

Pratyahara - Der vergessene Zweig des Yoga

Von David Frawley

Wie viele Menschen und, ja selbst wie viele Yogalehrer können Pratyahara erklären? Haben Sie je ein Buch über Pratyahara gesehen? Kennen Sie einige wichtige Techniken des Pratyahara? Gehört es zu Ihren Yoga-Übungen? Wenn wir Pratyahara nicht verstehen, fehlt uns ein integraler Bestandteil des Yoga, ohne den das System nicht funktioniert

Yoga ist ein umfangreiches System spiritueller Methoden für das innere Wachstum. Darum hat der klassische Yoga acht Glieder, die jeweils ihren eigenen Platz und ihre eigene Aufgabe haben. Von diesen ist Pratyahara wahrscheinlich am wenigsten bekannt. Als fünftes von acht Gliedern nimmt Pratyahara jedoch einen zentralen Platz ein. Manche Yogis zählen es zu den äußeren Aspekten des Yoga, für andere ist es ein innerer Aspekt. Beides ist richtig, denn Pratyahara ist ein Bindeglied, wie eine Tür zwischen den inneren und äußeren Aspekten des Yoga, und es zeigt uns, wie wir von der einen Seite zur anderen gelangen.

Wir können nicht unmittelbar von den Asanas zur Meditation übergehen. Das wäre ein Sprung vom Körper in den Geist, ohne darauf zu achten, was dazwischen liegt. Damit dieser Übergang gelingt, müssen wir die Atmung und die Sinne, die Körper und Geist verbinden, in den Griff bekommen und entwickeln. Darum brauchen wir Pranayama und Pratyahara. Mit Pranayama beherrschen wir unsere vitalen Energien und Impulse, mit Pratyahara meistern wir die unruhigen Sinne. Eine erfolgreiche Meditation setzt beides voraus.

Was ist Pratyahara?

Der Begriff Pratyahara besteht aus zwei Sanskritwörtern, nämlich prati und ahara. Ahara bedeutet "Nahrung" oder "etwas, was wir uns von außen zuführen". Prati ist eine Präposition, die "gegen" oder "weg" bedeutet. Pratyahara bedeutet wörtlich "Beherrschung des Ahara" oder "Meisterung äußerer Einflüsse". Man kann es mit einer Schildkröte vergleichen, die ihre Beine einzieht. Der Schild ist der Geist, die Sinne sind die Gliedmaßen. Das Wort wird meist mit "Rückzug der Sinne" übersetzt, aber das ist nicht alles.

Im Yoga gibt es drei Ebenen des ahara. Die erste ist die physische Nahrung, die dem Körper die benötigten fünf Elemente liefert. Die zweite sind Eindrücke, die subtilen Substanzen, die mit Tönen, Bildern, Berührungen, Geschmäckern und Gerüchen den Geist ernähren. Auf der dritten Ebene befinden sich unsere Beziehungen, also die Menschen, die uns nahe stehen und Nahrung für unsere Seele sind, weil sie uns Sattva, Rajas und Tamas geben.

Pratyahara verlangt von uns den Verzicht auf ungesunde Nahrung, Eindrücke und Beziehungen. Stattdessen müssen wir für gesunde Nahrung, Eindrücke und Beziehungen offen sein. Ohne richtige Ernährung und richtige Beziehungen können wir die Sinneseindrücke nicht in den Griff bekommen und den Geist nicht befreien.

Wenn wir uns vor negativen Eindrücken hüten, stärkt Pratyahara die Immunität des Geistes. So wie ein gesunder Körper widerstandsfähig gegen Gifte und Keime ist, kann ein gesunder Geist negative Sinneseindrücke abwehren. Wenn der Lärm in Ihrer Umgebung Sie aufregt, üben Sie Pratyahara - sonst sind Sie nicht in der Lage zu meditieren.

