

## Kapitel 2\_Auszüge

### Der Yoga der Lateralität (Svara-Yoga)

*Die eigentliche Sandhya (Begegnung) ist nicht das Zusammentreffen von Tag und Nacht wie in der Dämmerung und im Morgengrauen. Es ist vielmehr, wenn es zum Zusammenfluss der Empfindungsströme (prâna) in der zentralen Achse (sushumna) kommt (Shiva-svarodaya v.138)*

i

Wir werden diesen Yoga etwas genauer betrachten, da er die praktische Grundlage für die Meditationen der inneren Hochzeit bildet, die wir in den folgenden Abschnitten betrachten werden. *Svara* bedeutet *Klang* oder *Stimme*. Hier bezieht sich dieses Wort auf den Klang der Luft, der entsteht, wenn sie durch das eine oder andere Nasenloch strömt, wobei die Höhe des Klangs davon abhängt, wie weit das Nasenloch auf einer bestimmten Seite geöffnet ist. Tatsächlich besteht das Ziel des Svara-Yoga darin, sich zunächst klar bewusst zu werden, welches Nasenloch zu einem bestimmten Zeitpunkt offen oder geschlossen ist, und dann zu lernen, die Seitenkanäle *Ida* und *Pingala* wahrzunehmen, um schließlich die Energie der Seitenkanäle in den zentralen Kanal, *Sushumna*, zu leiten. Svara-Yoga ist somit eine Vorbereitung auf Kundalini-Yoga. Seine Standardschrift ist *Shiva-Svarodaya*, 'die Morgendämmerung von Shivas Svara', die mit einer gut ausgestatteten Einführung z. B. von der Bihar School of Yoga mit einer französischen Übersetzung herausgegeben wird<sup>ii</sup>. Alain Daniélou und Jean Varenne hatten sich bereits mit diesem Text beschäftigt<sup>iii</sup>.

Die Öffnung des rechten Nasenlochs wird mit körperlicher Aktivität, der Sonne, Männlichkeit und dem *Pingala-Kanal* in Verbindung gebracht; die Öffnung des linken Nasenlochs wird mit geistiger Aktivität, dem Mond, Weiblichkeit und dem *Ida-Kanal* in Verbindung gebracht. *Sushumna* ist auch der Name eines der Hauptstrahlen der Sonne, *Ida* war in den Veden der Name einer Göttin der Rede, *Pingala* bezieht sich etymologisch auf die Vorstellung von der Farbe Gelb oder Rot. Wenn beide Nasenlöcher geöffnet sind, ist es wahrscheinlicher, dass die Energie in den mittleren Kanal fließt, den *Sushumnâ*, der mit extremen Zuständen in Verbindung gebracht wird, nicht nur mit *Samâdhi*, sondern auch mit Orgasmus und angeblich auch mit krimineller Energie: Es gibt also eine Intensität, die sich je nach Reife des Subjekts zum Guten oder zum Bösen hin orientieren kann. Diese Assoziation kann auch helfen, bestimmte Fälle von religiösem Fanatismus zu verstehen. Die Energie steigt in diesem Kanal spontan auf, wie heiße Luft oder Rauch in einem Schornstein. Interessanterweise wird das Tao, das weder männlich noch weiblich ist, in China als

"die Leere der Mitte" bezeichnet. Es wird empfohlen, körperliche Aktivitäten, d. h. Aktivitäten, die eine gewisse Dynamik erfordern, wie Gehen oder Essen, bei geöffnetem rechten Nasenloch durchzuführen. Bei geistigen Tätigkeiten, die Kreativität und Aufnahmefähigkeit erfordern, ist es günstiger, wenn das linke Nasenloch geöffnet ist. Wenn beide Nasenlöcher offen sind, ist es am besten, sich hinzusetzen und zu meditieren, und sei es auch nur für ein paar Minuten. Man sollte sich vor Augen halten, dass bei einem erfahrenen Praktizierenden, die Öffnung eines Seitenkanals unabhängig von der Öffnung des entsprechenden Nasenlochs wird. Wichtiger ist der Eindruck, der Beginn der Öffnung, d. h. der subtile Prozess, als die vollständige physische Öffnung des Nasenlochs. Svara-Yoga ist im Westen nicht so bekannt, auch nicht in Yogakreisen, weshalb ich der Meinung war, dass die im Folgenden erläuterten Elemente nicht nutzlos sein würden.

### **Wissenschaft und Svara-Yoga**

Es war 1981, wenn ich mich recht erinnere, als Weintz in Kalifornien eindeutig feststellte, dass das Öffnen eines bestimmten Nasenlochs mit der Stimulation der kontralateralen Hemisphäre korrespondiert. Diese Forscherin wies mit ihrer Entdeckung selbst auf einen einfachen Weg hin, um herauszufinden, welche Hemisphäre zu einem bestimmten Zeitpunkt stimuliert wird, ohne ein EEG oder irgendein anderes Instrument zu benötigen. Seit Jahrhunderten erkannte die medizinische Wissenschaft eindeutig die Existenz einer 'alternierenden Rhinitis' an, bei der ein Nasenloch praktisch blockiert ist, während das andere offen ist, wobei alle zwei bis zwei ein halb Stunden ein Wechsel der Lateralität stattfindet. W. Fließ, ein HNO-Arzt und einer der engsten Freunde des frühen Freud, hatte dieses Phänomen bereits um 1900 untersucht und ahnte, dass es einen Zusammenhang zwischen der Verstopfung der Nasenlöcher und der geistigen Aktivität gab.

Man muss zwei Tatsachen unterscheiden: zum einen die hemisphärische Stimulation, die mit dem Öffnen des kontralateralen Nasenlochs verbunden ist und deren Seite alle zwei bis drei Stunden wechselt, und zum anderen, die hemisphärische Dominanz, die bestimmt, ob jemand Links- oder Rechtshänder ist, und die für das ganze Leben festgelegt ist. Der Ursprung der Dominanz scheint mit der Seite des Fötus im Mutterleib zusammenzuhängen; wenn beispielsweise die linke Seite seines Kopfes an der Seite der Plazenta anliegt, wird sie stärker durchblutet, entwickelt sich schneller und führt zu einer dominanten linken Hemisphäre, d.h. zu einem rechtshändigen Individuum. Es ist schwer zu sagen, wie sehr die Tatsache, dass man Linkshänder ist (etwa 10-15% der Bevölkerung), beispielsweise die aktive oder sogar aggressive Tendenz beeinträchtigt, die traditionell mit dem Öffnen des rechten Nasenlochs verbunden ist. Die Seiten könnten in diesem Fall umgekehrt sein. Um dies genauer bestimmen zu können, sind weiterführende Studien erforderlich.

Weder der *Shiva-svaroday* noch die moderne Physiologie besagen, dass es eine Umkehrung der lateralen Spezifitäten zwischen Männern und Frauen gibt. Dagegen gibt es einen Fall, den Rossi in *Psychobiologie der Heilung*<sup>iv</sup> zitiert, bei dem eine Frau mit der Diagnose einer gespaltenen Persönlichkeit in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Es war in den 1950er Jahren, als man noch kaum von Hemisphärenstimulation sprach, aber ihre Ärzte konnten feststellen, dass sie, wenn sie ein offenes rechtes Nasenloch hatte, in einer aggressiven und gewalttätigen Stimmung war, andere Menschen beleidigte und sexuell provozierte. Wenn hingegen ihr linkes Nasenloch offen war, fühlte sie sich eingeschüchtert, schuldig und bat um Verzeihung für das, was sie zuvor gesagt hatte. Was für ihre Umgebung oder für sie selbst wenig komfortabel war, war, dass diese beiden Persönlichkeiten etwa alle zwei Stunden wechselten...

Eine andere Reihe von Studien zeigte, dass, wenn man aufgezeichnete Meditierende fragte, zu welchen Zeiten sie tiefe Erfahrungen machten, diese Zeiten auf der EEG-Aufzeichnung mit Phasen synchroner Wellen zwischen der linken und der rechten Hemisphäre übereinstimmten<sup>v</sup>. Bei fortgeschrittenen Meditierenden nimmt die Aktivität der Alpha- (Entspannung) und Thetawellen (die normalerweise mit Schlaf assoziiert werden) sowohl in der Amplitude als auch in der Symmetrie zu. "Es scheint also, dass Meditation in ihrer fortgeschrittensten Form zu einem Zustand führt, in dem beide Hemisphären ähnliche Veränderungen durchlaufen".<sup>vi</sup> Die Dominanz der rechten Hemisphäre scheint vor allem bei angehenden Meditierenden festzustellen zu sein, denen es gelingt, das diskursive Denken einigermaßen zu beruhigen (linke Hemisphäre), die aber Schwierigkeiten haben, den Strom der geistigen Bilder zu stoppen (rechte Hemisphäre). Dies stellt eine Bestätigung dessen dar, was der Yoga sagt: Wenn die Ströme der Seitenkanäle in den Mittelweg, die *Sushumna*, eintreten, kommt es zu "interessanten Erfahrungen". Allein diese Erfahrungen würden bereits ausreichen, um dem Yoga der Lateralität und damit der inneren Hochzeit eine unbestreitbare physiologische Grundlage zu geben.

Tatsächlich ist die Lateralisierung des Gehirns ein komplexes Thema, das in August 2024 zu 46500 Studien, Forschungsartikeln oder Büchern geführt hatte<sup>vii</sup>. Außerdem stellt man fest, dass es mehr Verbindungen im Gehirn als Atome im Universum gibt, wenn man das einmal durchrechnet. Man muss sich vor Augen halten, dass die Evolution keinen Grund hat, linke und rechte Funktionen schulmäßig in "gute" und "schlechte" Lateralität oder "aktive" und "passive" Lateralität zu unterteilen. Dennoch ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass das Öffnen des rechten Nasenlochs, das also einer Stimulation der linken Hemisphäre entspricht, mit einer erhöhten sympathischen Aktivität (allgemeine Stimulation zur Stressbewältigung, engl. *fight or flight*) und das Öffnen des linken Nasenlochs mit einer parasympathischen Aktivierung (allgemeine Entspannung, engl. *rest and digest*) verbunden ist.

In einem wenig bekannten, aber für unsere Zwecke wichtigen Experiment gab Davidson Neugeborenen erst Zuckerwasser und dann Zitronenwasser, filmte ihre Reaktionen im Gesicht und zeichnete ihre elektrische Gehirnaktivität auf. Bei Genussreaktionen mit Zuckerwasser wurde die linke Gehirnhälfte stimuliert, bei angewiderten Grimassen (Säuglinge mögen keine Limonade...) die rechte Gehirnhälfte. In ähnlicher Weise werden bei der Vorbereitung von Erwachsenen auf Operationen durch selektive Betäubung der linken Gehirnhälfte häufig Katastrophenreaktionen beobachtet, während es bei der Ausschaltung der rechten Gehirnhälfte zu euphorischen Reaktionen kommt. Dies kann so verstanden werden, dass es mit der bevorzugten Nutzung der rechten Gehirnhälfte mit großen Bewegungen zusammenhängt. Man braucht diese Bewegungen, wenn Stress auftritt, der sowohl zu Wut als auch zu einer Kampf- oder Fluchtreaktion führt. Dagegen entspricht die linke Gehirnhälfte der zufriedenen Konzentration auf eine ruhige Tätigkeit wie Schreiben oder Lesen.

Die Verbindung zwischen der rechten Gehirnhälfte und negativen Emotionen wurde bereits im Latein erkannt, als man die linke Körperhälfte, die bekanntlich mit der rechten Gehirnhälfte verbunden ist, *sinistrum* nannten. *Sinistrum* meint auch böse, unheimlich. In der indischen Tradition findet sich seit mindestens zweitausend Jahren immer wieder der Ratschlag an diejenigen, die dem Klang der Stille lauschen wollen, sich auf das rechte Ohr zu konzentrieren. Ramana Maharshi empfahl, sich auf das subtile Herz auf der rechten Seite zu konzentrieren, und bezog sich dabei auf eine Lehre der traditionellen südindischen Medizin, der Siddha- oder Ayurveda-Medizin. Wenn man bedenkt, dass die Nervenfasern des Gehörs die Mittellinie kreuzen und die linke Gehirnhälfte mit positiven Emotionen verbunden ist, versteht man solche Ratschläge besser, die sonst willkürlich erscheinen könnten.

Neuere Forschungen haben auch zu einer besseren Lokalisierung von Gruppen von Neuronen geführt, die Informationen aus vielen Teilen des Gehirns synthetisieren können und so einen Sinn für Individualität vermitteln. Interessant für unsere Zwecke ist, dass diese Selbstbewusstseinsneuronen (self-awareness neurons) in der vorderen cingulären Struktur in der Nähe des Corpus callosum liegen, das die Kommunikation zwischen den beiden Hemisphären ermöglicht. Menschen, bei denen diese Zellen durch ein Schädeltrauma geschädigt wurden, verlieren das Gefühl für ihr 'Ich' und leben in einem vegetativen Zustand. Eine starke Zunahme der Kommunikation zwischen den Lateralen (Corpus callosum und Cingulum Struktur) scheint hingegen mit einem intensiven Bewusstsein für sich selbst, oder das Selbst, verbunden zu sein. Das Corpus callosum enthält 300 Millionen Fasern und ist die Hauptstruktur für die Kommunikation zwischen den beiden Hemisphären.

