigsten Einzelheiten erklären, obwohl es nicht leicht ist, zu zeigen, wie diese in einem harmonischen Ganzen integriert sind. Doch bestehen wir hier nicht darauf, dass man sich an die von Lahiri Mahasaya für jeden Atemzug geforderte Zeit (44 Sekunden) hält.

Erster Teil des Kriya Pranayama: Vermischen von Prana und Apana

Die Zungenspitze wird nach oben zurückgedreht, so dass sie die Mitte des Gaumens oben an dem Punkt berührt, an dem der harte Gaumen weich wird. Natürlich sollen diejenigen, die Kechari Mudra beherrschen, dies jetzt anwenden. Der Mund ist geschlossen; die Augen sind geschlossen und entspannt, doch auf die Region zwischen den Augenbrauen fokussiert. Das Bewusstsein ruht in der Medulla Oblongata.

Ein *Kriya*-Atemzug läuft auf die folgende Weise ab:

1. Eine tiefe Einatmung durch die Nase, die ein stimmloses Geräusch in der Kehle erzeugt, wirkt wie eine hydraulische Pumpe zum Heben der Energie (*Prana*) von der Basis der Wirbelsäule nach oben zur *Medulla Oblongata* und zum *Bindu* (Hinterkopfbereich).

2. Die Bewegung der Luft wird kurz angehalten. Dies hilft, die Verstandesaktivität ebenfalls anzuhalten: ein Zustand der Stabilität ergibt sich. Dies sollte eine kurze Pause sein (2-3 Sekunden).

3. Eine nicht hastige Ausatmung von derselben Dauer wie die Einatmung begleitet die Bewegung der Energie zurück zur Basis der Wirbelsäule. Während des letzten Teils der Ausatmung gibt es eine klare Wahrnehmung des sich Richtung Wirbelsäule bewegenden Nabels. Durch die Verfeinerung dieser Erfahrung zusammen mit der bewussten Wahrnehmung des Nabels, wie er sich nach innen bewegt, fühlt man die Bewegung des Zwerchfellmuskels und wird sich einer im Nabel ansteigenden Hitze bewusst. Diese Hitze scheint aus dem unteren Teil des Bauches hochzusteigen.

4. Hier legt man wiederum eine Pause von 2 bis 3 Sekunden ein, die man als einen intimen Moment angenehmen Friedens erlebt. Der dynamische Geist wird statisch und beruhigt.

Anfänger machen 12 Atemzüge auf eine natürliche und gemütliche Weise.

Anmerkungen

- a. Der Pfad, den die Energie nimmt, enthüllt sich langsam während der Übungen. Es ist keine schwierige Visualisierung nötig. Du konzentrierst dich auf die Stelle der *Medulla Oblongata*, dein inneres Schauen richtet sich auf

Bhrumadhya zwischen den Augenbrauen. Die Bewusstheit steigt vom *Muladhara* entlang der Wirbelsäule zum zweiten *Chakra*, dem dritten, dem vierten, dem fünften *Chakra*, der *Medulla Oblongata* und wenn möglich hoch zum *Bindu*. Während der Pause erscheint die *Ausstrahlung* von *Kutashta* als verschwommenes Licht oder ein Glühen, das den vorderen Gehirnbereich durchdringt, und das des *Sahasrara* als leichte Empfindung dämmrigen Lichts, das den oberen Teil des Kopfes durchdringt. In dieser Anfangsphase des *Kriya Pranayama* kann die Energie weder die Region zwischen den Augenbrauen noch des *Sahasrara* erreichen; dazu wird es in höheren Stufen kommen.

b. Die Atmung, die wir während *Kriya Pranayama* nutzen, ist keine freie Atmung, sondern eine gedrosselte Atmung, die ein klar hörbares Geräusch in der Kehle erzeugt. Das Geräusch in der Kehle während der Einatmung hört sich an wie ein ruhiges *schhhh /ʃ/*. Das Geräusch hat Ähnlichkeit mit dem verstärkten Hintergrundgeräusch eines Lautsprechers; beim Ausatmen gibt es nur ein leichtes Hissen.

