

Einführung

Yoga Nidra hat seinen Ursprung in der tantrischen Wissenschaft. Es ist eine äußerst kraftvolle Technik, die es möglich macht, sich bewusst zu entspannen. Der gewöhnliche Schlaf ist im Vergleich zu Yoga Nidra keine wirkliche Entspannung. Mit einer Tasse Kaffee, einem Drink oder einer Zigarette in einen bequemen Sessel zu sinken und eine Zeitung zu lesen oder den Fernseher einzuschalten, wird oftmals als Entspannung betrachtet. Da in diesem Moment jedoch nur die Sinne abgelenkt werden, ist auch das keine wirkliche Entspannung. Wahre Entspannung geht weit darüber hinaus. In absoluter Entspannung ist der Körper völlig frei von Anspannung, die Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe, ein Rest Bewusstheit bleibt jedoch erhalten. Genau das trifft auf Yoga Nidra zu, den dynamischen Schlaf.

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Der Begriff *Yoga Nidra* wird von zwei Sanskritwörtern abgeleitet: *Yoga* bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein; *Nidra* bedeutet Schlaf. Während der Yoga Nidra Übung scheint man zu schlafen, auf einer tieferen Ebene jedoch ist Bewusstheit vorhanden. Aus diesem Grund wird Yoga Nidra auch als psychischer Schlaf oder Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Auf dieser Schwelle zwischen Wachen und Schlafen wird unwillkürlich die unter und die unbewusste Dimension berührt.

In Yoga Nidra wird der Zustand der Entspannung durch das Zurückziehen von der Außenwelt erreicht, verbunden

mit einem Sich-Nach-Innen-Wenden. Kann das Bewusstsein von der äußeren Wahrnehmung und gleichzeitig vom Schlaf getrennt werden, wird es sehr kraftvoll und kann auf vielerlei Arten genutzt werden, z.B. um das Gedächtnis zu schulen, um Wissen und Kreativität zu vertiefen oder um die ganze Persönlichkeit neu zu gestalten.

Patanjali spricht in den Raja Yoga Sutras von Pratyahara, einem Zustand, in dem der Geist von den Sinneskanälen losgelöst wird. Yoga Nidra ist einer der Aspekte von Pratyahara und führt in die höheren Stufen der Konzentration und in Samadhi.

Die Geburt von Yoga Nidra

Vor ungefähr 35 Jahren, als ich in Rishikesh bei meinem Guru Swami Sivananda lebte, machte ich eine sehr wichtige Erfahrung, die mich motivierte, Yoga Nidra als Wissenschaft zu entwickeln. In einer Sanskritschule, die kleinen Jungen das Rezitieren der Veden lehrte, hatte ich die Nachtwache übernommen, weil der Acharya (Lehrer) nicht anwesend sein konnte. Um drei Uhr morgens fiel ich gewöhnlich in einen tiefen Schlaf. Gegen sechs Uhr stand ich auf und ging wieder in unseren Ashram zurück. Die Jungen standen um vier Uhr auf, badeten und rezitierten Sanskrit-Gebete, davon jedoch habe ich bewusst nie etwas gehört.

Einige Zeit später hatten wir in unserem Ashram eine große Feier, bei der die Jungen vedische Mantras rezitierten. Sie sangen Slokas (Verse), die ich nicht kannte, und doch wusste ich genau, dass ich sie schon einmal gehört hatte. Das Gefühl verstärkte sich während des Zuhörens, und ich versuchte vergeblich, mich zu erinnern, wo und wann ich sie gehört haben könnte. Ich war absolut sicher, dass ich sie niemals gelesen oder geschrieben hatte, dennoch klangen sie mir vertraut.

Schließlich fragte ich den Guru der Jungen, ob er eine Erklärung dafür habe, und das, was er mir dann enthüllte, veränderte mein ganzes Weltbild. Er sagte, dass dieses Gefühl

der Vertrautheit überhaupt nicht überraschend sei, weil ich mit feineren Hüllen meiner Existenz die Jungen viele Male dieselben Mantras hätte rezitieren hören, während ich in ihrer Schule schlief.

