

RALPH SKUBAN
4 Schritte ins Licht der Seele



RALPH SKUBAN

4 Schritte ins Licht der Seele

Eine Einführung in die Yogameditation





Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Diane Zilliges
Illustrationen: Nike Schenkl
Abbildung S. 80 rechts: Shutterstock
Layout und Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-34169-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Bevor es losgeht	9
Yoga als Meditation	11
Das erweiterte Sein	12
Die vier Schritte	14
Was ist Meditation?	17
Vorbereitung	22
Wann meditiere ich am besten?	22
Wo meditiere ich?	24
Wie lange sollte ich meditieren?	26
Ist es hilfreich, beim Meditieren Musik zu hören?	27
Welche Körperhaltung sollte ich einnehmen?	29
Was tun bei Schläfrigkeit?	29
Keine zu hohen Erwartungen.	30
Körperliche Entspannung	32
Mentale Entspannung	33
Das Loslassen rationalen Denkens	35
Worauf soll ich meditieren?	36
Sollte ich mit offenen oder geschlossenen Augen meditieren?	37
Wenn der Geist verrücktspielt	38

Erster Schritt: Die Meditationshaltung	40
Was macht eine gute Körperhaltung aus?	43
Im Liegen meditieren?	50
 Zweiter Schritt: Entspannung	 53
Das reglose Sitzen – Kaya Stairyam	53
Weitere Entspannungsübungen	59
Körperliche Regungslosigkeit und die Tiefenschichten des Geistes	66
 Dritter Schritt: Atem	 68
Körper, Atem und Geist	70
Die Wirkung von Atemübungen	71
Die natürliche Atmung	73
Ströme, Felder, Zentren	77
Die Nasenwechselatmung	81
Störende Gedanken beim Pranayama	88
Zwischenstopp: Erste vollständige Praxis	89
Die Wirbelsäulenatmung	92
Prana Shuddi	96
 Vierter Schritt: Mentale Ausrichtung	 99
Was ist Geist?	99
Ein Meditationsobjekt finden	108
Mantra– das traditionelle Meditationsobjekt des Yoga	112
Mentale Ausrichtung ohne Mantra	128
Das Beenden der Meditation	130

Aufbau einer eigenen Meditationspraxis	131
Stretching	132
Entspannung	132
Sitzhaltung	133
Pranayama	133
Regloses Sitzen	133
Atembeobachtung	134
Mentale Ausrichtung	134
Beenden der Meditation	135
Zum Schluss	136
Glossar	139
Literatur	142
Quellennachweise und Anmerkungen	146

»Alle Probleme des Menschen rühren daher,
dass er unfähig ist, still und allein in einem
Raum zu sitzen.«

Blaise Pascal, französischer Philosoph (1623–1662)

Bevor es losgeht ...

... möchte ich ein paar Worte zur beiliegenden Übungs-CD sagen, denn ich vermute, dass Sie am liebsten gleich anfangen möchten, damit zu üben. Sie finden drei Titel auf der CD:

Titel Nr. 1 ist eine vollständige Yogameditation, die idealerweise im Sitzen praktiziert wird. Sie beinhaltet eine körperliche Entspannung, verschiedene Atemtechniken und eine abschließende meditative Phase. Wenn Sie bisher noch keine Meditationserfahrung haben, möchte ich Ihnen ans Herz legen, zunächst die ersten drei Kapitel des Buches zu lesen, bevor Sie die Übung probieren, damit Sie sie auch mit größtmöglichem Gewinn machen können. Wenn Sie darüber hinaus auch die weiteren Kapitel lesen, werden Sie verstehen, warum die Yogameditation genau so ist, wie sie ist.

Titel Nr. 2 und 3 sind Entspannungsübungen. Viele Menschen denken, das wichtigste Ziel der Meditation sei es, uns zu entspannen. Es ist zwar richtig, Meditation und Entspannung gehören zusammen, doch ist die Entspannung weniger das Ziel als vielmehr die Voraussetzung dafür, dass der erweiterte Bewusstseinszustand der Meditation eintreten kann. Das heißt, wir entspannen, um zu meditieren, nicht umgekehrt. Diese beiden Übungen wollen deshalb eine systematische Grundlage schaffen, die es Ihnen ermöglicht, aktiv zu entspannen. Sie sollten im Liegen durchgeführt werden. Sie allein schon können, regelmäßig angewendet, eine wertvolle Hilfe im täglichen Leben sein.

Die CD will es Ihnen so leicht wie möglich machen, mit der Yogameditation vertraut zu werden. Sobald Sie den Ablauf verinnerlicht haben, brauchen Sie diese Führung nicht mehr.