Unglücklicherweise kann ich nicht auf die vielen im Internet auffindbaren Beispiele von Ujjayi Pranayama verweisen. Es gibt eine Vielzahl von Video-Clips von Yogis, die ein schreckliches Geräusch während Ujjayi machen. Sie nutzen ihre Stimmbänder: das ist nicht richtig – das kann es für einige Formen von Ujjayi sein, doch nicht für das *Kriya Pranayama*. Um sicherzugehen, dass dein Geräusch richtig ist, konzentriere dich nur darauf, die Reibung der durch deine Kehle fließenden Luft zunehmen zu lassen. Dadurch ergibt sich ein gedämpftes Geräusch. Hebe die Schwingungsrate (Tonhöhe) an. Herrscht in der Umgebung vollkommene Stille, ist ein Mensch in der Entfernung von 4 bis 5 Metern Umkreis in der Lage, es zu hören – keinesfalls weiter. Doch erwarten wir jetzt noch keine Vollkommenheit im Geräusch. Wird *Kechari Mudra* richtig ausgeführt, wird der Ton bei der Ausatmung ähnlich der einer Flöte sein. *Schiiie Schiiiee /ʃi:/* .

c. Die eingeatmete Luft nimmt man als mäßig kalt und die ausgeatmete Luft als mäßig warm wahr; als Folge davon empfindet man die aufsteigende Energie als mäßig kalt, während man die absteigende Energie als mäßig warm wahrnimmt.

d. Während der Einatmung dehnt sich der Bauch aus und während der Ausatmung wird der Bauch eingezogen. Die Atmung also ist vorwiegend eine Bauchatmung; während der Einatmung füllt man den oberen Teil der Lungen zu zwei Dritteln. Wenn der Brustkorb und die Schultern sich dabei heben, ist das nicht richtig.

e. Während der zwei Pausen sei dir des Zustands der Stabilität bewusst.

f. Vermeide während der ersten Atemzüge des *Kriya-Pranyama*, in jedem *Chakra Om* oder ein anderes *Mantra* zu chanten. Störe den Einsatz einer großen mentalen Intensität während der Einatmung nicht, damit es zum Ansteigen der Energie kommen kann.

Zweiter Teil des Kriya Pranayama: Om Japa in jedem Chakra

Während das Bewusstsein beim ersten Teil in der *Medulla Oblongata* ruht, versucht es sich nun in alle Regionen des Hinterkopfes bis hoch zum *Bindu* auszudehnen. Wir halten ein festes Ziel im Auge: wir wollen erfolgreich den inneren Geräuschen lauschen (Variationen des *Omkar*-Klanges), ohne dabei die Ohren zu verschließen.

Während der Einatmung chantet man mental *Om* (oder exakter: "man platziert es mental") in jedem der ersten fünf *Chakren*. Während der Pause chantet man *Om* in der *Medulla*, im Punkt zwischen den Augenbrauen und wieder in der *Medulla*. Während der Ausatmung chantet man *Om* mental in jedem *Chakra* und kehrt dabei zum *Muladhara* zurück. Beim Nach-unten-Kommen, "berührt" man jedes *Chakra* sanft von hinten. Man visualisiert also die Energie, als würde sie entlang der Rückseite der Wirbelsäule nach unten fließen. Wichtig ist, dass man einen andauernden Willen eines inneren Zuhörens aufbringt. Konzentriere deine ganze Aufmerksamkeit auf subtile Geräusche, die aus dem Inneren kommen, anstatt auf die hörbaren Geräusche von außen. Früher oder später muss es zur Wahrnehmung des inneren Klanges kommen. Deine Fähigkeit zu lauschen wird sich verbessern und du wirst sensibler werden. Jedes Chanten der Silbe *Om* sollte begleitet sein von einem unentwegten Willen, dem Echo dieser Schwingung, die du innerlich erzeugst, nachzugehen. Wiederhole diese Vorgehensweise mindestens 24 Mal.

Die inneren Geräusche offenbaren die Tätigkeit der *Chakren*. Sie ergreifen das Bewusstsein des *Kriyabans* und führen ihn gänzlich ohne Gefahr, dass er sich verliert, in die Tiefe. Dies sind keine physischen Geräusche; sie haben nichts mit den typischen Geräuschen des *Kriya Pranayama* zu tun, die die Luft erzeugen, die über den hinteren Teil der Kehle in die Luftröhre hinunter gleitet und entsprechend umgekehrt. Sie erscheinen in verschiedenen Formen: Hummel, Flöte, Harfe, Trommel, Brummen wie bei einem Spannungswandler für elektrischen Strom, Glocke