Es gibt vier Hauptformen von Pratyahara: Indriya-Pratyahara (Beherrschung der Sinne), Prana-Pratyahara (Beherrschung von Prana), Karma-Pratyahara (Beherrschung des Handelns) und Mano-Pratyahara (Rückzug des Geistes von den Sinnen). Jede Variante hat ihre eigenen Methoden

1. Beherrschung der Sinne

Indriya-Pratyahara ist die wichtigste Form von Pratyahara, was wir in unserer von den Massenmedien geprägten Kultur vielleicht nicht gerne hören. Die meisten Menschen sind mit Sinneseindrücken überladen, weil sie unaufhörlich vom Fernsehen, vom Rundfunk und von Computern, von Zeitungen, Zeitschriften und

Büchern damit bombardiert werden. Unsere Kommerzgesellschaft ist darauf angewiesen, durch Reizung der Sinne Interesse zu wecken. Wir werden ständig mit grellen Farben, lauten Geräuschen und dramatischen Gefühlen konfrontiert. Wir schwelgen darin, wir sind daran gewöhnt. Die Sinne haben jedoch wie schlecht erzogene Kinder ihren eigenen Willen, der weitgehend dem Instinkt folgt. Sie sagen dem Geist, was er tun soll. Wenn wir sie nicht zur Raison bringen, beherrschen sie uns mit endlosen Forderungen. Wir finden diese endlose Sinnesaktivität schon so normal, dass wir gar nicht mehr wissen, wie man den Geist beruhigt. Wir sind zu Geiseln der sinnlichen Welt und ihrer Verführungen geworden. Wir laufen allem nach, was die Sinne reizt und vergessen die höheren Lebensziele. Darum ist Pratyahara für den heutigen Menschen wohl das wichtigste Glied des Yoga.

Das alte Sprichwort "Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach" gilt für Menschen, die nicht gelernt haben, ihre Sinne zu zügeln. Indriya-Pratyahara stärkt den Geist und verringert seine Abhängigkeit vom Körper. Das ist keine Unterdrückung (die Auflehnung zur Folge hätte), sondern richtige Koordination und Motivation.

Richtige Sinneseindrücke

Beim Pratyahara geht es vor allem um die richtige Aufnahme von Sinneseindrücken. Wir achten zwar darauf, was wir essen und mit wem wir uns anfreunden, doch bei den Sinneseindrücken sind wir nicht so wählerisch. Wir nehmen über die Massenmedien bereitwillig auf, was wir in unserem eigenen Leben niemals dulden würden. Wir lassen durch Filme Leute in unser Haus, denen wir im wirklichen Leben die Tür weisen würden. Welche Eindrücke nehmen wir jeden Tag auf. Können wir im Ernst erwarten, dass sie keine Wirkung auf uns haben? Starke Sinnesreize trüben den Geist, und ein trüber Geist löst sorglose, rücksichtslose oder gar gewalttätige Handlungen aus.

Nach der Lehre des Ayurveda sind Sinneseindrücke die Hauptnahrung für den Geist. Unser gesamter geistiger Hintergrund besteht aus den dominierenden Sinneseindrücken. Dies ist zum Beispiel daran erkennbar, wenn uns immer wieder Erinnerungen an das letzte Lied, das wir gehört haben, oder Szenen aus dem letzten Film, den wir gesehen haben, einfallen. Ebenso wie minderwertige Nahrung dem Körper Gift zuführt, vergiften auch minderwertige Eindrücke den Geist. Wertlose Fertignahrung erhält ihren Geschmack durch viel Salz, Zucker oder Gewürze, da es sich um weitgehend tote Nahrung handelt. Vergleichbar damit brauchen wertlose Sinneseindrücke starke dramatische Effekte, wie Sex und Gewalt, um uns das Gefühl zu geben, dass sie real sind, weil es sich in Wirklichkeit nur um auf einen Bildschirm projizierte Farben handelt.

Wir dürfen die Rolle der Sinneseindrücke nicht unterschätzen. Sie machen uns zu dem, was wir sind, weil sie das Unterbewusstsein beeinflussen und seine latenten Neigungen stärken. Wenn wir versuchen zu meditieren, ohne unsere Sinne beherrschen zu können, lehnt das Unterbewusstsein sich gegen uns auf und verhindert, dass sich innerer Frieden und Klarheit einstellen.