Ein päpstlicher Arzt, Giovanni Maria Lancisi, hatte bereits 1712 eine klare Vorstellung: "Es ist klar, dass dieser Teil, der durch das Zusammenweben unzähliger Nervenfasern gebildet wird, sowohl einzigartig ist als auch in der Mitte liegt; und so kann man sagen, dass es sich um einen "Marktplatz" der Sinne handelt, auf dem die von außen kommenden Nerveneindrücke zusammentreffen. Wir müssen ihn als Sitz der Seele betrachten, die sich etwas vorstellt, denkt und überlegt". Andere Forschungen werden als Neuro-Theologie bezeichnet und haben zur Veröffentlichung des Buches *Warum Gott nicht verschwinden wird* von Eugene d'Aquili und Andrew Newberg bei Ballantine Books<sup>viii</sup> geführt. Sie zeigen, dass der posterior-superior Teil der Parietallappen an der Vorstellung von Dichotomie und getrennten Persönlichkeiten beteiligt ist. Wenn diese kortikalen Bereiche während der Meditation von spirituellen Praktizierenden (acht Buddhisten und betende Franziskanerinnen) mit Hilfe der Photonenemissionstomographie aufgezeichnet werden, stellt sich heraus, dass sie viel weniger ausstrahlen als im Normalzustand: Das bedeutet, dass der mystischen Suche die Erfahrung der Nicht-Dualität zugrunde liegt.

Eine weitere Bestätigung dafür, dass es sinnvoll ist, die Lateraltäten auszugleichen, kommt aus einer anderen Quelle: Als man bestimmte Untersuchungen an den Gesichtern von Menschen durchführte, die als besonders schön oder intelligent galten, stellte man fest, dass diese eine größere Symmetrie zwischen der linken und rechten Gesichtshälfte aufwiesen. Normalerweise spiegelt die linke Gesichtshälfte die rechte nicht spiegelbildlich wider, aber bei diesen Personen gab es eine Tendenz dazu. In der frühen Phase der Schizophrenie ist ein klassisches Symptom die Dissoziation der Lateralität, und zwar so sehr, dass der Patient möglicherweise aufhört, eine der beiden Seiten zu spüren. Lawrence-Ernest Rossi, ein in den USA sehr bekannter Psychologe und wichtigster Schüler von Milton Erickson, war fasziniert von dieser Möglichkeit, die Seite der Hemisphärenstimulation durch Veränderung der Lateralität der Nasenlochöffnung nahezu beliebig zu verändern. Er sah klar, dass man auf diese Weise mit einfachen Manövern eine psychophysiologische Grundlage der mentalen Funktion verändern konnte. In seinem Anfang der 1990er Jahre verfassten Buch schlug er eine Reihe von Untersuchungen vor, um dieses Phänomen zu präzisieren. Ein Forscher wie Wigan stellte eine Verbindung zwischen der Synchronizität des rechten und linken Gehirns und der psychischen Gesundheit her: Zitat "Der Zweck einer Erziehung ist es, beide Gehirnhälften gleichzeitig auf dasselbe Thema zu konzentrieren. Wenn man seine Bemühungen nicht koordinieren konnte und sie asynchron bleiben, kommt es zu einem Mangel an Harmonie und zu psychischen Störungen...Wahnsinn entsteht, wenn die Harmonie der Lateralität ins Wanken gerät. Jede Hemisphäre geht ihren eigenen Weg, und kämpft mit der anderen, und die getrennten Gedanken stören sich gegenseitig<sup>ix</sup> ." Die Idee, beide Gehirne in Gleichgewicht zu halten und mit einem vollständigen Gehirn zu arbeiten, weckte die Begeisterung der Menschen, insbesondere der Pädagogen, schon lange vor dem Aufkommen der ganzheitlichen

Gesundheitsbewegungen. John Jackson schrieb bereits 1906 : "Durch die Lehre der beiden Seiten des Gehirns könnte sich die Gesellschaft auf eine neue und wunderbare Welt von Bürgern zubewegen, die wissen, wie man mit zwei Händen und zwei Gehirnhälften funktioniert, mit unschätzbaren Vorteilen für Gesundheit, Intelligenz, Handwerk, Sport, Studium ...".<sup>x</sup> === Hinter diesem etwas missionarischen Enthusiasmus scheint mir eine echte innere Erfahrung dieses John Jackson und Tausender anderer zu stecken: Sie haben einen echten Vorgeschmack davon bekommen, wie es sein kann, wenn man die Lateralitäten ausgleicht, die zu einer inneren Ehe führen, und zwar durch verschiedene Praktiken - einige davon einfach, andere komplex -, die darauf abzielen, die beiden Gehirne auszugleichen. Auch in Indien neigen Menschen, die praktische Erfahrungen mit Svava-Yoga gemacht haben, dazu, davon sehr begeistert zu sein. Auch wenn dies vielleicht ein wenig übertrieben ist, gibt es keinen Rauch ohne Feuer.

### **Haltung während der Meditation und Öffnung der Nasenlöcher**

Physiologen und Kliniker haben gezeigt, dass die Muskelkraft, der Spannungszustand und die Feinheit der Sensibilität je nach der Seite der Nasenlochöffnung unterschiedlich sind. Wenn z. B. das rechte Nasenloch geöffnet ist, hat die rechte Körperhälfte eine höhere Empfindlichkeit, während die linke Körperhälfte leicht parästhetisch ist, d. h. mit einem Gefühl von Papphaut wahrgenommen wird und weniger berührungsempfindlich ist. Man fühlt, dass die Seite des offenen Nasenlochs entspannter ist, während die Seite des geschlossenen Nasenlochs angespannter, kontrahierter, verkrampfter, wie ein wenig chiffoniert ist?? (manchmal sagt man im Zusammenhang mit einer verstopften Nase, dass sie 'enchifrené' ist): Es ist diese Art von Empfindung, die sich auf den gesamten Hemikörper ??ausbreitet.

Eine gute Möglichkeit, den Kanal auf einer Seite zu "öffnen", besteht darin, die Öffnung oder auch nur den Anfang der Öffnung im homolateralen Nasenloch zu spüren. Die unterschiedliche Muskelspannung in den paravertebralen Muskeln wird eine Abweichung des oberen Rückens auf der Seite des geschlossenen Nasenlochs bewirken. Darüber hinaus sind kreuzbeinige Haltungen wie der Lotus nicht vollkommen symmetrisch, ausser *Vajrâsana*, die Diamanthalteung (Fersensitz), ?? kann völlig symmetrisch sein, wenn sie korrekt eingenommen wird. Dies führt zu einer Abweichung des oberen Rückens in den kreuzbeinigen Haltungen. In der Praxis besteht eine gute Methode, um eine sowohl physisch als auch psychisch stabile Meditation zu haben, darin, diese beiden Abweichungen - die durch die Beinstellung verursachte und die durch das Schließen eines Nasenlochs verursachte - auszugleichen. Wenn beispielsweise der obere Rücken aufgrund des Schließens des linken Nasenlochs nach links geneigt ist, kann man die Position der Beine und auch der Hände, wenn sie übereinander liegen, so arrangieren, dass eine Abweichung des Rückens nach rechts induziert wird. Um herauszufinden, wie die Position der Beine und Füße die Abweichung der Wirbelsäule beeinflusst, vertauschen Sie einfach ihre relative Position und beobachten Sie, in welche Richtung sich der Rücken spontan neigt, wenn man ihn nach vorne sacken lässt. Mit ein wenig Übung wird das alles klar.

Eine andere Möglichkeit, diese Tatsachen zu erklären, besteht darin, zu sagen, dass es zwei Linien gibt: eine physische Linie, die die leicht abweichende Achse der Wirbelsäule darstellt, die durch die Position der Beine und Hände bestimmt wird, und eine subtile Linie, die sich zur Seite des geschlossenen Nasenlochs neigt. Wenn sich die beiden Linien in einer perfekten Vertikalität?? treffen, wie die beiden Zeiger einer Uhr am genauen Mittag, wird die Meditation sehr stabil. Dies ist eine sehr praktische Methode, um 'den rechten Weg' wiederzufinden, sowohl im konkreten als auch im übertragenen Sinne. Buddhisten empfehlen, sich für die Meditation auf die rechte Seite zu legen, da das linke Nasenloch zu diesem Zeitpunkt dazu neigt, sich zu öffnen und die geistige

Aktivität ruhiger ist. Diese Haltung wird als „hohe Saugfähigkeit“ ?? oder *Mahâsamâdhi* (der Moment des Verlassens des Körpers) Buddhas bezeichnet und wird häufig in der Bildhauerei dargestellt.

### **Schlaf und die Lateralität der Nasenöffnungen===**

Ich habe festgestellt, dass es zur Förderung eines schnellen Einschlafens besser ist, die Öffnung des Nasenlochs zu 'bestätigen', d. h. sich z. B. auf die rechte Seite zu legen, wenn man beim Zubettgehen das linke Nasenloch offen hat. Andernfalls wird das Gehirn dazu neigen, die Lateralität zu wechseln und dies als Weckruf interpretieren; wenn wir nämlich tagsüber aufwachen, herumlaufen und handeln, ändert sich die Lateralität der durch die Bewegungen verursachten Mikrostimulation praktisch ständig. Im Schlaf hingegen ändert sich über Stunden hinweg praktisch nichts. Die Folge dieser Regel ist, dass man, wenn man beim Liegen nicht einschlafen will, der Öffnung des Nasenlochs 'widersprechen' muss, d.h. man muss sich auf diejenige Seite legen, die die Öffnung des zu diesem Zeitpunkt geschlossenen Nasenlochs begünstigt. Wenn man jedoch wirklich nicht einschlafen möchte, wenn man sehr müde ist, ist es am besten, sich gar nicht erst hinzulegen... Nach dem Mittagessen oder in der Abenddämmerung besteht eine spontane Tendenz, schläfrig zu werden. In diesen Momenten habe ich festgestellt, dass das Öffnen des rechten Nasenlochs die Meditation fördert, da es zusätzlichen Schwung bringt und es ein Gleichgewicht fördert. Am Morgen hingegen, wenn die körperliche Energie am höchsten ist und zu Aktivität führt, kann das Öffnen des rechten Nasenlochs zu viel Erregung (*Rajas*) erzeugen und etwas störend wirken. Wer jedoch Erfahrung mit *Svara-Yoga* hat, kann den Energiefluss unabhängig von der Seite des geöffneten Nasenlochs in den mittleren Kanal leiten.

- (Wenn man sich zur Meditation hinsetzt und eine Hand auf der anderen ruht, entspricht die unterste Hand in den meisten Fällen der Seite des Nasenlochs, die zu diesem Zeitpunkt geöffnet ist. Auch wenn man sich mit den Beinen im Schneidersitz hinsetzt, entspricht das Bein, das am weitesten geöffnet ist, ebenfalls der Seite des am weitesten geöffneten Nasenlochs. Wenn man die Finger der Hände kreuzt, ist die Seite des Daumens über dem anderen Daumen ebenfalls meist die Seite des offenen Nasenlochs. Wenn man auf dem Rücken liegt und die Beine übereinanderschlägt, entspricht das obere Bein in der Regel der Seite des offenen Nasenlochs. Es ist, als würde der Körper ständig wahrnehmen, welche Seite des Nasenlochs offen und welche Seite verkrampft ist, und diesen Unterschied automatisch vergrößern, indem er die Seite des offenen Nasenlochs weiter öffnet und die Seite des geschlossenen Nasenlochs zusammenkrümmt. Wenn Sie diese automatisch eingenommenen Positionen bewusst umkehren, helfen Sie dabei, die Seitenverhältnisse wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Wenn man sich zur Meditation hinsetzt und eine Hand auf der anderen ruht, entspricht die unterste Hand in den meisten Fällen der Seite des Nasenlochs, die zu diesem Zeitpunkt geöffnet ist. Auch wenn man sich mit den Beinen im Schneidersitz hinsetzt, entspricht das Bein, das am weitesten geöffnet ist, ebenfalls der Seite des am weitesten geöffneten Nasenlochs. Wenn man die Finger der Hände kreuzt, ist die Seite des Daumens über dem anderen Daumen ebenfalls meist die Seite des offenen Nasenlochs. Wenn man auf dem Rücken liegt und die Beine übereinanderschlägt, entspricht das obere Bein in der Regel der Seite des offenen Nasenlochs. Es ist, als würde der Körper ständig wahrnehmen, welche Seite des Nasenlochs offen und welche Seite verkrampft ist, und diesen Unterschied automatisch vergrößern, indem er die Seite des offenen Nasenlochs weiter öffnet und die Seite des

geschlossenen Nasenlochs zusammenkrümmt. Wenn Sie diese automatisch eingenommenen Positionen bewusst umkehren, helfen Sie dabei, die Seitenverhältnisse wieder ins Gleichgewicht zu bringen.)

