

# Meditationen über den Atem: *Dharanas* aus dem *Vijnanabhairava*

## Einführung von Swami Shantananda

Das *Vijnanabhairava*, eine der von den Weisen des Kaschmirischen Shivaismus verehrten Sanskrit-Schriften, besteht aus 112 *dharanas* oder Konzentrationstechniken. Die nachfolgenden *dharanas* beschreiben verschiedene Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, um in Meditation zu gelangen.

Der zentrale Ansatz ist dabei, sich auf die ein- und ausströmenden Bewegungen des Atems zu konzentrieren, und letztendlich auf die Pause, die sich auf natürliche Weise zwischen diesen einstellt. Die Ausatmung (*prana*) hat ihren Ursprung im „Herzen“, *hrdaya*, einem feinstofflichen Raum des Höchsten Bewusstseins im Zentrum des Brustkorbs. Die Ausatmung bewegt sich entlang eines Bogens, zuerst aufwärts im Inneren des Körpers, danach nach dem Verlassen des Körpers abwärts, bis der Atem auf Höhe des Herzens kurz innehält, einem Raum des Höchsten Bewusstseins, der äußeres Herz genannt wird. Die Einatmung (*apana*) entspringt diesem Raum außerhalb des Körpers und bewegt sich aufwärts und dann, sobald der Atem in den Körper eintritt, abwärts und wieder zurück in das innere Herz, wo er erneut innehält.

Wenn der Atem sich in den Körper hinein- und aus dem Körper herausbewegt, entsteht ein Geräusch: *Ham* beim Einatmen und *sa* beim Ausatmen. Diese zwei Klänge bilden zusammen die Silben, die das natürliche Mantra genannt werden; es lautet *Hamsa* (Ich bin Das) oder *So'ham* (Das bin Ich). Der Atem wiederholt also spontan dieses natürliche Mantra, wenn er sich in den Körper hinein- und aus dem Körper hinausbewegt.

Das Höchste Selbst – als „Das“ bezeichnet – enthüllt seine Gegenwart in den Räumen, in denen der Atem inner- und außerhalb des Körpers innehält, und die beide im

Grunde dasselbe Höchste Bewusstsein sind. Wenn der Meditierende diesen Raum wahrnimmt, in dem *prana* und *apana* sich im Herzen vereinigen, erlangt er einen Zustand vollkommener Stille.

**Für tiefere Erläuterungen zu diesem Thema lies Baba Muktanandas Buch *I AM THAT*, das über den Siddha Yoga Buchladen erhältlich ist.**