

## ÜBUNGEN, UM DEN KÖRPER ZUR RUHE ZU BRINGEN

### Kaya Sthairyam – Körperliche Stille

#### Ziel

Die Grundlage für Dharana ist Stille. Nach den yogischen und tantrischen Meditationslehren kann der Geist nur dann auf einen Punkt ausgerichtet werden und bleiben, wenn der physische Körper still ist. Sobald sich ein Teil des Körpers bewegt, bewegt sich auch der Geist. Bevor du mit spezifischen Konzentrationsübungen beginnen kannst, musst Du zunächst "*Kaya Sthairyam*" beherrschen, was wörtlich "*Körperstabilität*" bedeutet. Du solltest in der Lage sein, mindestens eine halbe Stunde lang ruhig zu sitzen, ohne irgendeinen Teil deines Körpers zu bewegen. Der Körper sollte bequem und entspannt sein, denn auch Schmerzen und Unbehagen lenken den Geist ab. Mit regelmäßiger Übung nimmt die Körperstille zu, und das Bewusstsein des Körpers wird auf natürliche Weise auf den Atem gelenkt. So kannst du dann deine Aufmerksamkeit auf das von dir gewählte Konzentrationsobjekt lenken.

Wenn man versucht, sich mit einem sich bewegenden Körper und einem schwankenden Geist zu konzentrieren, wird es keinen Fortschritt und keinen Nutzen geben. Du wirst nur Frustration und Anspannung erleben. Körperstabilität ist eine Technik, die es dir - wenn du sie einmal beherrschst - ermöglicht, Konzentration zu üben und schließlich ohne jedes Hindernis in den Zustand der Meditation einzutreten.

Die einfache Wahrheit dahinter ist, dass es eine starke Wechselbeziehung zwischen dem Körper und dem Geist gibt. Sobald der Körper ruhig ist, beruhigt sich auch der Geist. Daher sollte jede Konzentrationsübung mit mindestens fünf bis zehn Minuten Kaya Sthairyam beginnen. Sobald du einmal Kaya Sthairyam beherrschst, wirst du eine immense Verbesserung bei allen anderen Dharana-Praktiken feststellen.

#### Anleitung

##### Vorbereitung:

[Beginne die Praxis, indem du 3x *Om* chantest]

‘Finde eine bequeme Sitzposition, halte deine Wirbelsäule aufrecht und deinen Nacken gestreckt.’

‘Lasse deine Hände auf deinen Oberschenkeln oder Knien ruhen, deine Arme und Schultern sind entspannt.’

‘Drücke sanft deine Hüften in den Boden, deine Kopfkronen strebt in Richtung Decke.’

‘Behalte ein sanftes Lächeln auf deinen Lippen und werde dir des Gefühls von Frieden und Wohlbefinden rund um dich gewahr.’

##### Intention:

‘Gib dir selbst das Versprechen, während der gesamten Dauer dieser Übung in völliger körperlicher Stille zu bleiben. Entscheide dich dafür, dass du, selbst wenn du Unbehagen, Juckreiz oder irgendeinen Impuls, dich zu bewegen, verspürst, widerstehen und still bleiben wirst. Sage dir: “Ich werde keinen Teil meines Körpers bis zum Ende dieser Übung bewegen.”’

### **Schritt 1: Visualisierung des Körpers:**

‘Visualisiere deinen Körper, als ob du in einen Ganzkörperspiegel sehen würdest: Beginne bei den Füßen und scanne deinen Körper von unten nach oben bis zum Kopf hindurch. Achte auf jedes Detail, die Form und die Position deiner Füße, Beine, Hüften, deiner Wirbelsäule, deines Bauches und deiner Brust. Achte auf die Form deiner Finger, Hände, Arme, die Stellung deiner Schultern, die Form deiner Lippen, Nase, Ohren, Augen und Stirn.’ [Stille]

‘Nun gehe weiter und visualisiere deinen Körper als Ganzes von vorne, von der Rückseite, von rechts, von deiner linken Seite und von oben.’ [Stille]

### **Schritt 2: Empfindungen:**

‘Bringe nun deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen deines Körpers. Werde dir deiner Haltung und der verschiedenen Empfindungen deines Körpers bewusst:

Wärme, Kälte,

Anspannung, Entspannung,

Schwere, Leichtigkeit,

Schmerz, Wohlbefinden.

Beobachte deinen ganzen Körper auf diese Empfindungen.’ [Stille]

### **Schritt 3: Körperteile zur Ruhe bringen:**

‘Richte nun dein Bewusstsein auf deine Füße. Werde dir deiner Füße bewusst. Spüre jede Empfindung in deinen Füßen (den Druck auf den Boden, den Blutfluss, ...) und visualisiere gleichzeitig die genaue Form und Position deiner Füße. Beobachte die völlige Stille in deinen Füßen.’ [kurze Stille]

‘Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deine Unterschenkel. Spüre alle Empfindungen in deinen Waden und Schienbeinen und visualisiere sie im Detail. Sei dir weiterhin ihrer Stille bewusst.’ [kurze Stille]

[Mache es genauso mit den Knien, den Oberschenkeln, dem Becken, dem Bauch, der Brust, dem gesamten Rücken, den Armen, den Händen, den Schultern und schließlich dem Nacken.]

### **Schritt 4: Komplette Stille / keinerlei Bewegung:**

‘Werde dir deines physischen Körpers in seiner Sitzhaltung bewusst und sonst nichts. Dein Körper ist vollkommen ruhig und gleichmäßig wie ein Fels.’ [kurze Stille]

‘Werde dir bewusst, wie fest und kompakt dein ganzer Körper ist, starr wie eine Statue. Spüre diese fixierte Position deines Körpers. Selbst, wenn du es versuchst, wirst du nicht in der Lage sein, ihn zu bewegen.’ [Stille]

### **Schritt 5: Atembewusstsein:**

‘Nun, wo dein Körper völlig ruhig und still wird, verlierst du dein Körperbewusstsein. Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Werde dir deiner natürlichen Atmung bewusst, ohne sie in irgendeiner Form zu beeinflussen oder zu modifizieren. Beobachte einfach nur den Atem, wie er in

deinen Körper ein- und ausströmt. Beobachte seinen rhythmischen Fluss mit deinem vollen Bewusstsein.' [kurze Stille]

**Beenden der Übung:**

'Nimm ganz bewusst zwei tiefe Atemzüge und lass allmählich das Bewusstsein deines physischen Körpers zurückkehren. Spüre das Gewicht deines Körpers auf dem Boden und werde dir der Empfindungen in deinen Händen und Füßen bewusst. Atme noch einmal tief ein und entspanne dich.'

[Schließe die Übung mit dem dreimaligen Chanten von *Om Shanti*]