- Sobald die Unterschiede zwischen den Körperseiten festgestellt sind, kann man *Nadi-shodhana*, die "Reinigung der Kanäle", praktizieren, zunächst körperlich, indem man abwechselnd mit Daumen und Ringfinger die Nasenlöcher schließt, und dann schnell auf subtile Weise, indem man einfach die Körperseite wechselt, die man beim Ein- und Ausatmen spürt, wobei man am Ende jedes Atemzugs die Lateralität wechselt.

### Praxis

- In der nächsten Phase erfindet man alle möglichen Mittel und Visualisierungen, um eine perfekte Symmetrie zwischen den beiden Körperseiten zu spüren, ganz besonders im Rücken, als wären die beiden Hälften Spiegelbilder oder eine Form von frischem Tintenfleck, wenn man das Papier, auf dem er liegt, in der Mitte faltet. Wenn die beiden Seiten wirklich symmetrisch werden, und sei es auch nur für einen Augenblick, beginnt der Strom der Empfindungen in den Mittelkanal zu fließen, und das starre Körperschema, das auf dem Ungleichgewicht der Lateralität beruht und die Grundlage für das Ego und eine Abschirmung des Selbst bildet, wird seinen Halt verlieren und sich zumindest vorübergehend auflösen. Ein Vergleich dafür ist der folgende : wenn ein Raum, der jahrelang im Dunkeln gelegen hat, von einer Lampe auch nur für ein paar Sekunden beleuchtet wird, reicht das aus, um eine gute Vorstellung von seiner Form und seinem Inhalt zu vermitteln.
- Es ist viel besser, diese Praktiken im Rahmen längerer Retreats durchzuführen, wenn man seine Emotionen bereits gut unter Kontrolle hat, da man davon ausgehen muss, dass diese intensiviert werden. Ein echter Kontakt mit einem spirituellen Meister, der Erfahrung mit dieser Art von Arbeit hat, wird die beste Hilfe sein.
- Im drei Jahre drei Monate und drei Tage dauernden Retreat der Tibeter beginnt man erst im zweiten Jahr, intensiv an der Reinigung der Kanäle zu arbeiten.

### Bedeutung von Svara-Yoga

Am Ende des *Shiva svarodaya* gibt es eine schöne Passage, in der bekräftigt wird, dass man demjenigen danken soll, der einem auch nur ein paar einfache Worte zu diesem Thema sagt. Warum wird dieser Praxis eine so große Bedeutung beigemessen? Das liegt daran, dass wir eigentlich halbseitig gelähmt sind, ohne es zu bemerken : wir haben ein ständiges Ungleichgewicht der Lateralität und tun nichts, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Ungleichgewicht hat auch eine physiologische Grundlage, da wir praktisch jede Sekunde einen Herzschlag auf der linken Seite spüren, aber auf der rechten Seite nichts wahrnehmen. Möglicherweise kam Ramana Maharshi auf die Idee, die Lateralität auszugleichen, als er empfahl, über das Selbst zu meditieren. Seine Stelle ist das 'subtile Herz', auf der *rechten* Seite der Brust.

Einige Studien deuten darauf hin, dass besonders schöne oder intelligente Menschen ein symmetrischeres Gesicht haben als andere. Umgekehrt ist es eine gängige Erfahrung, dass man Menschen mit asymmetrischen, unausgeglichenen und schiefen Gesichtern als wenig attraktiv empfindet. Wer darüber hinaus den Unterschied zwischen den Seiten seines Gesichts und seines Körpers beobachtet, bemerkt genau dies : bei starken störenden Emotionen, wenn das Gefühl der Dualität besonders ausgeprägt ist, wird dieser Unterschied vergrößert. Es ist, als ob sich die Dualität zwischen Objekt und Wunsch, zwischen Wille und Hindernis, zwischen mir und den anderen, herauskristallisiert und sich in Form einer intensiver empfundenen Dualität zwischen der

linken und der rechten Körperseite konkretisiert. Wenn man umgekehrt in seinem Gedächtnis eindeutige "Augenblicke der Gnade" findet und sie hier und jetzt wieder erleben kann, wird man sehen, dass sie Momenten vollkommener Ausgeglichenheit der Seiten und der Vorder- und Rückseite des Körpers entsprechen. Es repräsentiert die Phasen, in denen die Nicht-Dualität sogar in der Beziehung zwischen den verschiedenen Seiten des Körpers zueinander verkörpert ist. Auch der klassische künstlerische Stil basiert auf Symmetrie und Gleichgewicht in der bildenden Kunst, der Literatur usw. In diesem Sinne ist Svara-Yoga der auf die Meditation angewandte Klassizismus.

Die Mystik, die Alchemie und in ihrer Nachfolge die Jungsche Psychologie betonen die Vorstellung von der inneren Hochzeit und der *conjunctio oppositionis*, der Vereinigung von Gegensatzpaaren. Mit der Vereinigung der Empfindungsströme in der linken und rechten Rückenhälfte bietet der Svara-Yoga eine solide Grundlage, von der aus, diese Zustände erreicht werden können. Man könnte den rechten Kanal mit *Rajas* (Dynamik), den linken mit *Tamas* (Trägheit) und den mittleren mit *Sattva* (Reinheit) in Verbindung bringen, obwohl es keinen Grund gibt, diese Art von Entsprechungen absolut zu setzen. Wenn man tief in sich selbst hineinschaut, wird man feststellen, dass die Anhaftung an den Körper mit der Angst vor einem Ungleichgewicht, insbesondere zwischen den seitlichen Körperteilen, verbunden ist. Die hohen mystischen Stadien, die völlige Hingabe, die Loslösung, die bis zum Punkt des Samâdhi getrieben wird, werden nur mit einer perfekten Symmetrie der Lateralitäten und der Vorder- und Rückseite des Körpers kommen. Swami Nirgunanda war Forscher in Biochemie und Dozent an der Universität von Kalkutta, bevor er zu Ma Anandamayi kam und seit nahezu vierzig Jahren als Einsiedler im Himalaya lebt. Dort lebt er in einer Einsiedelei neben meiner. Er sagt, dass Svara-Yoga nicht nur eine Hilfe für die Meditation ist, sondern dass es selbst eine Meditation ist, da es reine Aufmerksamkeit entwickelt.

## Kapitel 3

### Der Zusammenfluss der Energiekanäle

*Betrachte gleichzeitig Sie und Ihn*

(Manikavachakar, Tamil-Nadou, wahrscheinlich 3. Jahrhundert n. Chr. über Shiva und Shakti als zwei Hälften desselben Körpers)<sup>xi</sup>



Wir geben der Kombination aus zwei parallelen Yogas diesen Namen: dem Svava-Yoga, den wir gerade gesehen haben, und dem Yoga der Vereinigung der Kanäle, den wir bereits zuvor erwähnt haben. Der seitliche und der mittlere Kanal treffen sich entweder im Herzen oder in der Mitte der Stirn. Die letztgenannte Praxis kann als Raja-Yoga, Hatha-Yoga oder als ein Zweig des Tantra klassifiziert werden.

Wenn ein Ehemann von seiner Frau mit "meine bessere Hälfte" spricht, hat er bereits eine gute Grundlage, um die innere Ehe zu verstehen; er bezieht sich implizit auf den Archetyp des Androgyns, bei dem eine Körperseite männlich und die andere weiblich ist. Die Vereinigung dieser beiden Lateralitäten erzeugt eine spezifische Energie, denn wie heißt es so schön: "Gemeinsam sind wir stark"? Die übliche Erfahrung ist jedoch, dass die beiden "besseren Hälften" unseres Körpers dazu neigen, sich gegenseitig zu ignorieren und in einer herrlichen Isolation zu verharren, was zu einem verstärkten Gefühl der Dualität auf allen Ebenen und damit zu Leiden führt. Das Leiden ist mit einem Bewusstsein verbunden, das durch einen Widerspruch verletzt wird, einen als vollständig erlebten Gegensatz zwischen Leben und Tod.

Das Wort Yoga selbst hat dieselbe Wurzel wie *Joch*: In der Bhagavad Gîtâ wird oft von *yoga-yukta* gesprochen, von demjenigen, der "sich an das Yoga macht". In diesem Sinne kann man sich die beiden Seiten des Rückens wie ein Paar Ochsen und die Schultern wie die Stelle des Jochs selbst vorstellen. In der Gîtâ heißt es auch, dass Yoga als Gleichmut, *samatvam*, definiert wird. Es geht darum, unter allen Umständen und auf allen Ebenen des Individuums das Gleichgewicht zu halten, einschließlich im Gefühl der Lateralitäten des Körpers. Wir haben oben gesehen, dass der Rücken normalerweise dazu neigt, sich zu wölben, wenn wir in unserem Geist grübeln, so als ob die subtile Säule sich von hinten, wie eine *Spina bifida* öffnen würde. *Spina bifida* ist eine Geburtskrankheit, wo die Wirbelsäule rückwärts geöffnet ist. Diese "Missbildung" muss korrigiert werden, indem der Rücken aufgerichtet wird und die Empfindung ist, dass der hintere Teil der Wirbelsäule "geschlossen" wird. Hierbei handelt es sich um eine interessante subtile chirurgische Arbeit, die man an sich selbst vornehmen muss. Es ist, als müsste man die Schnittstelle zwischen rechter und linker Lateralität wiederbeleben. Dabei hilft uns eine Haltung wie *Padma-Bandhasana*, der geschlossene Lotus: Wir verschränken die Arme hinter dem Rücken, und greifen idealerweise mit den Fingern der Hände in die beiden großen Zehen jedes Fußes auf der anderen Seite, während die Beine im Lotus sind. Dadurch wird der Rücken aufgerichtet und die paravertebralen Muskeln zur Mittellinie hingedrückt. Dies ist eigentlich die richtige Haltung für die Meditation, weshalb in der *Hatha-Yoga-Pradipika* gesagt wird, dass es sich um eine Haltung handelt, die alle anderen zusammenfasst. *Dhyāna Mûdrâ*, die klassischste Handbewegung in der Meditation, besteht darin, dass sich die beiden Daumen berühren. Manchmal sagt man auch "das Wesentliche mit dem Finger berühren", aber in der Meditation berührt man dieses Wesentliche mit *zwei* Fingern...

In uns gibt es einen Kompass, der nicht nach Norden, sondern in die Vertikale zeigt. Seine Nadel entspricht dem Zentralkanal, der ein wenig schwankt und dann schließlich seine Position findet. Die Mittelachse des Rückens ist ambivalent, sie kann die Lateralität trennen, wenn sie nicht wach ist, und sie zusammenführen, wenn sie wach ist. Wenn sie sich querstellt, um zu trennen, verdient sie den Namen *dia-bolos*, Teufel. Wenn sie hingegen vereint, ist sie einfach *sum-bolos*, göttliches Symbol. Wenn der rechte Kanal männlich und der linke Kanal weiblich ist, wird der mittlere Kanal geschlechtsneutral sein, er wird der Ort dieses *Das* sein, das das Absolute bezeichnet. Immanuel Kant sprach darüber von *das Ding*. In diesem Moment kommt es zu einer gleichzeitigen Wahrnehmung der beiden Lateralitäten, was Manickavachakar als

Refrain erwähnt, wenn er über die Meditation auf Shiva und Shakti in einem einzigen Körper spricht: *Kontempliere gleichzeitig Sie und Ihn<sup>xii</sup>*. Eine Sammlung von Shiva-Gedichten von Basavanna ist Sangameshwar gewidmet, d.h. Shiva in der Form des "Gottes des Zusammenflusses". Dies entspricht dem Tempel und Pilgerzentrum, das tatsächlich am Zusammenfluss zweier Flüsse öfter existiert (es gibt zum Beispiel einen Sangameshwar in der Nähe von Nasik in Maharashtra, aber der Basannava-Tempel könnte weiter südlich in Karnataka oder Andhra Pradesh liegen), aber man kann den Namen auch yogisch verstehen, als Zusammenfluss der beiden *Nâdîs*, der beiden Energiekanäle mit dem zentralen Dritten, der unsichtbar ist (*Nadî* mit einem kurzen *a* und einem nicht retroflexen *d* bedeutet übrigens Fluss).

### **Der innere Aufstieg im Yoga**

Das ist auch eines der beiden Themen in diesem Teil; es ist mit dem Aufstieg der Kundalini verbunden, über die man nicht viel reden sollte, sondern die man vor allem erfahren sollte. Wir werden hier nicht auf die Beschreibung der sieben Chakras eingehen, die in vielen Büchern zu finden ist (<sup>xiii</sup>) und die wir im weiteren Verlauf des Textes bei Bedarf erläutern werden. Beschränken wir uns nun auf einige kurze Überlegungen. Als Erstes sei der archaische Aufrichtungsreflex erwähnt: Ein Neugeborenes kann nicht von selbst sitzen, aber wenn es auf der Hand einer anderen Person sitzt, setzt es sich spontan wieder auf. Dieser Reflex verschwindet später; ich habe den Eindruck, dass er bei Menschen, die sich in tiefer Meditation befinden, wieder auftauchen kann. In diesem Fall kann das Gefühl eines festen und soliden Sitzes auf dem Kissen oder auf dem Boden eine natürliche Aufrichtung fördern. Wenn die kortikale Kontrolle durch eine Pathologie wie Dezerebration ausgeschaltet wird, kehren die archaischen Reflexe automatisch zurück, was beweist, dass sie nicht verschwunden waren, sondern unterschwellig da waren.

