

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 15

Japa

Meditation durch Wiederholung eines Mantras

Eine der vielzähligen Meditationsmethoden ist *Japa*, das Wiederholen eines Mantras.

Ein *Mantra* kann eine Silbe sein, ein Wort oder ein kurzer Satz.

In der Tradition des Yoga gibt es eine Vielzahl von Mantras. Man unterscheidet in *nirguna* (ohne Eigenschaften) und *saguna* Mantras (Mantras ohne Eigenschaften).

Nirguna Mantras kann man nicht übersetzen. Das bekannteste ist wohl das *pranava*, die Silbe ‚Om‘. Saguna Mantras sind Worte oder Sätze, die man übersetzen kann. Bekannte Beispiele dafür sind das Atemmantra ‚So-ham‘ oder der Gruß an Gott Shiva ‚Om namah Shivaya‘.

Aus der frühchristlichen Tradition kennen wir eine ähnliche Praxis, das Ruhegebet, bei dem eine kurze Gebetsformel, zB. Ps. 70,2 wiederholt wird. Die orthodoxe Kirche kennt außerdem das Herzgebet oder Jesugebet, bei dem der Name Jesu wiederholt wird.

In der indischen wie der orthodoxen Tradition kann man eine Gebetskette zu Hilfe nehmen. Von Mantra zu Mantra, von Vers zu Vers, lässt man eine Perle durch die Finger gleiten.

Ziel der Japa-Meditation ist es, den Geist von den Sinneseindrücken zu trennen (*pratyahara*), sich zu konzentrieren (*dharana*) und einen ruhigen und doch klaren Geisteszustand zu erreichen (*dhyana*).

„Man muss ein Mantra lutschen wie ein Bonbon!“

Geeignete Mantras für Japa (Auswahl):

- soham (‚all das bin ich‘)
 - Einatmung: ‚so‘, Ausatmung: ‚ham‘
- anandoham (‚ich bin Glückseligkeit‘)
 - wahlweise EA: ‚anan‘ AA: ‚doham‘ oder
 - EA: ‚anandoham‘, AA: ‚anandoham‘
 -

Christliche Beispiele:

- EA: ‚ich und der Vater‘ AA: ‚sind eins‘
- EA: ‚Ich weiß von keinem Gut‘ AA: ‚außer Dir‘.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 15

Aufbau einer Yogaeinheit

Für zuhause kann man sich seine Yogastunde auch selbst ‚basteln‘. Wie ein gesundes Essen, sollte auch die Yogastunde ausgewogen aber nicht langweilig sein.

Das Grundgerüst könnte folgendermaßen aussehen:

- **Anfangsentspannung:**
 - PME, Atembeobachtung oder Loslassen der Körperpartien
- **Rückholung:**
 - genüssliches Räkeln oder Dehn- und Streckübungen
- **Pranava** („Om“) und evtl. Mantra.
- **Pranayama:**
 - ein oder zwei Atemübungen Deiner Wahl
- *evtl. Lockerungsübung:*
 - *wahlweise im Sitzen z. B. Sufikreise, Kamelritt, Schmetterling*
 - *oder im Stehen z. B. Schulterkreisen, Kopfdrehen oder Lockerung der Beingelenke.*
- **Für den Kreislauf:**
 - Sonnengruß oder
 - Gehen auf der Stelle
- **Umkehrstellung:**
 - z.B. herabschauender Hund und/oder
 - (unterstützter) Schulterstand oder Schulterbrücke
- *evtl. Bauchmuskelübung:*
 - *z. B. Boot*
- **sitzende Vorbeuge** oder Variante davon
- **Gegenbewegung:** Tisch oder schiefe Ebene
- **Rückbeuge** aus der Bauchlage:
 - z. B. Kobra(-Variante), Heuschrecke oder Bogen
- *evtl. Übung aus dem Vierfüßer:*
 - *z. B. Diagonale Katze, Knie anheben*
- **Drehsitz** oder Variante

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 15

- *evtl. Gleichgewichtsübung:*
 - z.B. Baum, Standwaage oder Krieger III
- **Seitdehnung im Stehen:**
 - z. B. Palme oder Dreieck
- *evtl. Stehende Vorbeuge zum Loslassen*
- **Endentspannung**
- **Meditation**
- **Pranava** evtl. mit Mantra
- Dank

Noch ein paar wichtige Tipps zum Erstellen des persönlichen Programms:

Gehe keine Risiken ein, wenn Du alleine übst!

Mache nur die Asanas und Pranayamas, bei denen Du Dich sicher fühlst.

Vertraue Deinen ‚inneren Meistern‘, dem Atem und dem Bauchgefühl.

Lockere Dich ab und zu, z. B. durch Katzenbuckel oder Rückenschaukel.

Gönne Dir kleine Pausen im Stehen, in der Rücken- oder Bauchentspannungslage oder der Stellung des Kindes.

Geeignete Bücher:

Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra Bandha.

- Systematisch und gut erklärt.
- Das Standard-Nachschlagewerk.

Frawley, Dr. David und **Summerfield Kozak, Sandra:** Yoga und die ayurvedischen Energietypen.

- Erklärt, wie man seine Yogaübungen auf seinen Konstitutionstyp abstimmen kann.
- Enthält auch einfache Varianten.