Das war eine wichtige Erkenntnis für mich. Bisher ging ich davon aus, dass im Wachzustand das Wissen direkt durch die Sinne übermittelt wird, aufgrund dieser Erfahrung jedoch kam ich zu dem Schluss, dass Wissen auch auf andere Weise erworben werden kann. Das war die Geburtsstunde von Yoga Nidra.

Daraus folgten weitere Gedanken und Einsichten. Ich erkannte, dass Schlaf nicht in totale Bewusstlosigkeit führt. Im Schlaf verbleibt ein Zustand der inneren Kraft, ein Teil der gleichen Bewusstheit, mit der auch Äußeres wahrgenommen wird. Ich war überzeugt, dass man diesen Zustand durch Training des Geistes sinnvoll nutzen könnte.

Tantrischer Ursprung

Von nun an studierte ich die tantrischen Schriften mit einer völlig neuen Herangehensweise. Ich stieß auf viele wichtige, jedoch wenig bekannte Praktiken, die mich sehr interessierten. Ich probierte sie selbst aus und entwickelte ein neues System, das ich Yoga Nidra nannte. Es enthält die Essenz dieser tantrischen Praktiken, allerdings ohne die komplizierten rituellen Teile.

Das Charakteristische an Yoga Nidra ist das systematische Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper. Es hat seinen Ursprung in der tantrischen Übung Nyasa, was so viel bedeutet wie 'plazieren' oder 'sich auf einen bestimmten Punkt richten'. Nyasa wird in einer sitzenden Haltung ausgeübt. Es werden ganz bestimmte Mantras in die verschiedenen Teile des Körpers gelenkt, dort erfüllt und wahrgenommen. Zunächst wird der Name des Körperteils gesagt und es wird sich ein inneres Bild davon gemacht. Oder es wird erst ein Körperteil berührt und dann das Mantra dorthin gelenkt. Während bei den tantrischen Riten eine höhere Achtsamkeit oder auch göttliches Bewusstsein in die

verschiedenen Körperteile gelenkt wird, kann sich der Körper auf physischer Ebene völlig verwandeln. Um Mantras in die Hand zu lenken, wird z.B. AngushtadiShadangaNyasa¹ benutzt und das geschieht so:

- Daumen: *Hram Angushtabhyam Namah*
- Zeigefinger: *Hrim Tarjanibhyam Swaha*
- Mittelfinger: *Hrum Madhyamabhyam Vashat*
- Ringfinger: *Hraim Anamikabhyam Vashat*
- Kleiner Finger: *Hraum Kanishthabhyam Vaushat*
- Handfläche & Rücken: *Hrah Karatalaprishtabhyam Phat*

In gleicher Weise werden beim Hridayi-Shadanga-Nyasa bestimmte Mantras auf die verschiedenen Körperteile gelegt.

Die gegenwärtige, von mir entworfene Yoga Nidra Form ermöglicht es auch jenen Menschen, die mit Sanskrit Mantras nicht vertraut sind, von dem traditionellen Nyasa zu profitieren. Menschen jeder Religion oder Kultur können diese Übung machen. Zuerst nannte ich diese Übung den 'yogischen Schlaf', aber heute erkenne ich noch klarer die vielfältigen Möglichkeiten von Yoga Nidra. Wenn du mich bittest, Yoga Nidra in Französisch, Spanisch oder Deutsch zu übersetzen, werde ich immer nur Yoga Nidra sagen. Es ist eine internationale Übung.

Versuche mit Yoga Nidra

Seit der Geburt von Yoga Nidra führte ich viele Versuche mit dieser Technik durch, um eine klare Aussage machen zu können. Zuerst erprobte ich sie an mir selbst und dann an verschiedenen anderen Menschen. Später bezog ich auch Schüler und Kinder mit ein, denen ich auf diese Weise Wissen, Erfahrung und Ausbildung vermittelte, während sie selig schliefen.