Eine zweite Bemerkung zum Energieanstieg: Traditionell wird er oft mit einem Blitzschlag verglichen, und auch von Liebe *auf den ersten Blick* ist oft die Rede. Die Ähnlichkeit der Bilder ist kein Zufall, denn das Aufsteigen der Energie ist mit einer starken emotionalen Intensivierung verbunden. Im christlichen Kontext, wo dieses Phänomen nicht klar erklärt wurde, konnten die Mönche, die es erlebten, beispielsweise an Angriffe des Teufels glauben und sich möglicherweise für verdammt halten. Eine dritte Bemerkung zum Erwachen der inneren Energie ist, dass die Autoren sehr unterschiedliche Definitionen dafür haben können: Einige behaupten, dass es sich um nichts Geringeres als die Verwirklichung handelt, aber um die Messlatte nicht zu hoch zu legen, könnte man sagen, dass die innere Energie erweckt wird, wenn die Meditation spontan, kontinuierlich und freudig über Tage oder ganze Wochen hinweg erfolgt. Auf dem Weg der Hingabe wird oft von himmlischer Energie gesprochen, die in den Körper hinabsteigt. Shri Aurobindo zum Beispiel rät neben vielen anderen zu dieser Art von Meditation.

Man sollte diese Praktiken nicht als völligen Widerspruch zum Begriff des spirituellen Aufstiegs sehen. Einerseits entspricht allein die Tatsache, dass man ständig eine höhere Quelle wahrnimmt, *de facto* einem Anstieg des Energiebewusstseins, andererseits kann man sagen, dass es auf die Öffnung der Kanäle ankommt, ob die Energie, die durch sie fließt, manchmal in absteigender oder manchmal in aufsteigender Richtung fließt.

Der Impuls der körperlichen Liebe ist eher nach vorne gerichtet, sie ist zwar ein Geschenk, aber auch eine Inbesitznahme, der der spirituellen Liebe eher nach hinten und nach oben, wobei sie die Tendenz hat, sich der Mittelachse zu nähern. Er erzwingt einen gewissen Abstand, eine Arbeit der Bewusstwerdung. Der Bauch, die Vorderseite des Rumpfes und die Innenseite der Beine sind in der Akupunktur Yin, sie entsprechen schematisch dem "kleinen Ich" mit seinen vielen Wünschen. Die Außenseite der Beine und der Rücken sind Yang, sie ermöglichen

Aufrichtung und Kontrolle, sie entsprechen dem, was man das "Große Ich" nennen könnte, das eine direktere Spiegelung des Selbst ist.

Steht die Betonung des *Hara* im Zen und im Taoismus nicht im Widerspruch zum Anstieg der Energie? Ich denke nicht, dass dies der Fall ist; es ist ein Punkt, der gut verstanden werden muss. Die Zen-Haltung unterscheidet sich nicht vom Lotus im Yoga; wenn man eine gerade Wirbelsäule anstrebt, kommt es zwangsläufig zu einem Vorwärtsschieben des Lenden-Sakral-Gelenks ?? und damit zu einer spontanen Öffnung des *Hara*, die entweder dem *Svadhithana* oder dem *Manipura* im Yoga entsprechen kann. Den Nacken zu strecken und "mit dem Kopf den Himmel zu stoßen", hilft natürlich beim Aufstieg des Bewusstseins. Das Bestreben, den Rücken gerade zu machen, führt zu einer Vertiefung der Lendenwirbelsäule und erweckt daher natürlich den Hara-Bereich, der innervationsmäßig davon abhängig ist.

Außerdem ist der Hara-Bereich reflexartig mit dem Kiefer verbunden, und wenn man den ersten Bereich lockert, kann man auch den zweiten besser lockern. Man muss zugeben, dass der Daoismus ein großes Interesse an Gesundheit, einem langen Leben und einer harmonischen sexuellen Aktivität hatte. Später kam es in Japan zu einem Austausch zwischen Samurai und Mönchen, Kampfkünsten und Zen, und in diesem Zusammenhang wurde das Hara als ein auch körperliches Kraftzentrum sehr wichtig, dessen Entwicklung in einem Kampf lebensrettend sein kann. In Indien hingegen weckt der Urs ?? vor dem Bewusstsein die unteren Zentren auf, was jedoch nicht ausschließt, dass man während der Praxis ein entspanntes Gefühl im Unterleib hat und sich somit auf das Hara stützen kann.

Eine letzte Bemerkung, die eine weitere Verbindung zwischen innerem Aufstieg und mystischer Vereinigung herstellt, ist die Praxis des "kurzen a", die der tibetische Yogi Milarepa empfiehlt, weil sie einen schnell zum Ziel führt. Es geht darum, sich das kurze "a", das wie eine nach oben gerichtete Pfeilspitze aussieht, in aufsteigender Form vorzustellen. In einem einzigen Bild finden sich sowohl die Vorstellung des Aufstiegs als auch die des Zusammentreffens von rechts und links wieder. Wir werden diese Praxis im Zusammenhang mit dem *Tou-mo* im Kapitel über den tibetischen Buddhismus noch ausführlicher besprechen.

### **(Die Symbolik der Kanalöffnung)**

Es handelt sich um Assoziationen von Bildern und Eingebungen, die entstehen, wenn man an der Öffnung der Nasenlöcher arbeitet, insbesondere des am meisten geschlossenen Nasenlochs. Die beste Art, diesen Teil zu behandeln, wäre, dem Leser zu sagen: "Versuchen Sie, das ein paar Monate lang zu praktizieren, und Sie werden sehen, was sich in Ihnen öffnet". Wir können jedoch einige einfache Hinweise geben. Es ist nicht nötig, das geschlossene Nasenloch physisch zu öffnen, um in diesem Yoga Fortschritte zu machen. Der bloße Versuch, der bloße Beginn der Öffnung ist an sich schon wirksam. Diese Erfahrung wirkt, wenn sie wiederholt wird, wie die verschiedenen Punkte der Meditationshaltung (gerader Rücken, Daumen, die sich berühren, usw.), sie strukturieren das Vorbewusstsein und dann das Unbewusste in einem positiven Sinne um. Um einen Vergleich zu bemühen: Sie wirken wie ein Kristall in einer konzentrierten Kupfersulfatlösung. Er wächst, indem sich alle ihm entsprechenden Moleküle um ihn herum ansammeln und am Ende einen echten Stein von schöner blaugrüner Farbe ergeben. Wenn wir also langfristig an der Öffnung des geschlossenen Nasenlochs arbeiten (das normalerweise zwei Stunden lang geschlossen bleibt), stimuliert dies in uns den Archetyp der Offenheit auf allen Ebenen des Körpers, der Seele und des Geistes.

Der Körper erinnert sich z. B. sehr gut daran, dass bei körperlicher Anstrengung (z. B. beim Laufen) oft beide Nasenlöcher geöffnet sind, so dass man herausgefunden hat, dass ein Pflaster auf der Nase von Wettkampfläufern dabei hilft, beide Nasenlöcher gleichzeitig zu öffnen, so dass sie mehr Sauerstoff aufnehmen können und bessere Leistungen erbringen können. Diese Öffnung ermöglicht es uns, den "zweiten Atem" zu finden; Meditation hingegen ist eine langfristige Anstrengung, bei der man nicht nur einen zweiten, sondern auch einen dritten und vierten Atemzug braucht... Dies ist mit der Produktion von Endorphinen und einer Erfahrung von Euphorie und intensiver Freude verbunden. Es mag widersprüchlich erscheinen, dass die intensive Anstrengung teilweise das gleiche Ergebnis hat wie die tiefe Meditation, die von außen betrachtet reine Entspannung zu sein scheint. Es sind die Menschen ohne persönliche Meditationserfahrung, die diesen Einwand erheben werden. In der Tat führt eine etwas längere Praxis zu allerlei kleinen Missgeschicken, Knieschmerzen, Ungeduld eines Körperteils nach dem anderen, emotionalen Aufwallungen. Diese werden im Moment sehr intensiv erlebt, auch wenn sie einen zum Lachen bringen, sobald man die Sitzung selbst hinter sich gelassen hat. Es ist diese erlebte Intensität, auch wenn sie von außen nicht sichtbar ist, die mit der Endorphinproduktion in Verbindung steht. Generell wird die Erweiterung der Nasenflügel, die mit der Öffnung der Nasenlöcher einhergeht, mit intensiven emotionalen Erfahrungen in Verbindung gebracht, wobei die Nasenlöcher vor Freude oder Wut geweitet werden können.

Wenn man darüber nachdenkt, werden die großen physiologischen Funktionen regelmäßig durch die Öffnung eines Kanals ausgeführt: die Nahrungsaufnahme durch den Mund und den Speiseröhrenkanal, die Ausscheidung durch den Analkanal, das Wasserlassen durch die Harnröhre, die Tränen durch die Öffnung der Milchkanäle und sogar das Schwitzen durch die Öffnung der Schweißdrüsenkanäle. Sexuelle Aktivität wird ebenfalls mit der Öffnung eines Kanals (Harnröhre, Vagina) in Verbindung gebracht, diesmal jedoch mit intensivem Vergnügen: Dies verstärkt natürlich den allgemeinen Archetyp der Kanalöffnung erheblich. Die physiologischen und psychoanalytischen Entsprechungen zwischen der Nase und den Sexualorganen sind bekannt. Wilhelm Fließ, HNO-Arzt und einer der engsten Freunde Freuds, war von diesem Thema begeistert.

Auch die Sinne benötigen in der Regel einen offenen Kanal: Um einen Geruch zu riechen, müssen die Nasenlöcher - oder zumindest eines der beiden Nasenlöcher - geöffnet sein, und um zu hören, darf der Gehörgang nicht verstopft sein. Auch Freude ist mit einem offenen Kanal verbunden, der es uns zum Beispiel ermöglicht, aus vollem Halse zu lachen oder zu singen. Im Gegensatz dazu neigt das Altern mit seinen vielfältigen Leiden dazu, die Kanäle zu verschließen: nachlassende sexuelle Aktivität, Verstopfung, grauer Star, der die Sicht behindert, fortschreitende Taubheit und vor allem das schmerzhaft Schweigen, in das viele alte Menschen verfallen, weil sie nichts mehr zu sagen haben oder weil sie niemanden mehr haben, dem sie es sagen können.

Mit dem, was wir gerade erklärt haben, können wir verstehen, dass zu viel Offenheit, zu viel Intensität, zu viel emotionale Erregung auch unausgewogen sein kann. Bei der Wiederbelebung von Atemwegen weiß man, dass ein zu weites Öffnen des Sauerstoffhahns dazu führen kann, dass die Lunge des Patienten, dem es an Sauerstoff mangelt, verbrennt und er daran stirbt. Für den Meditierenden kann der Gegensatz zwischen offenem und geschlossenem Nasenloch allmählich dazu führen, dass er alle Gegensatzpaare darstellt und die beginnende Öffnung des geschlossenen Nasenlochs deren Harmonisierung bewirkt. Man könnte zum Beispiel im offenen und geschlossenen die Psyche und ihren Schatten sehen, das Gute und das Böse, den neuen und den alten Menschen, den zweiten und den ersten Adam, und auf der Spitze der mystischen Leiter Gott und die individuelle Seele; in Indien würde man sagen: Shiva und Jiva, Nārāyan und Nāra.

Praktizierende des Mahâyâna-Buddhismus können darin den Gegensatz von Leere und Form sehen. Die Öffnung des geschlossenen Nasenlochs wird dann an die Verwirklichung der berühmten Formel erinnern: *Die Leere ist in der Form, die Form ist in der Leere*. Was ist der Schatten in der Psychologie anderes als ein Bündel, ein Knoten von Verschlüssen, verstopften Kanälen, Dingen, die, wie man sagt, "nicht durchkommen" oder "im Hals stecken bleiben, weil man sie nicht schlucken kann"? Es ist auch bekannt, dass die Akupunktur auf der Wiederherstellung des freien Energieflusses durch die Meridiankanäle beruht.

Die Nasenlöcher, die ständig entweder offen oder geschlossen sind, erinnern auch an ein Labyrinth, das aus einer Reihe von Korridoren und Kanälen besteht, die entweder offen oder geschlossen sind. Das Öffnen der beiden Nasenlöcher, oder besser gesagt der beiden Kanäle, da es sich hierbei um ein eher subtiles als physisches Phänomen handelt, entspricht dem Verlassen des Labyrinths, aber wie bereits erwähnt, muss dieses Öffnen vorsichtig erfolgen. Ansonsten ist es nicht das "Sesam, öffne dich" in Ali Babas Höhle, sondern die Öffnung der Büchse der Pandora, die alle Arten von Katastrophen mit sich bringt.