Lassen Sie sich bitte nicht irritieren, wenn das Timing der Übungen oder der Klang der Stimme auf der CD nicht genau Ihren Vorlieben entsprechen sollten. Erfahrungsgemäß reagieren die meisten Menschen sehr sensibel auf den Klang der Stimme eines anderen. Doch die Stimme, die alle mögen, oder das Timing, das optimal ist für jeden, existieren nicht, das sind ausgesprochen individuelle Dinge. Die angeleitete Meditation dient lediglich der Einführung und Orientierung. Lassen Sie die Führung los, sobald Sie den Ablauf kennen. In der Meditation dürfen und werden Sie bald völlig frei sein und die lebendige Stille im Inneren erfahren.

Ein formaler Hinweis noch: In den Übungen auf CD spreche ich Sie, anders als im Buch, mit Du an, weil das Sie bei geführten Meditationsübungen eine künstliche Distanz schafft, die einer tiefen Entspannung im Wege steht.

10
~

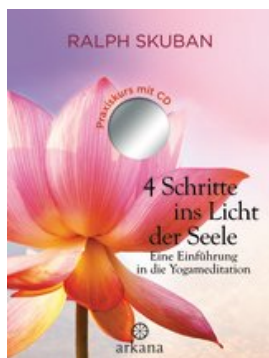
Ich wünsche Ihnen viel Freude und tiefe Einsichten
bei Ihrer Yogameditation!

Yoga als Meditation

Verstünden wir heute unter Yoga, was Patanjali meinte, jener Weise, der vor 2000 Jahren die Wissenschaft des Yoga im *Yogasutra* niederlegte, dann bräuchten wir einen Begriff wie Yogameditation nicht. Denn Yoga und Meditation bedeuteten für Patanjali im Kern dasselbe, nämlich das Eintreten in einen heilsamen Bewusstseinszustand. Patanjali beschrieb diesen besonderen Zustand als Verbundensein, als eine innere Stille, die so intensiv ist, dass in ihr die Tiefendimension des Seins erfahren werden kann, befreit von der Enge des Denkens und Fühlens und ohne die Begrenzungen, die wir uns Tag für Tag selbst auferlegen.

Yoga wird heute vor allem als körperliche Praxis verstanden, doch nicht von Körperübungen spricht Patanjali, wenn er das Wort Yoga benutzt, sondern von einem Zustand unseres Bewusstseins. Es ist ein Freude und Kraft spendender Zustand erweiterter Gewahrseins, von dem freilich nicht nur Patanjali zu berichten weiß, sondern die Mystiker und Weisen aller Zeiten und Traditionen, ein Zustand, dem sie viele Namen gaben: innerer Frieden, Befreiung, Losgelöstsein, Nirvana, Himmelreich – oder eben Yoga, ein Wort, das uns nicht nur an die Verbindung mit uns selbst, sondern auch mit der Ganzheit der Schöpfung erinnert. Die Wege oder Methoden, die zu dieser Verbindung führen, werden ebenfalls Yoga genannt. Damit ist Yoga *ein* Wort für Weg und Ziel.

»Wenn der Geist befreit ist von der Sklaverei seiner eigenen Gedanken«, so lesen wir im Kommentar zum *Tirumantiram*, dem



Ralph Skuban

4 Schritte ins Licht der Seele

Eine Einführung in die Yogameditation, mit CD

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 14,0 x 18,7 cm
13 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34169-6

Arkana

Erscheinungstermin: September 2015

Eine brillante Einführung in die Meditationspraxis.

Die Yogameditation ist ein Weg ins Licht der Seele. Ralph Skubans brillante praktische Einführung zeigt besonders Anfängern, wie sie meditieren können ohne zu scheitern. Neben dem philosophischen Hintergrund geht er intensiv auf alle wichtigen Aspekte der Vorbereitung – individuell richtiges Sitzen sowie systematische Entspannung – und der Übungspraxis ein, die zu baldigen Fortschritten führen. Eine zentrale Rolle spielt der Atem, die Brücke zwischen Körper und Geist. Immer feiner werdende Atemtechniken führen den Übenden in die Tiefe. Die Ausrichtung auf ein beliebiges Meditationsobjekt, beispielsweise auf ein Mantra, bildet schließlich die Königsdisziplin. Der Übende kann das erfahren, was der Sinn jeder Meditation ist: innere Ruhe, Weite, Wachheit und Freude. Ein undogmatischer, praktischer Ansatz, basierend auf profunder Kenntnis der Materie und eigenen tiefgehenden Erfahrungen des Autors.

Mit 1 CD. Gesamtspielzeit: ca. 49 Minuten



Der Titel im Katalog