Das Ereignis, sie wahrzunehmen, ergibt sich nicht aus der Intensität eines einzelnen Augenblicks der tiefen Konzentration, sondern aus der Akkumulation der Anstrengung, die sich aus der täglichen Sitzung mit *Kriya* ergibt (die Anstrengung ist die sorgfältige Aufmerksamkeit auf jede Art inneren Geräuschs, unabhängig davon, wie schwach es sein mag). Jene, die nicht in der Lage sind irgendein inneres Geräusch zu hören, sollten daraus nicht folgern, dass etwas falsch sei. Vielleicht haben sie sich enorm angestrengt und sie können sich der Früchte daraus während der Übung am nächsten Tag erfreuen. Ein Zeichen, dass man in der richtigen Richtung auf dem Weg ist, ist das Gefühl eines sanften Drucks wie die Empfindung von flüssigem Frieden über und um den Kopf herum. Oft wird dieser Druck von einem bestimmten Summen begleitet; es hat keinen Zweck zu rätseln, ob dies der wirkliche *Om*-Klang ist oder nicht. Wahrscheinlich ist es nur ein Zeichen, dass die tatsächliche Erfahrung herannaht. Man braucht Geduld und Kontinuität. Eines Tages erwacht man zur Erkenntnis, dass man wirklich dem Geräusch von "fließendem Wasser" lauscht. Der *Om*

Klang hat Ähnlichkeit mit dem Geräusch von fließendem Wasser oder dem von Wellen, die sich an Klippen brechen. Die einzige Aufgabe des Kriyaban liegt darin, ganz in dem tröstlichen Klang von Omkar aufzugehen. Lahiri Mahasaya beschreibt diesen Klang als dem ähnlich, "wenn eine Menge von Menschen ständig einen Glockenteller anschlagen". Er fügt hinzu, dass es so kontinuierlich ist, "wie das Öl, das aus einem Behälter ausfließt".

Der dritte Teil des Kriya Pranayama

Während des ersten Teils des *Kriya Pranayama* ist das Bewusstsein in der *Medulla Oblongata*; im zweiten Teil konzentriert es sich auf den Bereich des Hinterkopfes. Jetzt wollen wir lernen, wie sich die Wahrnehmung im oberen Teil des Kopfes bewegt. Nur, wenn du bei einer täglichen Anzahl von 48 *Kriya*-Atemzügen angelangt bist, möglicherweise sobald *Kechari Mudra* erreicht ist, kann an Phase 3 des *Kriya Pranayama* herangegangen werden. Beginne deine Übung immer mit Phase 1 für mindestens 12 Atemzüge und wechsele danach zur zweiten, bis du 48 *Kriya*-Atemzüge beendet hast.

Shambhavi Mudra wird gewöhnlicher Weise definiert als die Konzentration auf *Bhrumadhya*, den Bereich zwischen den Augenbrauen, wobei man die zwei Augenbrauen mit einem leichten Runzeln der Stirn in Richtung Zentrum bringt. Betrachten wir nun eine höhere Form von *Shambhavi Mudra*. Obwohl die Augenlider geschlossen oder halb geschlossen sind, schauen die Augen so weit wie möglich nach oben, als ob sie zur Decke schauen würden, doch ohne irgendeine Bewegung des Kopfes. Die leichte Spannung, die man in den Muskeln der Augäpfel wahrnimmt, verschwindet allmählich und die Stellung kann sehr leicht beibehalten werden. Ein Beobachter kann das Weiße der Augenhornhaut unter der Iris wahrnehmen, weil sehr oft die unteren Augenlider entspannen. (Lahiri Mahasaya zeigt dieses *Mudra* in seinem wohlbekanntesten Portrait.)

Durch diese Form von *Shambhavi Mudra* ist das ganze eigene Wesen am Scheitel des Kopfes. Mach mit dem Ausführen der Anweisungen zum zweiten Teil des *Kriya Pranayama* (das Chanten von *Om* an den vorgeschriebenen Stellen), außer dass nun das Zentrum des Bewusstseins im oberen Teil des Kopfes liegt, weiter. Mach damit weiter, bis du die vorbestimmte Anzahl von Wiederholungen (60, 72 und so weiter) abgeschlossen hast. Diese Übung ist ein wahres Juwel, sie verkörpert die Quintessenz von Schönheit. Während man sie erlebt, vergeht die Zeit, ohne dass man es groß merkt und was als eine ermüdende Aufgabe scheinen könnte – wie das Erreichen von 108 oder 144 Wiederholungen – erweist sich als ein Augenblick der Erholung. Du merkst, wie der Atem relativ langsam geht. Du erfreust dich an dem wundervollen Gefühl der frischen Luft, die durch die Wirbelsäule aufsteigt und jedes *Chakra* zu durchbohren scheint und an diesem der warmen ausgeatmeten Luft, die jeden Körperbereich von oben bis unten durchdringt, erfreuen. Du nimmst dies wahr, statt die Empfindung durch deine Vorstellung zu erzeugen! Deine Haltung ist scheinbar passiv, in Wirklichkeit aber fein fühlend und deshalb auf eine intelligente Weise aktiv. Das Geräusch des Atems ist geschmeidig und nicht unterbrochen – wie das kontinuierliche Ausfließen von Öl aus einer Flasche. Die