Ein Vogel braucht zwei Flügel, um zu fliegen, und so braucht auch der Seelenvogel, so erstaunlich es auch klingen mag, die Öffnung der beiden Nasenflügel, um wirklich in Schwung zu kommen. Andernfalls läuft er Gefahr, am Boden zu bleiben und sich kläglich zu schleppen, wie Baudelaires Albatros auf dem Deck des Schiffes. Wenn sich die Kanäle öffnen, nimmt man die kosmische Intuition von Heraklit, "panta rhei" "alles fließt", direkt am eigenen Körper wahr.

Wenn wir an die Erschaffung des Menschen denken, als *JHWH in seine Nasenlöcher den Atem des Lebens einblies, und er wurde lebendig* (Gen 2 7), können wir feststellen, dass wir nur halbe Lebewesen sind, da wir die meiste Zeit nur mit einem Nasenloch atmen. In der christlichen Mystik wird oft von der Öffnung des Herzensauges gesprochen, aber man könnte im Yoga auch von der Öffnung des "Herzensohrs" sprechen, wenn es um die Wahrnehmung des inneren Klangs, *nâda*, geht, und von der Öffnung des "Herzensnasenlochs", die mit der Wahrnehmung der Kanäle, *nadîs*, einhergeht. Der Ausdruck ist übrigens gar nicht so erstaunlich, denn aus der Atemphysiologie ist bekannt, dass das Öffnen eines Nasenlochs die Bronchien und Bronchiolen der Lunge auf derselben Seite erweitert. Es besteht also eine direkte und lateralisierte Reflexbeziehung zwischen den Nasenlöchern und dem kardiorespiratorischen Block. Da wir von der christlichen Mystik sprechen, können wir erwähnen, dass der Klostertag traditionell mit der Öffnung eines Kanals beginnt, *nämlich* des Kanals des Lobpreises.

In der Taittiriya Upanishad (II, 7) heißt es: *yatânanda na syât, kah hi eva anyât, kah prânyât* "Wenn es diese Glückseligkeit nicht gäbe, wer könnte dann atmen, wer könnte dann leben?". Man könnte das Kommen und Gehen des Atems mit dem Auf und Ab der Gezeiten vergleichen. Svara-Yoga ist eine Möglichkeit, sich dieses Atems bewusst zu werden und ihn in Energie umzuwandeln, so wie ein Gezeitenkraftwerk das nutzlose Auf und Ab der Gezeiten in Elektrizität umwandelt.

Die Öffnung der Nasenlöcher ist ein Bindeglied zwischen der Erfahrung des vollen Atmens einerseits und der Erfahrung der Glückseligkeit andererseits. Dies hängt auch mit der Rückenhaltung zusammen. Kalu Rimpoche sagte, dass bei einem krummen Rücken die Kanäle wie gebogene Rohre werden, die den Wasserstrom nicht mehr durchlassen, dass aber, wenn man sich aufrichtet, der Strom wieder ungehindert fließen kann. Zum Abschluss dieses Abschnitts über die Öffnung der drei Kanäle können wir uns mit der inneren Bedeutung der folgenden Geschichte beschäftigen, die *a priori* von drei Heiligen aus Südindien erzählt wird, die Vishnu treu ergeben sind: Der erste von ihnen, der die beiden anderen noch nicht kannte, hatte für die Nacht eine winzige Hütte in der Nähe des Tempels gefunden, zu dem er gepilgert war. Es gab gerade genug Platz, um sich hinzulegen. Einige Zeit später hörte er, dass jemand an die Tür klopfte. Es war ein

anderer Pilgermönch, der um eine Unterkunft für die Nacht bat. "Warum nicht", sagte der erste, "wo Platz für einen Liegenden ist, ist auch Platz für zwei Sitzende". Also setzten sie sich hin und begannen, über Gott zu reden. Nach einiger Zeit hörten sie, dass erneut an die Tür geklopft wurde. Es war ein anderer Pilgermönch, der ebenfalls Gastfreundschaft wollte. "Warum nicht", sagten die beiden ersten einmütig, "wo Platz für zwei Sitzende ist, ist auch Platz für drei Stehende". Sie standen also auf und begannen, schweigend zu Gott zu beten. Nach einiger Zeit klopfte es zum dritten Mal an der Tür. Sie öffneten, aber niemand war zu sehen. Erstaunt kehrten sie mit noch größerer Intensität zu ihrer Meditation zurück. In diesem Moment öffnete sich ihr Auge der Erkenntnis und sie sahen, dass Gott in ihrer Mitte war. Er sagte zu ihnen: "Ich bin wie ein Diener an die Gläubigen gebunden, die so viel Liebe geben, wie ihr es tut; bittet mich um jede Gnade, und ich werde sie erhören - gib uns die Gnade, dass wir zusammenbleiben und nie von dir getrennt werden." Die Geschichte berichtet, dass es so war. Sie taten sich zusammen und erzählten ihre Erlebnisse in einem Gedicht, das *Jnana-Dipika*, die kleine Lampe des Wissens, genannt wird und noch heute gelesen wird. Neben der tiefen äußeren Bedeutung hat diese Geschichte auch eine yogische Bedeutung: Die drei Yogis stellen die drei sich öffnenden Kanäle dar, die sich nacheinander wieder aufrichten. Dadurch werden sie nicht nur mit ihm vereint, sondern es entsteht auch eine Verbindung zwischen ihnen.)

## Kapitel 4

# Die Archetypen der mystischen Vereinigung im Hinduismus

*Integrieren, vereinen, totalisieren, mit einem Wort die Gegensätze abschaffen und die Fragmente zusammenfügen, ist in Indien der Königsweg des Geistes<sup>xiv</sup>.*

Mircea Eliade

Mircea Eliade verbrachte mehrere Jahre in Indien und praktizierte sogar eine Zeit lang Yoga in Rishikesh unter der Anleitung von Swami Shivananda. Er schrieb ein Buch über Yoga<sup>xv</sup>, das zu einem Klassiker wurde, und ein Werk über das Androgyne, aus dem wir das Zitat in der Überschrift entnommen haben. Die innere wie die äußere Welt beruht auf Gegensatzpaaren (*dvandvas*), das Ziel der menschlichen Evolution ist es, über die Dualität dieser Paare hinauszugehen (*a-davāita*). In diesem langen Prozess ist das Gelingen der inneren Hochzeit ein wichtiger Schritt.

Das Herzstück dieses Rituals ist der Moment, in dem sich die Braut und der Bräutigam an den Händen fassen und siebenmal um das heilige Feuer herumgehen. Dies erinnert an den Aufbau einer spirituellen Vereinigung (der spiralförmige Aufstieg der sieben Chakras) um die Basis des Herdfeuers oder des Feuers der Begierde. Denn was würde aus diesem inneren Feuer werden, wenn es nicht von der Drehung, dem aufsteigenden Schwindel der "Zwei", die zu "Eins" werden, überdeckt und überholt würde? ??

In der *Bṛihad-Araṇyaka* Upanishad gibt Yajñavalkya seiner Frau Maitreyi eine letzte Unterweisung, bevor er als Sannyāsi in den Wald geht. Er macht ihr klar, dass "die Frau den Mann nicht um des Mannes willen liebt, sondern um des Selbst willen; die Frau liebt ihren Mann nicht um der Frau willen, sondern um des Selbst willen" (4.5.6). Dies ist der Weg zur inneren Ehe gemäß den Upanishaden.

In hinduistischen Götterdarstellungen ist die deutlichste Anspielung auf die innere Ehe das androgyne Paar Shiva und Shakti, wobei die männliche Seite rechts (also links, wenn man die Statue von vorne betrachtet) und die weibliche Seite links liegt. Sie wird *ardha-nârîshvara*, der Gott, *ishvara*, halb, *ardha* Frau *nârî* genannt. (Eine ähnliche Darstellung ist die Hochzeit von Mînakshî, der Schutzgöttin des großen Tempels von Madurai in Tamil-Nadou. Sie ist eine der beliebtesten Darstellungen auf den *Gopurams* (feierliche, mit einem Turm bedeckte Eingangstüren) in der ganzen Provinz. Mînaksî und ihr Gatte Shiva sitzen nebeneinander auf dem Rücken des Stieres Nandi und blicken auf die Gläubigen. Darüber ist häufig ein Sonnenschirm abgebildet. Der Stier entspricht dem Becken, dem Ort der tierischen Instinkte, Shiva und Mînakshî den Seitenkanälen, der Mast des Sonnenschirms dem zentralen Kanal und dieser dem Zusammentreffen der drei Kanäle am Scheitelpunkt des Kopfes. Selbst die Statue des tanzenden Shiva (*Natarâja*) hat einen androgynen Aspekt, da er zwei unterschiedlich geformte Ohringe trägt, von denen der eine als männlich und der andere als weiblich angesehen wird.)

Diese Darstellung des Androgyns ist für den Yoga der inneren Hochzeit von grundlegender Bedeutung. Wie wir gesehen haben, kann sie Gegenstand einer kontinuierlichen Kontemplation sein. Die Füße des androgynen Gottes werden von einem Mystiker wie Manickavachakar (der Sprechende, *kar*, Worte, *vacha*, wie der Rubin, *manicka*), dem ersten der großen shivaitischen Heiligen des Tamilenlandes im dritten Jahrhundert n. Chr., oft als Zwillinge bezeichnet. Er spricht im Tiruvachakam<sup>xvi</sup> von den Füßen des androgynen Gottes als Zwillinge (twins in der englischen Übersetzung), von denen einer ein Armband am Fußgelenk hat, was in den indischen Bräuchen ein eher weibliches Zeichen ist. Die 'Zwillingsfüße' deuten auf die Dualität von Geburt und Tod hin, und der Rumpf des Halbgöttergottes, in dem die Beine zusammenkommen, auf das, was sie transzendiert, nämlich die Befreiung.

Im Allgemeinen werden Gottheiten oft als Paar dargestellt. Die Ehefrau wird dann mit dem allgemeinen Begriff Shakti bezeichnet, der sich nicht unbedingt auf Shiva bezieht und dann mit 'Paredra' übersetzt werden muss. Selbst wenn die Hindu-Gottheit allein ist, wird sie in der Regel vier Arme haben, was ebenfalls auf die Stärke hinweist, die aus der verinnerlichten Androgynität kommt. Durga, die starke Jungfrauengöttin schlechthin, hat sogar acht Arme, als ob sie ein doppeltes Androgynat vollzogen hätte, um leichter alle Arten von Dämonen besiegen zu können. ( Eine Geschichte, die aus der Sicht der inneren Ehe reich an Bedeutungen ist, ist diejenige, die mit den Anfängen des großen Tempels von Ekambareshvar in Kanchipuram, der "Stadt der tausend Tempel" in der Nähe von Chennai (Madras) in Tamilenland, verbunden ist, wo eine Linie von Shankaracharyas wohnt, die große Autorität in der hinduistischen Gesellschaft hat.)

Die Göttin Parvati hatte sich seit einiger Zeit von ihrem Gatten Shiva getrennt. Sie beschloss, ihn durch eine intensive Yogapraxis wieder erscheinen zu lassen. Zur gleichen Zeit errichtete sie am Strand am Flussufer einen großen Lingam aus Sand. Zu diesem Zeitpunkt setzte ein heftiger Regen ein, der Fluss begann über die Ufer zu treten und bedrohte nicht nur den Sand-Lingam, sondern auch den Tempel und die ganze Stadt. Parvati schützte den kleinen Sandturm, indem sie ihn in ihren Sari hüllte und ihre Seite an sich drückte. Diese Hingabe gefiel Shiva, der die Flut zum Stillstand brachte und ihr erschien. Die Botschaft ist die gleiche wie bei der androgynen Darstellung von Shiva und Shakti: Der Gläubige soll über Gott als eine Hälfte seines eigenen Körpers meditieren. Dies ist eine der möglichen Bedeutungen des Namens des Haupttempels von Kanchipuram, Ekambareshwar: *ek* un und *ambar*, Raum, wobei *ishwar* Gott bedeutet.

[Meditation über diesem Bild]



Die bekannte Darstellung des Lingams (Shivas aufgerichteter Stein), der aus der Yoni (einem horizontalen Steinkreis, der Shakti entspricht) hervorgeht, erinnert an die mystische Vereinigung, indem der Lingam von der Yoni weg in den Himmel steigt, so wie ein Baum sich über die Erde erhebt. Es handelt sich also um die umgekehrte Bewegung der üblichen körperlichen Vereinigung. Im Tantrismus wird die Basis des Lingams, die Wirbelsäule, mit dem grauen Elefanten und der Erde assoziiert, weiter oben am Hals findet man den weißen Elefanten, der mit dem Äther assoziiert wird. Dann kommen die Zentren des Kopfes, die den spirituellen Realitäten entsprechen. Durch Sâdhanâ wird erreicht, dass man oben und unten die gleiche Kraft spürt, aber die Kraft von oben wird gereinigt. Dies mag auch an die zehn Lernstadien des Büffels im Mahayana-Buddhismus erinnern. Das Tier, das am Anfang grau war, wird am Ende weiß.