Mein interessantester und aufschlussreichster Versuch fand mit einem kleinen Jungen statt, der in meinen Ashram kam, um in Sannyasa eingeweiht zu werden. Ich wollte ihn zur Schule schicken, aber er weigerte sich schlichtweg. Er war ein sehr frecher Junge, er verhielt sich wie ein kleiner,

ungezähmter wilder Affe. Den ganzen Tag zerbrach er Gegenstände, belästigte Besucher und hatte nur Streiche im Kopf. Schließlich wurde er für den Ashram zu einer richtigen Belastung, so dass ich beschloss, Yoga Nidra mit ihm zu machen. Ich begann damit, dass ich ihm ungefähr drei Minuten nach dem Einschlafen das 15. Kapitel der Bhagavad Gita vortrug. Als er dann am Morgen aufwachte, ließ ich ihn das Kapitel durchlesen. Er machte das wohl, seine Gedanken jedoch waren nicht dabei. Nach einer Woche konnte er das ganze Kapitel auswendig aufsagen. Nach diesem Erfolg trug ich ihm andere Schriften vor, und so gelang es mir, ihm die Srimad Bhagawatam, die Upanishaden, die Bibel, den Koran, Englisch, Hindi, Sanskrit, alles was ich wusste, beizubringen, und gleichzeitig schlief er dabei tief und fest.

Jetzt ist dieser Junge 21 Jahre alt, und ich habe ihn in die USA geschickt. Er spricht elf Sprachen, schreibt und hält Vorträge auf Englisch besser als ich, obwohl er nie die Schule besucht hat. Sein ganzes Studium und Lernen fand während dieser zweijährigen Periode statt, als ich ihn in Yoga Nidra unterrichtete, und er erinnert sich nicht einmal daran.

Bald darauf machte ich eine weitere Erfahrung. Dreißig Leute praktizierten Yoga Nidra, und ungefähr zehn von ihnen schnarchten laut. Ich gab ihnen folgende Anweisung: "Wenn ich sage 'Hari Om Tat Sat', setze dich bitte auf." Das wiederholte ich zweimal. Am Ende von Yoga Nidra sagte ich 'Hari Om Tat Sat' und alle setzten sich, auch diejenigen, die die ganze Zeit geschnarcht hatten. Ich fragte sie, wie sie wach geworden seien und sie sagten nur, "Plötzlich". Sie hörten mein letztes 'Hari Om Tat Sat' nicht, auch nicht das in der Mitte der Übung, und dennoch haben sie meine Anweisung befolgt. Nun, dies ist ein ganz wichtiger Faktor, der deutlich macht, dass das tiefere Selbst auch im Schlaf wach und aufmerksam ist.

Aus vielen Erfahrungen dieser Art zog ich meine eigenen Schlüsse. Tiefster Schlaf ist vielleicht gar kein Schlaf. Im

Tiefschlaf hat man vielleicht mehr innere Aufmerksamkeit, mehr innere Kraft, als im Zustand des Träumens. Das bedeutet, dass man im Schlaf mehr lernen kann, als im Wachzustand. Auf diese Weise kann Yoga Nidra der Evolution des Geistes dienen.

Wie wir den Geist prägen können

Die Antwort ist einfach. Die Aufnahmefähigkeit in tiefer Entspannung ist sehr viel größer, als wenn das Bewusstsein mit allen Sinneskanälen verbunden ist. Genau das ist das Geheimnis von Yoga Nidra. Durch die Intellektualisierung kann sich das hereinkommende Wissen im Gehirn nicht wirklich einprägen. Wenn der Geist jedoch ein wenig nach innen gezogen wird, was in einen Zustand führt, in dem du weder tief schläfst noch vollkommen wach bist, sind alle in diesem Moment hereinkommenden Eindrücke sehr kraftvoll und wirksam und bleiben haften.

Den Geist kann man sich als etwas hart zu Durchdringendes wie auch als sanft Einfließendes vorstellen. Folgt man dieser Vorstellung, ist das Wachbewusstsein härter, grobstofflicher, weil es mit dem Intellekt und der Logik arbeitet. Durch den Intellekt werden Dinge analysiert, und dieser akzeptiert nicht alles, er weist auch manches ab. Das Bewusstsein ist nicht so geartet. Was immer du in das Unterbewusste einprägst, wird ohne Zurückweisung angenommen. Es wird wachsen und sich in jeden Lebensbereich ausbreiten.