Übung erreicht ihre größte Kraft und scheint ihr eigenes Leben zu haben. Du hast schließlich den mentalen Eindruck, als würdest du einen mentalen Zustand durchmachen, der mit dem vergleichbar ist, wenn man einschläft, dann plötzlich zu vollem Bewusstsein erwacht und erkennt, dass man sich in spirituellem Licht badet – wie ein Flugzeug, das aus den Wolken in einen klaren, transparenten Himmel auftaucht.

4. Navi Kriya

Mit derselben Methode wie bei *Om Japa* und ohne zu versuchen, den Atem zu kontrollieren, wandert die eigene Aufmerksamkeit langsam entlang der Wirbelsäule nach oben. Das *Mantra Om* setzt man in die ersten fünf *Chakren*, in das *Bindu* und in den Punkt zwischen den Augenbrauen. Das Kinn wird dann nach unten Richtung Kehlhohlraum geneigt. Die Hände sind mit den ineinander verschränkten Fingern verbunden, die Handflächen zeigen nach unten und die beiden Daumenballen berühren sich. *Om* wird 75-mal (eine grobe Schätzung ist in Ordnung) im Nabel (Umbilicus) entweder laut oder mental gechantet. Die Daumen drücken bei jedem *Om* den Nabel leicht. Während man die Technik ausführt, nimmt man wahr, wie sich eine ruhige Energie im unteren mittleren Teil des Bauches sammelt (der *Prana*-Strom dort wird *Samana* genannt).

Dann hebt man das Kinn ohne Anspannung an, zieht aber gleichzeitig die Muskeln an der Rückseite des Nackens zusammen. Die Konzentration wandert zuerst zum *Bindu* und dann zum dritten *Chakra* (wobei man sich in einer geraden Linie außerhalb des Körpers nach unten bewegt). Die Hände hält man hinter dem Rücken und man lässt sie durch Ineinander-Verschranken der Finger miteinander verbunden sein. Die Handflächen zeigen nach oben und die beiden Daumenballen berühren sich. *Om* chantet man – laut oder mental – ungefähr 25 Mal im dritten *Chakra*. Bei jedem *Om*, drücken die Daumen leicht gegen die Lendenwirbel. Keinesfalls sollte man den Atem mit dem Chanten von *Om* synchronisieren.

Dann nimmt man wieder die normale Kinnstellung ein und chantet *Om* mental in umgekehrter Reihenfolge vom Punkt zwischen den Augenbrauen zum *Muladhara*. Dies ist ein *Navi Kriya* (es dauert zwischen 140-160 Sekunden). Ein *Kriyaban* wiederholt *Navi Kriya* vier Mal.

5. Maha Mudra

Man beginnt damit, dass man den linken Fuß beugt und sich darauf setzt, so dass sich die linke Ferse so nah wie möglich am Perineum befindet (beim Mann zwischen Skrotum und Anus, bei der Frau zwischen Anus und Gebärmutterhalsöffnung) und das rechte Bein vollständig nach vorn ausgestreckt ist. Idealerweise aber nicht notwendigerweise sollte die linke Ferse Druck auf das Perineum ausüben. Dieser Druck ist das beste Mittel, die eigene Bewusstheit für das *Muladhara Chakra* in der Steißregion der Wirbelsäulenwurzel zu stimulieren.

Durch eine tiefe Einatmung wird die Energie durch die Gehirnrückenmarksröhre zum Kopfbereich (*Ajna Chakra*) hochgebracht. Dies ist eine sehr einfache und leicht zu erlangende Empfindung und es besteht keine

Notwendigkeit sie zu verkomplizieren.