Die Geschichte von Markandeya ähnelt der von Parvati in Ekambareshwar. Es handelte sich um einen sechzehnjährigen Teenager, dessen Schicksal es eigentlich war, genau in diesem Alter zu sterben. *Kand* bedeutet Schicksal, und *mar* bedeutet Tod. Eines Tages verehrte er in einem Tempel den Lingam, als Yâma, der Gott des Todes, kam, um ihn zu ergreifen. Aus Angst umarmte der Junge den Lingam. Shiva selbst kam heraus und befahl Yâma zu gehen. Als dieser darauf bestand, seine Beute zu bekommen, vertrieb Shiva ihn gewaltsam aus dem Tempel und gewährte Markandeya als Belohnung für seine Hingabe die Gnade, ewig als Sechzehnjähriger zu leben. In Indien ist die Sechzehn die Zahl der Fülle (bis vor kurzem wurde die Rupie noch in sechzehn Annas und nicht in hundert Paises unterteilt). Wenn das Bewusstsein in tiefer Meditation stark in der zentralen Körperachse aufgeht, die durch das Shivalingam heraufbeschworen wird, erlebt man die Fülle kontinuierlich. In diesem Moment wird die Mittelachse selbst zum männlichen Pol, und der Anhänger, der sie umgibt, sie mit seiner Aufmerksamkeit umschlingt wie eine Liane, stellt den weiblichen Pol dar. *Snehalata*, "Liebesliane", ist in Indien ein weiblicher Vorname. Es ist bekannt, dass die Lebensenergie in der Tradition oft beschrieben wird, wie sie in einer spiralförmigen Bewegung um die Säule herum aufsteigt. Diese Geschichte ist berühmt genug, dass ein ganzes Purana (ein religiöser Text aus dem mittelalterlichen Indien - es gibt achtzehn davon) nach Markandeya benannt wurde.

Der gleiche Archetyp findet sich in der Klage von Shivas Anhänger Manikavachakar: "Wie eine Kletterpflanze, die keinen Pfahl hat, um den sie sich winden kann, bin ich in Not, o Du, der Du all die Zärtlichkeit bist". Nehmen wir zum Beispiel eine Wisteria, die keinen Pfahl hat, um den sie sich winden kann. Sie bleibt als eine Art Busch auf dem Boden und kann ihre wahre Größe nicht erreichen und ihre Blüten nicht zur Geltung bringen. Der Pfahl erinnert an die Geradlinigkeit der Wirbelsäule und die Öffnung des Zentralkanals. Auf dem Weg der Hingabe, *Bhakti*, werden die Gläubigen im Allgemeinen als weiblich angesehen, da Gott der einzige Mann ist. Dies findet sich auch im Christentum wieder, wo es die weibliche Seele ist, die sich mit Christus oder dem Vater vereint.

### **Krishnas Symbolismus**

In diesem Sinne ist die Geschichte von Krishna, der von sechzehntausend *Gopis* (Hirtinnen) umgeben ist, zu verstehen; er entspricht dem einen Selbst, das seine Faszination in der Tiefe jeder Seele ausübt. Die *Gopis* können auch die vielen Facetten oder Unterpersönlichkeiten der Psyche darstellen, die alle auf ihre eigene Art und Weise vom Selbst angezogen werden. Mirabai war eine berühmte Verehrerin Krishnas. Es wird erzählt, dass sie eines Tages in die Hochburg ihrer Verehrung, Vrindavan am Ufer des Yamuna, flussabwärts von Delhi, kam. Sie wollte dort einen berühmten Mönch treffen, den Nachfolger des heiligen Chaitanya Mahaprabhu, doch dieser war

ein sehr strenger Asket und ließ ihr von seinem Schüler antworten, dass er keine Frauen sehe. Mirabai erwiderte: "Ich dachte, hier gibt es nur einen Mann, Krishna. Der Heilige war von dieser Antwort beeindruckt und ging mit großem Respekt hinaus, um sie zu treffen.

Wir haben gesehen, dass der König der Nâgas Kâliya hieß, was man als denjenigen interpretieren kann, der mit der Zeit (kâl) verbunden ist. Diesen König zu beherrschen, wie es Krishna in der Yamuna tat, über die Zeit hinauszugehen, was, wie wir gesehen haben, geschieht, wenn das Bewusstsein in den zentralen Kanal eindringt. Tatsächlich war Arjuna's Frau, sein inneres Weib, Ulupî, eine Nâginî (Kobra-Frau), und auch sie scheint beherrscht und in die Richtung des Aufstiegs gelenkt worden zu sein, da sie im zentralen Kanal erscheint.

Krishna bedeutet "der Schwarze", der Dunkle, der Dunkelhäutige, und Arjûna hell, leuchtend, tageslichtfarben. Die Tamilen interpretieren dies so, dass der arische Eindringling aus dem Norden, der hellhäutige Arjûna, in die Schule eines Weisen aus Südindien, des dunkelhäutigen Krishna, gegangen ist. Tatsächlich entwickelte sich die Hingabe an Krishna als religiöser Weg zuerst in Südindien. Die Bedeutung dieser Namen kann auch aus innerer Sicht verstanden werden: Wenn der Meditierende (Arjuna) auf seinen Schatten (Krishna) hört und die Energie seines inneren Weiblichen (die weibliche Kobra Ulupi) in die Mittelachse lenkt, wird er den göttlichen Segen erhalten und bis über die Sonne, d.h. bis zum Selbst, gelangen.

### **Der Shivaismus in Kaschmir und die Vereinigung von Shiva und Shakti**

Wir werden nun anhand der Vorstellungen, die im kaschmirischen Shivaismus entwickelt wurden, speziell auf die Ehe von Shiva und Shakti eingehen. Es handelt sich dabei um eine Schule, die ihren Höhepunkt im 9. und 10. Jahrhundert hatte und von Utpaladeva und Abhinavagupta veranschaulicht wird. Sie ist nicht-dualistisch, räumt aber dennoch der Beziehung von Shiva und Shakti sowie dem dritten Begriff, der oft als dritte Spitze eines Dreiecks beschrieben wird und nichts anderes als der Mensch ist, einen wichtigen Platz ein. In einer interessanten Darstellung des androgynen Shiva und Shakti hält die Shakti entsprechende Hälfte einen Spiegel in der Hand, der auf Shiva gerichtet ist. Man nimmt dies als Symbol der gesamten Trika-Tradition (d.h. des Shivaismus in Kaschmir, der auf Triaden wie Shiva Shakti und dem menschlichen Wesen usw. beruht) Es gibt ein ganzes Buch darüber, das *Pârvatî darpanam*, der Spiegel von Parvati (Shakti)<sup>xvii</sup>. Der Grundgedanke ist, dass das grundlegende Bewusstsein (Shiva) ein Objekt (Shaktî) benötigt, um sich seiner selbst vollständig bewusst zu werden. In dieser Beziehung gibt es eine Art Synthese von Dualismus und Nicht-Dualismus, weshalb der Shivaismus in Kaschmir sich selbst als *Parâdvaita* bezeichnet hat, jenseits von Dualismus und Nicht-Dualismus. Parvati war in einem früheren Leben Satî, Shivas erste Frau, die ihm völlig hingegen war (*sati* mit einem kurzen *i* bedeutet "Opfergabe" oder "Zerstörung"). Der Spiegel erinnert ihn auch an diese Verbindung zu Shiva, und er entdeckt eine vergessene Einheit wieder, die nichts anderes als seine göttliche Natur ist. Dieses Erkennen des Göttlichen, *pratibhijñâ*, in der anderen Person und in der Welt ist ein Schlüsselbegriff dieser Schule. Erst ist das Ich, *aham*, isoliert, dann erkennt es sich im Objekt *aham idam* und schließlich in der Form der ganzen Welt, *aham idam vishva-rupam*.

Die Vereinigung von Shiva und Pârvatî-Shaktî wird *sama-rasya* genannt, ein Wort, das praktisch identisch ist mit *sama-rasa* (der gleiche Geschmack), was in Yogaschulen wie der der Naths *Gleichmut* bedeutet: Für sie ist es ein Begriff, der praktisch gleichbedeutend mit dem Selbst ist. Der Vollzug der inneren Ehe ist so erfüllend, dass er zu einer völligen Stabilität führt, die unabhängig von den Höhen und Tiefen des äußeren Lebens ist. Es ist nicht ausgeschlossen, einen

Zusammenhang zwischen dieser totalen Stabilität, die das Ideal der Naths ist, und der Bedeutung ihres Namens zu sehen, denn sie sind buchstäblich die "Herren".

Da wir in den Abschnitten über den inneren Aufstieg und den Yoga der Kanalvereinigung auf die Bedeutung der Mittelachse hingewiesen haben, können wir die Bedeutung des *Madhya-Bhava*, des Zustands der Mitte, im kaschmirischen Shivaismus<sup>xviii</sup> hervorheben. Es ist dieser Zustand der Leere, des Schwebens zwischen zwei Gedanken, zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen Wachen und Schlafen oder zwischen Tag und Nacht, der die Enthüllung des Selbst besonders begünstigt. Dieser Begriff gilt auch für die Säule der Leere, die laut Yoga die rechte und linke Hälfte des Rückens trennt. Man spricht, als die Baul tun, des *sandhya* Zustand, d.h. in English des *twilight state*, leitend nach einer tiefen Meditation.

Die zentrale Körperachse, *Sushumna*, hat einen Namen, der dem *Smashana* ähnelt, der Einäscherung von Körpern auf dem Scheiterhaufen für Beerdigungen. In diese Achse kommt der "Körper" der Gedanken, um sich zu verbrennen, sich in Licht und Wärme, d. h. in Energie, zu verwandeln. Dieser ganze Prozess findet unter der Schirmherrschaft von Bhairava statt, dem Beschützer der Verbrennungsfelder und der höchsten Form des Göttlichen für den Shivaismus in Kaschmir<sup>xix</sup>. In ähnlicher Weise gibt es eine bedeutungsvolle Nähe zweier Wörter, *chit*, das Bewusstsein, und *chitâ*, der Totenscheiterhaufen, wobei die gemeinsame Idee zwischen den beiden wohl das Zusammenbringen ist, sei es von Holzstücken oder von Ideen. Tatsächlich gibt es sogar ein weibliches Wort, *chiti*, das beide Bedeutungen hat. Ich danke Jean Dupuche dafür, dass er mich darauf aufmerksam gemacht hat, dass Abhivanagupta im Tantraloka auf bedeutungsvolle Weise über diese Homonymie meditiert<sup>xx</sup>. Aus eher yogischer Sicht werden auf dem Scheiterhaufen (*chitâ* oder *chiti*) des reinen Bewusstseins (*chit* oder *chiti*) die "Leichen" der Gedankenformen mit großer Freude (*ânanda*) verbrannt, daher einer der Namen des absoluten Seins, *chid-ânanda*.

Shiva und Shakti werden manchmal als *yâmalâ*, Zwillinge, beschrieben. Dies ist eine Möglichkeit, die Einheit in der Verschiedenheit des perfekten Paares auszudrücken, das wir oft in der Bibel finden werden. In seiner Bescheidenheit kann sich ein Weiser auch als Bruder oder Schwester seiner Schüler bezeichnen. An einem der beliebtesten Feste des hinduistischen Jahres, *raksha bandhan*, dem Fest der Brüder und Schwestern, legte Ma Anandamayi ihren Anhängern ein Armband, *rakhi*, um das Handgelenk, um sie um ihren "Schutz" zu bitten, als wäre sie ihre kleine Schwester. Natürlich interpretierten diese das Armband als ein Zeichen des Schutzes für sich selbst. Der Guru kann auch mit seinem Schüler spiegelbildlich meditieren, um ihm zu helfen, seine Chakren zu "durchdringen". Dies erinnert an eine Art innere Hochzeit<sup>xxi</sup>.)

## **Die Hochzeit von Shiva und Shakti und die Erfahrung der Unsterblichkeit**

Der mystische Weise und Schriftsteller aus dem mittelalterlichen Maharashtra, Jñaneshwar, begann eines seiner Hauptbücher, *Unsterblichkeitserfahrung*<sup>xxii</sup>, mit einem Kapitel über die Identität von Shiva und Shakti.

Diese entspricht der Manifestation und Shiva dem Absoluten. Danach fährt er mit einem Kapitel über die Einheit von Guru und Schüler fort, das wir in *Der Meister und der Therapeut* zitiert haben. Dies ist einer der schönsten Texte der indischen Literatur zu diesen Themen. Die Bilder sind an sich recht klar und poetisch, und jeder kann sie nach eigenem Ermessen meditieren.

Gleich zu Beginn stellt Jñaneshwar Shiva und Shakti als ein mehr als perfektes Paar vor: "Aus Liebe ist der Bräutigam selbst zur Braut geworden (Vers 2). Shiva und Shakti sind so eng miteinander verbunden, dass sie sich die ganze Zeit gegenseitig verschlingen, um jeden Bruch in

ihrer Einheit zu verhindern; sie trennen sich nur, um sich in ihrer gegenseitigen Liebe besser genießen zu können (V.3)... Sie haben ein Kind gezeugt, das so groß ist wie das Universum, aber sie sind sich immer bewusst, dass kein Gefühl der Dualität ihre gegenseitige Liebe trüben darf. Sie stellen sicher, dass die Entstehung des Universums nicht als eine dritte, von ihnen selbst getrennte Einheit stattfindet, und dass die ursprüngliche Einheit für immer bestehen bleibt.(V.6, 7)".