Deshalb solltest du nicht beunruhigt sein, wenn du während Yoga Nidra schläfst; im Gegenteil, vielleicht ist das noch wirksamer. Trotzdem solltest du dir immer vornehmen, wach zu bleiben, nicht einzuschlafen. Wenn du dir vornimmst zu schlafen, machst du nicht mehr Yoga Nidra.

Angenommen du hörst eine CD/MP3, schläfst darüber ein und bist der Meinung, nichts zu hören. Nun versuche einmal Folgendes. Am nächsten Morgen hörst du das gleiche noch einmal. Höre dieser Wiederholung sehr aufmerksam zu, das wird die Brücke zwischen Wachbewusstsein

und Unbewusstem bilden. Auf diese Weise kann man z.B. Sprachen lernen. Aspekte deiner Persönlichkeit, die du nicht gutheißest, können mit einem entsprechenden Sankalpa in Stärken umgewandelt werden. Das Sankalpa wird als Samen in das Unbewusste gelegt, und von dort wird es in dein Wachbewusstsein dringen. Diese sehr bedeutende Yoga Lehre kann deine eigene Transformation bewirken und kann für die globale Zukunft wesentlich sein.

Der hypnagogische Zustand

In Yoga Nidra ist das Bewusstsein in einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, identifiziert sich jedoch mit keinem der beiden Zustände. In der modernen Psychologie kennt man dafür den Begriff hypnagogischer Zustand. Ich selbst nenne es lieber den hypnagogischen Zustand, und noch treffender ist Yoga Nidra. In diesem Zustand ist der Geist äußerst aufnahmebereit, Sprachen und andere Lernstoffe können schnell gelernt werden. Durch Autosuggestionen, die zu diesem Zeitpunkt eingegeben werden, können unerwünschte Angewohnheiten und Neigungen erfolgreich eliminiert werden. Was du dir in Yoga Nidra vornimmst, wird sich erfüllen. Das ist das Geheimnis der außerordentlichen Fähigkeiten großer Yogis und Swamis.

Durch das Üben von Yoga Nidra lassen sich intuitive Eingebungen aus dem Unbewussten empfangen. Es ist die Quelle künstlerischer und dichterischer Inspirationen, und es ist auch die Quelle der kreativsten wissenschaftlichen Entdeckungen. Johann Wolfgang von Goethe benutzte die in diesem Zustand sich ergebenden Inspirationen und Intuitionen, um Probleme, die in seinen Werken auftauchten, zu lösen. In Träumen, die sich in diesem Zustand manifestierten, erkannte Kekulé von Stradonitz die kreisförmige Molekularstruktur von Benzol. Der Nobelpreisträger Niels Bohr sah in diesem Zustand die planetarische Struktur des Atoms, und Einstein steigerte seine innere Aufmerksamkeit bis zur Lichtgeschwindigkeit in den berühmten 'Gedankenexperimenten', die zur Relativitätstheorie führten.

Durch intuitive Eingebungen, die während Yoga Nidra gewonnen werden können, lassen sich alle Probleme lösen. Die dem Menschen innewohnende Natur und Makellosigkeit tritt in den Vordergrund. Das regelmäßige Üben von Yoga Nidra macht es möglich, in jeder Umgebung ein sinnerfülltes und friedvolles Leben zu führen. Es ist die Öffnung des dritten Auges, die das Bewusstsein über die konditionierte Persönlichkeit mit ihren Spannungen, Komplexen und Einschränkungen hinauswachsen lässt. Findet auf emotionaler Ebene die Identifizierung mit dem Körper und dem Geist nicht mehr statt, ist das ganze Wesen von göttlichem Bewusstsein durchdrungen. In der yogischen Schrift Tripura Rahasya² steht geschrieben:

“Erkenne deshalb mit innerer Ruhe deine eigene wahre Natur – das reine, grenzenlose Bewusstsein. Der ruhelose Geist, der sich aus der Vielfalt des ganzen Universums zusammensetzt, ist nur trügerischer Schein. Erkenne mit innerer Ruhe den Zustand zwischen Schlafen und Wachen... Das ist das wahre Selbst. Wirst du dir dessen bewusst, kannst du nicht länger irreführt werden.”