Halte den Atem an, strecke dich (auf eine entspannte Art) nach vorn und greife mit den Händen so ineinander, dass du deine große Zehe fassen kannst. In dieser ausgestreckten Stellung, wird das Kinn auf natürliche Weise gegen die Brust gedrückt. Halte den Atem weiter an und chante mental im Bereich zwischen Augenbrauen 6 bis 12 Mal *Om*. Während du den Atem noch anhältst kehre zur Ausgangsposition zurück und visualisiere mit einer langen Ausatmung, wie du die warme Energie zur Basis der Wirbelsäule hinunter sendest.

Wiederhole den gesamten Vorgang mit der umgekehrten Beinstellung: rechte Ferse nahe dem Perineum und linkes Bein ausgestreckt.

Wiederhole den Ablauf ein drittes Mal, strecke beide Beine aus und vervollständige damit einen Zyklus von *Maha Mudra*. Wiederhole diesen aus drei Bewegungsabläufen bestehenden Zyklus (der ungefähr 60-80 Sekunden benötigt) zwei weitere Male, was dann insgesamt 9 Bewegungsabläufe ergibt.

Einige Schulen schlagen vor, dass man das Knie (oder beide Knie vor der dritten Bewegung) gegen den Körper drücken soll, so dass der Oberschenkel während der Einatmung so nah an der Brust ist wie möglich. Dies hilft, den Rücken gerade zu halten und den inneren Laut des *Anahata Chakras* hörbar zu machen.

Maha Mudra muss angenehm sein und es darf nicht wehtun! Anfangs werden die meisten *Kriyabans* nicht in der Lage sein, das Vorwärtsstrecken auszuführen, ohne Rücken oder Knieverletzungen zu riskieren. Zur Vermeidung von Schmerzen oder Verletzungen, halte das ausgestreckte Bein am Knie gebeugt, bis sich die Stellung angenehm anfühlt. Während du den Atem in der ausgestreckten Haltung anhältst, spanne die Anus- und die Bauchmuskeln an und ziehe die letzteren leicht ein, so dass der Nabel in Richtung Lendenzentrum gezogen wird.

Wie wir gesehen haben, wird die große Zehe gefasst, während man sich in der ausgestreckten Position befindet. Einige Schulen verlangen dieses Detail und erklären, dass durch die Wiederholung dieser Aktion mit jedem Bein der Ausgleich zwischen *Ida* und *Pingala* verbessert wird. Eine Variation davon ist, den Zehnnagel des großen Zehs mit dem Daumen der rechten Hand zusammenzudrücken, der Zeige und Mittelfinger sind dahinter und die linke Hand umschließt die Sohle des Fußes. Wird der Vorgang mit beiden ausgestreckten Beinen wiederholt, werden beide Zehen mit den verschränkten Händen gefasst. (Bei einer Variation pressen die Daumen der beiden Hände den jeweiligen Zehnnagel und Zeige- und Mittelfinger halten den Zeh von hinten).

Maha Mudra schließt alle drei *Bandhas* ein. Werden diese gleichzeitig mit dem Nach-vorne-Beugen des Körpers angewandt (ohne übermäßig anzuspannen) hilft es, sich beider Enden der *Sushumna* bewusst zu sein und erzeugt das Gefühl eines energetischen Flusses, der die Wirbelsäule hoch läuft. Zu gegebener Zeit wirst du in der Lage sein, das gesamte *Sushumna Nadi* als einen leuchtenden Kanal wahrzunehmen.

6. Kriya Pranayama mit kurzem Atem

Das *Pranayama* mit *kurzem Atem* basiert auf dem freien Fließenlassen des Atems, wobei man ihn beobachtet und sich jeder Bewegung davon (Pausen eingeschlossen) bewusst ist auch seiner Koordination mit der Energiebewegung vom *Muladhara* zu jedem *Chakra* und umgekehrt. Dadurch lädt man die Energie ein, sich frei durch die *Sushumna* nach oben und nach unten in jeden Teil des Körpers zu bewegen. Diese Vorgehensweise vervollständigt die von *Maha Mudra* und bereitet dich auf *Yoni Mudra* vor.