("Es ist unmöglich, die Liebe zu beschreiben, die sie füreinander empfinden - ihre Beziehung ist so innig, dass man entdecken kann, wie sie gemeinsam im Atom und in den subatomaren Teilchen existieren. Keiner von beiden hat eine unabhängige Existenz und keiner von beiden kann auch nur einen Grashalm in Abwesenheit des anderen hervorbringen.(V.11,12) Sie werden beide Subjekt und Objekt in Bezug zueinander, und beide sind Subjektivität in ihrer Einheit.(V.16)".)

### **Die Meditation auf das subtile Herz rechts**

Im Folgenden geht es um die Beziehung zwischen der Meditation auf das subtile Herz rechts, den Lateralitäten und der Transzendenz. Dies ist eine Konzentrationsmethode, die tatsächlich mit der androgynen Symbolik von Shiva und Shakti in Verbindung steht. Dies war eine der wenigen "Übungen", die Ramana Maharshi empfahl, da er sonst immer wieder auf das "*Wer bin ich?* Es geht darum, das *Ich* im subtilen Herzen zu spüren, das rechts symmetrisch zum physischen Herzen auf der linken Seite ist. Er bestand auf dieser Konzentration und stützte sich dabei auf die Autorität bestimmter Texte des Ayurveda. Warum ist das so? Meiner Meinung nach handelt es sich um eine Form des Ausgleichs der Lateralität; wir haben bereits erwähnt, dass die Erfahrung der Transzendenz spontan eintritt, wenn die Lateralität perfekt symmetrisch ist. Seit unser Herz vor unserer Geburt im Schoß unserer Mutter zu schlagen begann, gibt es ein grundlegendes Ungleichgewicht in unserem Körpergefühl: Jede Sekunde spüren wir einen deutlichen Schlag auf der linken Seite, während auf der rechten Seite nichts passiert;

( tatsächlich spüren wir aber einen schwächeren Schlag auf der rechten Seite, der dem Pulsieren der rechten Lungenarterie, der rechten Brustarterie und der Leberarterie entspricht. Um diese von Geburt an bestehende Asymmetrie, diese "angeborene kardiogene Hemiparese", auszugleichen, kann man aus diesen Pulsationen relativ leicht ein Gefühl konstruieren, das sich wie ein Herzschlag auf der rechten Seite anfühlt. )

Wenn man es zum ersten Mal deutlich spürt, ist es, als wäre man von Geburt an ein einbeiniger Mensch, der durch eine Wunderoperation, bei der ihm das andere Bein transplantiert wurde, geheilt wurde. Endlich kann er sich anders fortbewegen, als mit Krücken zu hüpfen.

Es ist auch der Beginn einer Liebesgeschichte, zwischen den beiden Lateralitäten des Körpers. Das linke Herz fühlte sich isoliert, unbeholfen wie ein junger Teenager, der hinter den Gitterstäben des Brustkorbs, den Rippen, eingesperrt ist. Es hätte sich nie vorstellen können, dass es in der gleichen Zelle ganz in seiner Nähe ein anderes Herz geben könnte, das in völliger Harmonie mit ihm schwingt; als es das entdeckt, beginnt die Geschichte der ersten Liebe: Mit den Flügeln dieser Liebe wird das Herz von einem linken, unbeholfenen Herzen zu einem "geschickten" Herzen... Die verwandten Seiten, die sich bislang ignoriert hatten, beginnen eine herzliche Beziehung und können sogar von Herz zu Herz kommunizieren. Das Herz des Gläubigen, d. h. von Shakti auf der linken Seite, hat es geschafft, das Herz von Shiva auf der rechten Seite als Echo zu erwecken.

(Der Nerv, der die Herzfunktion moduliert, wird Vagusnerv genannt, wahrscheinlich weil sich sein anatomischer Verlauf in mehrere schwer zu identifizierende Äste aufteilt. Von einem subtileren Standpunkt aus betrachtet könnte man sagen, dass es die Wahrnehmung des Herzschlags selbst ist, die vage ist. Man braucht schon eine gewisse Konzentrationsfähigkeit, um sie klar

wahrzunehmen, und selbst wenn man sie wahrnimmt, ist ihr Rhythmus nicht konstant, er beschleunigt sich bei Anstrengung oder Emotionen, es kann diese Schläge geben, die man nicht spürt usw. Wenn man lernt, das subtile Herz rechts wahrzunehmen, entwickelt man ein Gefühl des Gleichgewichts, so dass man analog von der Öffnung eines "Nervs der Gewissheit" sprechen könnte.)

Eine bewusste Stärkung des Bewusstseins für die rechte Körperseite findet sich auch in dem im Yoga sehr verbreiteten Ratschlag, dem inneren Klang zu lauschen: Konzentrieren Sie sich auf den inneren Klang im rechten Ohr. Auch die Radha Soami empfehlen, sich auf die rechte Augenbrauenregion zu konzentrieren, indem man sich das Mantra in Erinnerung ruft (*simram*), um dann die Empfindungsströme in die Mittelachse zu leiten, die sie in Sufi-Manier auch die "königliche Vene" nennen. All dies gewinnt nach all dem, was wir erklärt haben, noch mehr an Bedeutung. Aus yogischer Sicht fördert die Erweckung des rechten Kanals (*nadî*) eine Intensivierung der Praxis, das ist seine spezifische Wirkung.

Man kann das Verhältnis von linker und rechter Lateralität noch nicht-dualer sehen. Von Geburt an haben sie sich gegenseitig als unterschiedlich erlebt, weil die Anatomie der Rumpforgane asymmetrisch ist, weil das Herz nur links schlägt und die Nasenlöcher sich abwechselnd rechts und links öffnen, d. h. sie sind 95 % der Zeit asymmetrisch. Wie das kleine Kind im Spiegel "schaute" die linke Körperhälfte auf die rechte und glaubte, sie sei eine andere. Und dann, eines Tages, kam eine blitzartige Erkenntnis: "Dieses andere Kind, das ich im Spiegel sehe, ist nicht wie hinter ihm, sondern es ist vor ihm, und ich bin ich selbst." Diese Erfahrung im Spiegel wird zu einem der ersten Schritte des Kindes auf dem langen Weg zur Nicht-Dualität.

( In diesem Sinne erinnert auch Narziss, der sich im Spiegel des Wassers betrachtet und darin ertrinkt, an die Verschmelzung der beiden Lateralitäten ineinander. In diesem Moment verschwindet das gewohnte Körperbewusstsein und das damit eng verbundene Ego. Ähnlich verhält es sich, wenn durch die Wahrnehmung des Herzens auf der rechten Seite oder durch eine andere Arbeit, die die Lateralität ausgleicht, die linke Seite als genau gleich wie die rechte Seite empfunden wird, dann wird auf konkrete Weise ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Nicht-Dualität getan. Möglicherweise gibt es eine Anspielung darauf in dem Psalmvers *quoniam tu Domine dilatasti mihi: weil du, Herr, mich (das Herz) geweitet hast*. Diese Weitung führt dazu, dass die linke und die rechte Seite gleichmäßig besetzt werden, woraus sich ein Ausgleich der Seiten ergibt. Vielleicht ist es auch diese Sorge um Symmetrie, die die alten Chinesen dazu veranlasste zu sagen, dass die Seitenverhältnisse umgekehrt sind, wenn man vom physischen Körper zum feinstofflichen Körper wechselt. Es gibt eine ähnliche Idee in der Kabbala, es geht um die Umkehrung der Lichte<sup>xxiii</sup> .)

Der Links-Rechts-Unterschied ist die gelebte Grundlage aller unserer Unterscheidungen. Wenn beide Seiten als genau gleich erlebt werden, liegt ein Paradox vor, entweder im negativen Sinne, der zu Verwirrung und Wahnsinn führt<sup>xxiv</sup> , oder im positiven Sinne, der zu geistiger Verschmelzung und Transzendenz führt. Simone Weil sagte, dass das Paradox der Hebel zur Transzendenz sei. Es ist auch ihre Achse, die im Körper auf der Ebene der Wirbelsäule verwurzelt ist;

## **Kapitel V**

# **Weg der Leere und Vereinigung der Kanäle im tibetischen Buddhismus**

*Dort, wo der Lebensatem und der Geist aufhören zu wandern,  
Dort, wo die Sonne und der Mond nicht erscheinen,  
Dort, o Mensch, soll dein Geist ruhen,  
Dies ist das Gebot von Saraha.*

Saraha doha kosha, Der Schatz der Lieder von Saraha<sup>xxv</sup>

Im frühen Buddhismus gibt es nur wenige Anspielungen auf die innere Hochzeit: Die Vereinigung mit dem *Nirvana-Bewusstsein* kommt natürlich durch die Trennung von allem Unbeständigen. ??

(Die folgende Anekdote aus dem Leben des Buddha ist jedoch erwähnenswert: Ein junger Novize des Klans hatte große Schwierigkeiten mit seiner Praxis. Um ins Kloster zu kommen, hatte er ein wunderschönes Mädchen verlassen, das nicht an seine Berufung zum Zölibat glaubte und beim Abschied zu ihm sagte: "Komm bald zurück, du schöner Sohn der Sakyas!". Er dachte die ganze Zeit daran. Der Buddha ließ ihn rufen und nahm ihn einfach bei der Hand. Er sah die himmlischen Welten und erlebte ein unvorstellbar intensives Glücksgefühl. Als er sich der äußeren Welt wieder bewusst war, fragte der Buddha: "Wie gefällt dir deine Freundin im Vergleich zu dem, was du gerade gesehen hast?" „Sie sieht aus wie eine Affenfrau, der man die Nase und die Ohren abgeschnitten hat!“ Der Buddha versprach ihm, dass er, wenn er in seinen Übungen beharrte, Glückserfahrungen von noch größerer Qualität und Intensität haben würde. Dies tat er dann auch. Die anderen Mönche machten sich über ihn lustig, indem sie sagten, dass er nach übersinnlichen Erfahrungen strebe und darüber hinaus an ihnen hänge, aber schließlich erreichte er in diesem Leben selbst das Nirvana-Bewusstsein.)

Einer der größten buddhistischen Meister nach Sakyamuni war Nâgârjuna: Sowohl sein Name als auch der Name des Pfades, den er predigte, sind mit yogischen Konnotationen behaftet. *Nâgâ* bedeutet Kobra und *ârjuna* leuchtend, und die leuchtende Kobra ist bekanntlich das häufigste Symbol für die erwachte Kundalini. Darüber hinaus haben wir auch gesehen, dass die *Shunya Marga*, der Weg der Leere, und die *Madhya Marga*, der Weg der Mitte, die die Schule Nâgârjunas bezeichnen, auch als die zentrale Achse des subtilen Körpers verstanden werden können. Denn wenn sich die Energie während der Praxis auf den leeren mittleren Pfad begibt, ist die Verwirklichung der Leerheit (*Shunyata*) nicht weit entfernt. Normalerweise spricht man von *Shunyata* (Entleerung) und nicht von *Shunya* (Leere), da es sich um einen dynamischen Prozess handelt, der in der Meditation ständig wiederholt werden muss: das Entleeren des Glaubens an die inhärente Existenz der Objekte. In ähnlicher Weise spricht man im Vedanta von Nicht-Dualität (*Advaita*) und nicht von Einheit (*Ekatva*), da der Prozess, der von der apriorischen Dualität in der Welt zur Einheit führt, dynamisch ist und immer wieder erneuert werden muss.

### **Die mystische Vereinigung im tibetischen Buddhismus**

Eines der grundlegenden Symbole des tibetischen Buddhismus ist der *Vajra* (tib.*dorje*), der ebenfalls die Mittelachse des Körpers darstellen kann. Die Tatsache, dass man ihn während der Rituale in der Hand hält, deutet auf die Beherrschung der "mittleren Energie" hin, die man entwickeln möchte. Außerdem ist seine männliche Konnotation ein Gegenstück zur weiblichen Glocke, die in der anderen Hand gehalten wird. In Anlehnung an die Analogie des rechten Kanals als Sonne und des linken als Mond bezeichnen Tantriker den zentralen Kanal manchmal auch als

Rahu: Es handelt sich dabei um jenen Himmelskörper, der bei Sonnenfinsternissen einen Teil oder die gesamte Sonnen- oder Mondscheibe verschlingen soll. Wenn das Bewusstsein in die Mittelachse eindringt, wird die Unterscheidung zwischen Subjekt (Sonne, rechter Kanal) und Objekt (Mond, linker Kanal) verdunkelt.

Das Zusammentreffen der beiden *Tigle*, (*kleine Sphäre*) in den Farben Rot und Weiß erinnert an die Vereinigung von Männlichem und Weiblichem. Sie sind bei der Geburt vereint und solange das Leben andauert, sind sie in einer einzigen Vakuole im Zentrum des subtilen Herzens vermischt. Mit dem Tod werden sie wieder getrennt. Die Tibeter beschreiben sogar die Tendenz des rechten Kanals, störende Emotionen zu intensivieren, was mit neueren Erkenntnissen der Neurophysiologie übereinstimmt. Perioden, in denen das rechte Nasenloch geöffnet ist, sind mit einem Anstieg der Begierde und aggressivem oder sogar gewalttätigem Verhalten verbunden<sup>xxvi</sup>.

