

Prānāyāma¹

Sri T.K. Sribhashyam, Nizza, Frankreich

„Deine Seele, die in die Welt des Jenseits geht, oh Sterblicher, ich spanne sie durch Prāna an zwei Träger: Prāna und Apāna. Beherrsche sie mit Prānāyāma, nimm Zuflucht in Gott und Du wirst mit Ihm vereint, um niemals mehr wiederzukehren.“

Atharvana Veda 18.2.56

Im Allgemeinen wird *Prānāyāma* als Verlängerung der Ein- und Ausatmung definiert. Nun hat aber im indischen Denken, wo das Konzept von *Prānāyāma* herkommt, das Wort *Prānāyāma* einen weitaus tieferen Sinn, der über eine einfache Atembewegung hinausgeht.

Prāna ist ein Ausdruck, den die Veden, die Aranyakas, die Brāhmanas und die Upanischaden² ohne Unterschied gebrauchen, um den Schöpfer zu bezeichnen. Gemäß dem von allen Schulen Indischer Philosophie (den 6 Darshanas) akzeptierten Schöpfungsprinzip gebraucht der Schöpfer – auch wenn er Prajāpathi, Purusha, Ishvara oder auch Brahman genannt wird – eine 'Kraft', um das Universum zu erschaffen und jedem Geschöpf ein 'Leben' zu geben. Diese Kraft wird *Prāna* genannt. Sie drückt sich auf vielfältige Weise bei den Geschöpfen aus, doch in Wahrheit ist sie die einzige Verbindung, die das Wesen mit dem Schöpfer hat. Um mit dem Schöpfer vereint zu sein, muss diese Verbindung mit *Prāna* immer wieder in den Vordergrund gestellt werden. Das Hilfsmittel, um dies zu erreichen, wird *Prānāyāma* genannt. *Āyāma* in dem Sinne, sich zum Schöpfer hin auszudehnen, und *Prāna*, das, was ausgedehnt wird. Ein derart ausgedehntes *Prāna* nimmt tatsächlich die Einzelseele (*Atma*) mit. So vereinigt sich die Seele mit dem Schöpfer. Dieses Hilfsmittel wird auch Prāna Agni Hotra, Vāyugopa oder auch *Prānāyāma* genannt.

Seit der Zeit der Veden muss derjenige, der das Ritual ausführt, (jedes Wesen also, nicht nur der zelebrierende Priester) zuerst drei *Prānāyāma* mit Kontemplation auf die Gottheit Gāyatri ausführen. Da es eins der ersten Rituale eines Lebewesens ist, „die Sonne zu begrüßen“ oder das häusliche Feuer (die Kochstelle) anzumachen, beginnt das Lebewesen seinen Tag pflichtgemäß mit *Prānāyāma*. Dies wird Prāna Agni Hotra³ genannt. Daher kommt der Begriff Sagarbha Prānāyāma.⁴

„Nun zu den Regeln für das tägliche *Prāna*-Opfer: *Atman* ist derjenige, der

¹ Dieser Artikel ist in französischer Sprache in FIDHY Infos erschienen. FIDHY (Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga) ist eine Vereinigung verschiedener miteinander in Wechselbeziehung stehender Hatha Yoga-Schulen.

² Den Historikern zufolge datieren die Veden mehr als 3 000 Jahre vor Christus, die Aranyakas datieren vor den Veden und die Brāhmanas nach den Upanischaden; sie alle datieren vor Christus.

³ Hotra = Opfer, Prāna Agni = heiliges Feuer, das Prāna ist.

⁴ weiter unten beschrieben

opfert, der Verstand seine Ehefrau, das Herz (*Hrudaya*) sein Altar, das Haar, das heilige *Darbha*, *Prāna*, *Apāna*, *Vyana*, *Udāna* und *Samāna*, die fünf Feuer, die Sinnesorgane, die Gebrauchsgegenstände, die Sinnesobjekte, die Opfergaben. Das Ziel dieses *Prāna Agni Hotra* ist es, Brahman zu erkennen. Wer auf diese Weise kontempliert, bevor er sein *Prānāyāma* beginnt, wird so lange leben, wie *Atma* in ihm lebt.“⁵

„Mögen die fünf *Prāna* in mir gereinigt sein. Du bist das Licht. Möge ich von aller Befleckung und aller Sünde frei sein.“⁶

Die Rolle dieses *Prānāyāma* ist es, die Wahrnehmungssinne, den Geist und die Nadis des Einzelnen zu reinigen, damit sie alle, die sie lediglich verschiedene Ausdrucksformen von *Prāna* sind, im Ritual eins sind.⁷

Es ist anzumerken, dass alle Rituale – seien es alltägliche oder auch spezielle – zum Ziel haben, die Seele mit dem Schöpfer zu vereinen. Die Aranyakas, die Brāhmanas sowie die Upanishaden, übrigens auch die Gruhya Sutren (Aphorismen für häusliche Rituale), kommen sehr häufig auf die Bedeutung der *Prānāyāma*-Praxis zurück.