Nachdem du drei tiefe Atemzüge genommen hast, von denen jeder mit einer schnellen und vollständigen Ausatmung wie bei einem Seufzer endet, ist dein Atem sehr ruhig. Setzt du deinen Zeigefinger unter beide Nasenlöcher, wird dein Finger durch den hereingehenden und hinausgehenden Atem kaum berührt. Dies ist ein Hinweis darauf, dass der Atem verinnerlicht wird, wie es im *Kriya Yoga* sein sollte. Mache die folgende Übung und wiederhole den Test am Ende noch einmal. Du wirst einen riesengroßen Unterschied feststellen.

Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf das *Muladhara Chakra*. Wenn der natürliche Drang zur Einatmung kommt, atme nur das ein, was notwendig ist, und so schnell, wie der Instinkt es gebietet (ungefähr eine Sekunde), pausiere einen Augenblick im zweiten *Chakra*. Fühlt es sich natürlich an, auszuatmen, atme aus und pausiere im *Muladhara*. Kommt der natürliche Drang zur Einatmung, atme ein und pausiere im dritten *Chakra*. Stellt sich der natürliche Drang ein auszuatmen, atme aus und pausiere im *Muladhara*.

Mach auf dies Art weiter, wiederhole den Vorgang zwischen *Muladhara* und dem vierten *Chakra*, *Muladhara* und dem fünften *Chakra* (dann *Bindu*, *Medulla*, fünftem, viertem, dritten und zweiten *Chakra*). Ein Zyklus besteht aus 10 kurzen Atemzügen. Mache mehr als einen Zyklus, bis du wahrnimmst, dass dein Atem sehr ruhig geworden ist – fast nicht mehr wahrnehmbar.

7. Mentales Pranayama

Dies ist der gefälligste Teil der Routine. *Kriyabans* haben nicht das Gefühl, dass sie eine Technik ausführen, sondern dass sie sich einiger Momente wohltuender Entspannung erfreuen. Dies ist die Zeit, da sich eine tiefe *mentale Stille* im Bewusstsein und Körper einschwingt.

Vergiss deinen Atem. Bewege deine Aufmerksamkeit in deiner Wirbelsäule nach oben und unten und pausiere in jedem Wirbelsäulenzentrum ungefähr 10-20 Sekunden lang. Beginne mit dem ersten, gehe weiter zum zweiten, dritten und so weiter. Nachdem du zum *Bindu* nach oben gestiegen bist, beginne mit dem Abstieg, pausiere in der *Medulla*, im fünften *Chakra*, viertem *Chakra* und so weiter. *Om* kann in jedem *Chakra* mental gechantet werden. Zwei Dinge sind wesentlich und zu diesen sollte es kommen:

1. Die *Chakren* sind wie Knoten, die aufgeknüpft werden können, wenn man sie mit der Konzentration „berührt“. Das Geheimnis liegt darin, die Aufmerksamkeit in jedem von ihnen aufrecht zu erhalten, bis eine Empfindung von Süße

wahrnehmbar wird – als ob die *Chakren* "schmelzen" würden. Man sollte darauf bedacht sein, zu warten, bis sich die Wirkung zeigt und dann zum nächsten Chakra weitergehen.

2. Neben der Empfindung des Schmelzens, kann man auch in jedem *Chakra* die subtile Ausstrahlung eines jeden *Chakras* im Körper wahrnehmen. Dies ist eine Frage von reiner Bewusstheit: ein natürliches Gefühl, das zur Erkenntnis führt, dass die *Chakren* die Vitalität jedes Körperteils erhalten.

Der Prozess des Absteigens und Aufsteigens durch die *Chakren* wird solange fortgeführt, wie es angenehm ist. (Eine vollständige Runde dauert ungefähr 2-4 Minuten). Ruhe, "*Sthir Tattwa*" (ruhiges, regungsloses *Prana*), wird im siebten *Chakra* erlebt. Lahiri Mahasaya nannte diesen Zustand *Paravastha* oder *Kriyar Paravastha* – "der Zustand, der sich nach der Ausführung von *Kriya* einstellt".

Würde ein solcher Zustand durch reine Willenskraft mitten in den eigenen täglichen Aktivitäten so oft wie möglich zur Bewusstheit gebracht, wären die Ergebnisse außerordentlich. ⁴

8. Yoni Mudra

Am Abend, bevor du zu Bett gehst, beginne deine Übung mit einer kurzen *Kriya* routine (ein paar *Kriya Pranayama* Atemzüge wie auch eine kurze Übung von *Navi Kriya*). ⁵

Hebe danach die Energie mit einer tiefen Einatmung in den zentralen Teil des Kopfes (*Ajna Chakra*). Bist du in der Lage, *Kechari Mudra* auszuführen, dann drücke die Zunge fest an den höchsten Punkt im Inneren des Nasenrachenraums – lass andernfalls die Zunge in ihrer normalen entspannten Position. Schließe jede "Öffnung" des Kopfes – die Ohren mit den Daumen, die Augenlider mit den Zeigefingern, die Nasenlöcher mit den Mittelfingern, die Lippen mit dem Ring und den Kleinenfingern – so dass die ganze Energie die Region zwischen den Augenbrauen "erhell".