Klassischerweise ist der linke Kanal weiß (männlich, die Farbe des Samens und von Shiva im Hinduismus), der rechte rot (weiblich, die Farbe der Göttin) und die Mittelachse ist blau (die Farbe des unbeweglichen Himmels, der Leere, des Absoluten).

Wenn wir nun zum *Guru-Yoga* kommen, werden wir sehen, dass hier eine mystische Vereinigung mit dem Lehrer angestrebt wird, die einer inneren Hochzeit nahe kommt. Schon muss man bedenken, dass er die Natur Buddhas hat, und dann meditiert man über "die Erinnerung an seine Güte und seine ausgezeichneten Eigenschaften mit einem solchen Glauben, dass uns die Tränen in die Augen schießen und wir erschauern...". Während wir das Mantra rezitieren, können wir uns vorstellen, wie viele Ströme von Licht und Nektar aus seinem strahlenden Körper in unseren Körper fließen und uns von allen Hindernissen und negativen Tendenzen reinigen. Anschließend sollten wir uns den spirituellen Meister vergegenwärtigen, wie er sich durch die Kraft unseres Glaubens und unserer Hingabe und die Tatsache, dass unsere Gebete und Bitten ihn überaus erfreuen, in Licht auflöst.?? Dieses weiß-gelbe Licht tritt durch den Scheitelpunkt des Kopfes in unseren Körper ein, sinkt in den Bereich des Herzzentrums hinab und verschmilzt untrennbar mit unserem Geist. Wir erfahren dadurch eine solche Glückseligkeit, dass unser Geist in seiner Sphäre völlig zur Ruhe kommt und die Gedanken an alle Objekte aufhören. Diese Glückseligkeit lässt sich mit keiner gewöhnlichen Sinneserfahrung oder weltlichen Erfahrung vergleichen<sup>xxvii</sup>."

### ***Tou-mo.***<sup>xxviii</sup>

Diese Praxis besteht darin, sich eine kleine Flamme in der Mitte des Nabels vorzustellen. Diese befindet sich im zentralen Kanal, d.h. ein wenig vor der Wirbelsäule, ein Drittel der Strecke vom Rücken bis zum Nabel selbst. Tsong-ka-pa betont, dass diese rückwärtige Lage eine bessere Kontrolle des Geistes und die Erweckung einer subtileren als körperlichen Wärme ermöglicht. Man stellt ihn sich ?? als stilisiertes *a* brief vor. Die Skizze von Lama Yeshe<sup>xxix</sup> sieht aus wie eine Speerspitze oder ein roter *Chörten-Kegel* (Stupa, ein Monument, das normalerweise Reliquien enthält), auf dem sich eine horizontale Mondsichel befindet, die in ihrer Vertiefung eine Sonnenscheibe wie im Gleichgewicht hält. Darüber befindet sich eine Art kleines Zickzackmuster, das als *Nâda* bezeichnet wird, was auf Sanskrit den inneren Klang bedeutet. Die Idee ist, dass durch das Erwecken des inneren Feuers (die Speerspitze oder rote Flamme) und ein ständiges Ausbalancieren der Lateralität die spirituelle Hochzeit (das Gleichgewicht der Sonne im Mond und damit ihre Vereinigung) erreicht wird, die wie ein strahlender Lichtpunkt oder ein vibrierender Klangpunkt (*Nâda*) (das Zickzack) im leeren Raum ist. Die Sonne im Mond ist auch mit der kleinen Sichel, *Chandra*, verbunden, über der ein Punkt, *Bindu*, steht, der im Sanskrit die Nasalierung ausdrückt, d. h. zum Beispiel den Laut, der das Om beendet und in die große Stille mündet, die hier durch das Zickzackzeichen angedeutet wird.

Saraha sagt in einem ihrer Lieder:

*Wenn du das Kommen und Gehen nicht aufgibst  
Wie kannst du das Seltene, die Pracht, gewinnen?  
Gedanken sind rein, wenn sie in der Stirn fokussiert und gehalten werden.  
Entwirf in diesem Moment keine Unterschiede in dir.  
Wenn es keine Unterscheidung mehr zwischen Körper, Sprache und Geist gibt (die drei Ebenen,  
die üblicherweise im tibetischen Buddhismus beschrieben werden)  
Dann erstrahlt die wahre Natur des Spontanen<sup>xxx</sup>.*

In der Praxis ist das bewusste Zusammenfließen der Kanäle eine große Hilfe:  
*Sammle gedanklich die aufgewühlten Wellen der Empfindungsströme.  
Dann erkenne die wahre Natur der Spontaneität,  
Und alles wird, von selbst, ruhig und still sein<sup>xxxi</sup>.*

All diese Arbeit findet im Körper statt; der Körper selbst ist das Mandala, und wenn die gewohnte Erfahrung durch Meditation transformiert wird, wird das Ego verbrannt:

*Wenn Aham (der sich, wie wir uns erinnern, zwischen dem Nabel und dem Scheitelpunkt des Kopfes erstreckt) verbrannt wird, was bedeutet, dass die Vorstellungen von Ich zu Asche verbrannt werden, dann entspringt das Wissen von großer Glückseligkeit<sup>xxxii</sup>.*

Wie Saraha in einem dieser Befreiungslieder sagt, mit Hinweis auf dem Körper :

*Hier befindet sich der heilige Yamuna und hier fließt der Fluss Ganges.  
Hier ist Prayag (ihr Zusammenfluss, als von Ida and Pingala in den dritten Augen) und hier ist Benares, hier selbst sind die Sonne und der Mond.  
Hier besuchte ich Heiligtümer und Pilgerzentren  
Denn ich habe auf all meinen Reisen kein Heiligtum gesehen, in dem es mehr Glückseligkeit gibt als in meinem eigenen Körper<sup>xxxiii</sup>.*

Die Meditation erfordert, dass man zentriert bleibt, "in seiner Achse bleibt" und keine Ablenkung in diese zentrale Achse eindringen lässt, die, wie wir gesehen haben, dem "Weg der Leere" entspricht. Der Buddha erzählt eine Geschichte, die in diese Richtung geht: Eines Tages wurde in der Hauptstadt des Königreichs ein Wettkampf zwischen einem Bogenschützen und einem Schwertkämpfer veranstaltet, was viele Menschen anzog. Der Bogenschütze schoss seine Pfeile auf den Mann mit dem Schwert ab, doch sie wurden jedes Mal durch schnelle und präzise Paraden nach links und rechts abgelenkt. Für den Bruchteil einer Sekunde wurde die Anziehungskraft des Experten jedoch durch den bewundernden Blick einer sehr schönen jungen Frau aus dem Publikum abgelenkt. Der nächste Pfeil traf ihn direkt in die Mitte seiner Brust und er war sofort tot<sup>xxxiv</sup>.

Die Vereinigung des Gottes (*yab*) mit seiner Geliebten (*yum*), die einfach als *yab-yum* bezeichnet wird, ist in der tibetischen tantrischen Meditation vielleicht mehr als in jeder anderen spirituellen Tradition entwickelt worden. Wir haben hier nicht viel Platz, um darauf einzugehen, und wenn wir das tun würden, müssten wir ohnehin viel von dem wiederholen, was wir über die Ehe von Shiva und Shakti gesagt haben, da es sich um parallele Traditionen handelt. Oft wird auch von Vater-



und Mutter-Tantras gesprochen, die ebenfalls aus yogischer Sicht als rechter und linker Kanal interpretiert werden können, die sich bei der Verwirklichung des Weges der Leere, *shunya marga*, vereinen.

In ähnlicher Weise schließt Saraha ihre Lieder der Befreiung mit diesen Worten ab, mit klarem Hinweis auf non-dualität :

*Derjenige, der an der Leerheit festhält  
Und vernachlässigt das Mitgefühl  
Erreicht nicht die höchste Stufe.  
Wer aber nur Mitgefühl übt  
Erlangt keine Befreiung von den lästigen Pflichten des Daseins.  
Wer dennoch beides praktiziert  
Verweile weder in Samsara (der Welt) noch in Nirvana<sup>xxxv</sup> .*

---

<sup>i</sup> Shiva Savarodaya, sloka 138 in *Svara-yoga*, Satyanandanshram, 11 Cité Trévisé 75010 Paris

<sup>ii</sup> Id.

<sup>iii</sup> Alain Daniélou (Übersetzer) *Le Shiva-Svârodâya; la naissance du souffle de vie révélée par le dieu Shiva* Vorwort von Jean Varenne aux éditions de l'Arche, Milan, 1982.

<sup>iv</sup> Epi, Paris, 1993

<sup>v</sup> JB Earle, *Cerebral Lateralization and meditation: a review of literature*, The Journal of Transpersonal Psychology, 1981, 13-2, S.155-173

<sup>vi</sup> Idem, S.167

<sup>vii</sup> Robert Ornstein *The Right Mind- a cutting edge picture of how the two sides of the brain works* Harcourt and Brace 1997, New York S.4. Was die Forschung zu Lateralität und Meditation betrifft, so wurden in dem in der vorherigen Fußnote zitierten Artikel von Earle bereits 1981 Hunderte von Studien erwähnt.

<sup>viii</sup> zitiert von Michel Alberganti in Le Monde vom 9. Februar 2001, *Deux chercheurs sur la piste de Dieu, au coeur du cerveau humain (Zwei Forscher auf der Spur Gottes, im Herzen des menschlichen Gehirns)*

<sup>ix</sup> zitiert nach Ornstein, a.a.O., S. 53

<sup>x</sup> *Ibid.* S.43

<sup>xi</sup> Manikavachakar *Tiruvachakam: A pathway to God through Tamil Literature*, übersetzt von G.Vanmikanathan Delhi Tamil Sangam, 1973 3 65, S.137

<sup>xii</sup> Manikavachakar *Tiruvachakam: A pathway to God through Tamil Literature*, Delhi, 1970, 3 65, S.132

<sup>xiii</sup> vgl. z. B. Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), *Le pouvoir du serpent*, Dervy, wo er einen mittelalterlichen bengalischen Text, *Shan-chakram-nirupanam, die Beschreibung der sechs Chakren*, übersetzt.

<sup>xiv</sup> Eliade Mircea, *Méphistophélès et l'androgynie*, Gallimard, Folio-essais, 1962, S.139

<sup>xv</sup> *Le Yoga* Payot sowie ein kürzeres Buch, *Patanjali et le Yoga* in der Reihe *Maîtres spirituels* bei *Le Seuil*

<sup>xvi</sup> Manikavachakar *Tiruvachakam: A pathway to God through Tamil Literature*, übersetzt von G.Vanmikanathan Delhi Tamil Sangam, 1973 3 65, S.137

<sup>xvii</sup> Motilal Banarsidas, 1997

<sup>xviii</sup> Singh Jaidev, *Vijñanabhairava*, Motilal Banarsidas, Delhi; siehe auch die französische Ausgabe von Lilian Silburn, éditions de Bocard

<sup>xix</sup> Chalier, *ibd.*, S.217

<sup>xx</sup> Tantraloka 29 181-185 und Monier-Williams Sankrit-Englisch-Wörterbuch, S.394 Kol.2 und S.395, Kol.3

<sup>xxi</sup> Silburn Lilian, *Die Kundalini*, Die zwei Ozeane - siehe die Kommentare auf *chakra-bheda*

<sup>xxii</sup> Jñaneshwar *Amritanubhava -Experience of immortality* commentary by Ramesh Balsekar (a disciple of Nisargadatta Maharaj )Chetana, Bombay, 1984, chapter 1- Buch, das von Inner Quest ins Deutsche übersetzt wurde, wenn ich mich recht erinnere.

<sup>xxiii</sup> de Souzaenelle Annick *Le symbolisme du corps humain*, Albin Michel/Espaces libres, 1984,1991, S.75

<sup>xxiv</sup> cf Watzlawick *Die Sprache der Veränderung* Seuil

---

<sup>xxv</sup> zitiert von David Snellgrove in Conze *Buddhist Texts through the Ages*, Oneworld publications, Großbritannien und wiederveröffentlicht von Research Publications, Delhi, 1998, S.227

<sup>xxvi</sup> Tenzil Wangyal Rimpoché *The Tibetan Yoga of Dreams and Sleep*, Snow Lion New York, 1998, S.44

<sup>xxvii</sup> *id* S.111

<sup>xxviii</sup> David-Neel, *id.* S. 161

<sup>xxix</sup> *cf the Yoga of Inner Fire* bei Shambala von Lama Yeshe, einem im Westen wohlbekannten Lehrer

<sup>xxx</sup> zitiert in Edward Conze, *idg.* S. 325

<sup>xxxi</sup> zitiert in Edward Conze, *id.* 230

<sup>xxxii</sup> Hevajra tantra, zitiert in Edward Conze, *id.* S.254

<sup>xxxiii</sup> Conze, a.a.O., S.230

<sup>xxxiv</sup> nach Gueshé Rabten, *op.cit.*, S.121,122

<sup>xxxv</sup> zitiert in Edward Conze, *id.* S. 239