Die drei folgenden Zitate sollen die Bedeutung von *Prānāyāma* im indischen Denken reichlich bestätigen.

Rig Veda: Wer sich durch gerechte Handlungen und durch die Disziplin der *Prānāyāma*-Praxis spirituell entwickelt, vereinigt sich mit Prajāpathi.

Manu Dharma Shāstra⁸: Die richtige Ausführung der drei Arten von *Prānāyāma* mit mentaler Rezitation von *Pranava* oder *Gāyatri* ist Disziplin auf sehr hohem Niveau (die niemand vernachlässigen sollte).

Bhagavad Gita: Und andere, die sich der *Prānāyāma*-Praxis widmen, indem sie *Prāna Apāna* darbringen und *Apāna Prāna* opfern.

Prāna ist ein Ausdruck, der im vedischen Schrifttum große Bedeutung hat. Es ist das gebräuchlichste Symbol für die Einheit des Universums. Im engeren Sinne bezeichnet *Prāna* eine der fünf Vitalkräfte. *Prāna* mit *Chandas*⁹, da der Körper das Symbol für Brahman¹⁰ ist. Die Meditation auf *Prāna* während der Rezitation der *Chandas*¹¹ sichert die Einheit mit Brahman. Dieselbe Aranyaka betrachtet *Prāna* als Beschützer unserer Wahrnehmungssinne wie auch der Mentalfunktionen. Die Prashna Upanishad bestätigt, dass *Prāna* das Prinzip des Lebens ist. Sich auf das kosmogonische Konzept des Veda beziehend antwortet der Meister Pippalāda, dass Prajāpathi (der Schöpfer) zwei

⁵Die verschiedenen Gruhya Sutren, Maha Narayana Upanishad, Prāna Agni Hotra Upanishad etc.

⁶Maha Narayana Upanishad

⁷Chāndogya Upanishad, Bhruhadāranyaka Upanishad

⁸Das Gesetz Manu Dharma wird als religiös-kulturelle Konstitution Indiens betrachtet.

⁹s. Chāndogya Upanishad für eine Erklärung von Chandas

¹⁰Aitaréya Aranyaka

¹¹Die vedischen Mantren

Prinzipien erschuf: *Prāna* und *Rayi* (Leben und Materie). *Prāna* ist die Kraft, die alle Lebewesen in dieser Welt unterstützt. *Atman* ist der Ursprung des Lebens, während *Prāna* der Schatten von *Atman* ist, schlussfolgert der Meister. Deswegen wird übrigens gesagt, dass *Prāna* dazu führt, *Atma* zu erkennen.

Die wichtigsten Upanischaden erklären, dass *Prāna* der erste Segen von Prajāpathi ist und dass *Prānāyāma* das Mittel ist, um diesen Segen zu nutzen, um „Ihn“ zu erkennen, „der unsichtbar ist, den nur *Prāna* sichtbar machen kann.“

In der Shiva Svarodaya gibt Shiva, der Herr, an seine Ehefrau Pārvathi ein Geheimnis weiter: „Das Universum ist genauso wie der Körper der Lebewesen die Manifestation von *Prāna* (Unterstützung für *Svara*, Gottes Wort). Mit dem Erkennen von *Prāna*, erkennt man Brahman.“¹²

In der Yoga Kārnika¹³ ist es folgendermaßen festgesetzt: *Prānāyāma* muss unser *Dharma* werden, unser *Tapas*, unsere Erkenntnis, unser Yoga und alles, was wir wertschätzen, denn allein durch die Praxis von *Prānāyāma* kann man sich mit Brahman vereinen. Wer die *Prānāyāma* nicht praktiziert, kann nicht behaupten ein Yoga-Praktizierender zu sein. Im 4. Kapitel, in dem es um das Thema *Dhāraṇa* geht, wird gesagt, dass *Dhāraṇa* steril ist, wenn es ohne die Praxis von *Prānāyāma* ausgeführt wird.

Die Hatha Yoga Pradīpikā, die Shiva Samhithā, das Yoga Sūtra von Patanjali und andere Yogaschriften beschreiben ebenfalls die entscheidende Bedeutung von *Prānāyāma*.

Wie zuvor beschrieben war *Prānāyāma* immer *Sagarbha*, d. h. während der *Prānāyāma*-Praxis muss entweder ein Mantra oder der Name des Schöpfers wiederholt oder das Bild von Gott im mentalen Feld aufrechterhalten werden.

¹²Shiva Svarodaya in der franz. Üb. von Alain Daniélou, Ed. Arché, Mailand

¹³Yoga Kārnika von Aghorananda, Kap. III (noch nicht ins Französische übersetzt)