Mit angehaltenem Atem wiederhole mental mehrmals *Om* (Ohng) und beobachte das Licht des "spirituellen Auges", das sich sammelt und intensiviert. Das Licht kondensiert zu einem goldenen Ring. Halte den Atem so lange an, wie es angenehm ist und bis die Notwendigkeit auszuatmen deine Aufmerksamkeit ablenkt. Atme aus und bringe das Bewusstsein längs des Rückgrats nach unten. *Yoni Mudra* wird gewöhnlicher Weise nur einmal ausgeführt.

Dann bleibt man so lange wie möglich im Punkt zwischen den

⁴ Einige verstehen den feinen Unterschied zwischen den Techniken Nr.2 und Nr.7 unserer Liste nicht. *Om Japa* vor dem *Kriya Pranayama* ist so ausgelegt, dass es jedes *Chakra* stimuliert. Man pausiert nur kurze Zeit in jedem einzelnen, um das *Mantra* schwingen zu lassen. Beim *mentalen Pranayama* ist man mehr passiv, mehr gewillt wahrzunehmen als zu stimulieren; die Pausen sind viel länger. Bleibt das Bewusstsein für mindestens eine halbe Minute auf jedem von ihnen, bezaubert die Wahrnehmung einer angenehmen süßen Empfindung den *Kriyaban* und der Atem verlangsamt sich deutlich.

⁵ Einige Lehrer raten, man solle *Yoni Mudra* nicht während des Tages ausführen. In Wirklichkeit kann man es jederzeit machen! Doch macht man die Technik am besten in der tiefen Stille der Nacht und wenn man völlig und vollkommen entspannt ist.

Augenbrauen konzentriert und versucht das Licht in *Kutastha* wahrzunehmen. *Yoni Mudra* erzeugt solch eine Konzentration von Energie im Punkt zwischen den Augenbrauen, dass die Qualität des danach folgenden Schlafes sich zum Besseren verändert. Nachdem man die unterbewussten Schichten durchschritten hat, ist es oft möglich, dass die eigene Bewusstheit den "überbewussten" Zustand erreicht.

Tiefes Einatmen und Atemanhalten führt gewöhnlicher Weise nach einigen Sekunden zu Unbehagen. Hier ein kurzer Vorschlag, wie man die Unannehmlichkeit reduzieren und die Übung vertiefen kann. Am Ende einer gemäßigten Einatmung (keine typische des *Kriya Pranayama*, sondern eine kürzere), verschließt der *Kriyaban* alle Öffnungen des Kopfes völlig (außer die Nasenlöcher), atmet ganz wenig Luft aus, dann schließt er sofort seine Nasenlöcher. Die Thorax-(Brust-)muskeln sollen entspannt sein, als ob man beabsichtigt, mit einer neuen Einatmung zu beginnen: dies führt zur Empfindung, dass der Atem zwischen der Kehle und dem Punkt zwischen den Augenbrauen ruhig geworden ist. In dieser Situation kann man die Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und die mehrmalige Wiederholung von *Om* im Vollsten genießen. Traditionelle Anweisungen empfehlen, die Anzahl von *Om* Wiederholungen jeden Tag um eins bis zu einem Maximum von 200 zu erhöhen. Natürlich sollte man immer vermeiden, etwas zu erzwingen.

Während der gesamten Übung sind beide Ellbogen parallel zum Boden und zeigen zur Seite. Lass sie nicht sinken, stütze sie auf irgendeine Weise, wenn das nötig ist. Während dieser besonderen Handlung des Lichtzeugeseins darf der Zeigefinger keinerlei Druck auf die Augen ausüben – dies wäre schädlich und keinesfalls zweckdienlich! Lenkt der Druck der Zeigefinger auf die Augenlider einen *Kriyaban* ab, zieht er die Augenlider mit den Zeigefingern herunter und wendet Druck auf die Ecken der Augen – die oberen Wangenknochen an.

Vorschläge für die Routine

Alle oben beschriebenen Techniken unter Einhaltung der Reihenfolge ihrer Nummerierung zu üben, ist eine gute Wahl für jene, die genug endZeit haben, sie zu machen. Aus Erfahrung wissen wir aber, dass viele es vorziehen, mit *Maha Mudra* zu beginnen, um darauf *Navi Kriya* und *Talabya Kriya* folgen zu lassen. Dann ist es sehr beliebt, im weiteren Verlauf ruhig zu sitzen, und dem *Kriya Pranayama* 2/3 der restlichen Zeit und 1/3 dem *mentalen Pranayama* zu widmen. Das ist alles. Damit erachtet man die Techniken Nr.2 und Nr.6, (*Om Japa* und *Kriya Pranayama mit kurzem Atem*) als nicht wesentlich/nötig. *Yoni Mudra* übt man nachts vor dem Zubettgehen.

Zu Beginn übt man das *Kriya Pranayama* gewöhnlicher Weise 12-24 Mal, das heißt nur den ersten und den zweiten Teil davon. Gelegentlich (z.B. während einer längeren Meditation einmal die Woche) kannst du mehr Wiederholungen hinzufügen; in diesem Fall ist es in Ordnung auch den dritten Teil von *Kriya Pranayama* mitzumachen. Versuche nicht, nur den dritten Teil des *Kriya Pranayama* zu praktizieren! Eine Routine, die sich ausschließlich auf eine

starke Konzentration auf das *Sahasrara* konzentriert, ist für Anfänger oder Übende der Mittelstufe nicht geeignet. Die Entwicklung eines starken Magneteten im *Sahasrara* durch den dritten Teil von *Kriya Pranayama* ist der mächtigste Weg, die *Kundalini*-Erweckung zu stimulieren. Dies hat zur Folge, dass eine Menge an Material vom unterbewussten Geist an die Oberfläche gebracht wird und du kannst eine ganze Bandbreite negativer Stimmungen erleben, von einer entschiedenen Abneigung der Realität bis hin zu einer Panikattacke.

Die idealen Übungszeiten von *Kriya* sind vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen zu Mittag, am späten Nachmittag vor dem Abendessen und abends 2-3 Stunden nach dem Essen.

Wir haben die Kernpunkte zusammengefasst und schließen damit, dass wir einfach die höchste Bedeutung der beruhigenden Phase des *mentalen Pranayama* unterstreichen. Eine *Kriya*-Routine, die ohne das mentale Pranayama endet, ist wie ein Orchester, das auf die Bühne geht, seine Instrumente auspackt, stimmt und dann die Bühne gleich wieder verlässt! Die beruhigende Phase des *mentalen Pranayama* ist die Phase, die alles zusammenbringt; die kleinen Wellen im See des Verstandes werden beschwichtigt, das Bewusstsein wird transparent und die letzte Wahrheit wird offenbart.

Es ist eine diffuse Ruhe; der Geist ist ruhig und still und sammelt die notwendige Energie für eine schärfere Wachsamkeit. Es ist wie eine Spirale, die sich allmählich und systematisch aller Ebenen des eigenen Wesens annimmt: ein Heilungsprozess. Sein Wert wird während verschiedener Momente im Leben offensichtlich, wenn wichtige Entscheidungen zu treffen sind. Man hat den Eindruck, dass sich einem nichts in den Weg stellen kann und dass sogar die größten Schwierigkeiten gelöst werden. Im Inneren der vollkommenen Transparenz einer inneren Ordnung werden alle Probleme gelöst. Dem *Kriya* wird man durch das engagierte Üben des *mentalen Pranayama* geboren: es katapultiert uns in den lautereren Himmel und seine Schönheit fließt in unser Leben über.

" es ist schwer, verärgert zu bleiben, wenn es so viel Schönheit in der Welt gibt. Manchmal fühle ich, dass ich das alles auf einmal wahrnehme und ich bin überwältigt. Mein Herz fühlt, dass es drauf und dran ist gleich zu zerspringen ... bis ich mich daran erinnere, mich zu entspannen und aufzuhören es festzuhalten. Und dann fließt es wie Regen durch mich. Und ich kann nichts weiter als Dankbarkeit für jeden einzelnen Augenblick meines dummen kleinen Lebens empfinden." (leicht verändert aus dem Film *American Beauty*; 1999)