Rückzug der Sinne

Zum Glück sind wir der Überfülle von Sinneseindrücken nicht hilflos ausgeliefert. Pratyahara versorgt uns mit vielen Abwehrmethoden. Die einfachste ist der zeitweilige Rückzug vor allen Sinneseindrücken. So wie der Körper vom Fasten profitiert, kann der Geist vom Rückzug der Sinne profitieren. Das kann eine Meditation mit geschlossenen Augen sein oder ein Aufenthalt in einer Berghütte, fern jeder Reizüberflutung. Auch "Medienfasten" - der Verzicht auf Fernsehen, Radio usw. - reinigt und verjüngt den Geist.

Yoni mudra ist eine der wichtigsten Methoden des Pratyahara, um die Sinne zu schließen. Dabei blockieren wir die Sinnesöffnungen des Kopfes - Augen, Ohren, Nasenlöcher und Mund - mit den Fingern, so dass Achtsamkeit und Energie einfließen können. Das tun wir für kurze Zeit, wenn unser Prana stark ist, zum Beispiel sofort nach dem Pranayama. Natürlich dürfen wir Mund und Nase nicht so lange zuhalten, dass wir an Sauerstoffmangel leiden. Wir können auch die Sinnesorgane offen lassen, ihnen jedoch unsere Aufmerksamkeit entziehen. Auch dann nehmen wir keine Sinneseindrücke mehr auf. Die bekannteste Methode ist shambhavi mudra. Dabei setzen wir uns mit geöffneten Augen hin und lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Diese Technik benutzen auch Buddhisten. Man kann sie auf alle Sinnesorgane anwenden, besonders auf den Gehörsinn. Sie hilft uns dabei, den Geist zu beherrschen, obwohl die Sinnesorgane offen sind und funktionieren wie im täglichen Leben.

Konzentration auf einförmige Eindrücke

Wir können den Geist auch dadurch reinigen, dass wir uns auf eine Quelle einförmiger Eindrücke konzentrieren, also zum Beispiel das Meer oder den blauen Himmel betrachten. So wie das Verdauungssystem durcheinander gerät, wenn wir unregelmäßig und ständig etwas anderes essen, haben wir auch Probleme, Sinneseindrücke zu verarbeiten, wenn sie widersprüchlich sind oder uns überschwemmen. Die Verdauung können wir durch eine Monodiät in Ordnung bringen, etwa durch das ayurvedische Rezept von Reis mit Mungbohnen (kicharee), die geistige Verdauung braucht eine Diät aus natürlichen, homogenen Eindrücken. Diese Methode ist oft nach einer Phase des völligen Verzichts auf Sinneseindrücke hilfreich. Positive Eindrücke erzeugen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, positive naturgemäße Eindrücke zu erzeugen, zum Beispiel durch Meditation über natürliche Objekte (Baum, Blume, Fels), durch den Besuch eines Tempels oder einer Kirche sowie mit Räucherwerk, Blumen, Ghee-Lampen, Schreinen, Statuen und anderen Objekten der Verehrung.

Innere Eindrücke erzeugen

Auch wenn wir uns auf innere Eindrücke konzentrieren, wenden wir die Aufmerksamkeit von äußeren Reizen ab. Wir können dazu die Vorstellungskraft nutzen oder mit den feinstofflichen Sinnen Kontakt aufnehmen, die sich melden, sobald die physischen Sinne still sind. Visualisierung ist die einfachste Methode, um innere Eindrücke zu erzeugen. Im Yoga beginnt die Meditation meist mit Visualisieren. Wir "sehen" beispielsweise eine Gottheit, einen Guru oder eine schöne Landschaft, oder wir stellen uns Götter und ihre Welten vor oder zelebrieren im Geist Rituale, etwa indem wir imaginären Gottheiten imaginäre Blumen oder Edelsteine opfern. Der Künstler, der in eine innere Landschaft vertieft ist, oder der Musiker, der komponiert, wenden diese Methode ebenfalls an. Das alles ist Pratyahara, weil es den Geist von äußeren Eindrücken befreit und als Grundlage der Meditation positive innere Eindrücke erzeugt. Dieses einleitende Visualisieren ist bei den meisten Formen der Meditation hilfreich, und es lässt sich auch in andere spirituelle Praktiken integrieren.

Laya-Yoga ist der Yoga des inneren Klang- und Lichtstroms. Wir konzentrieren uns auf die feinstofflichen Sinne und ziehen uns vor den grobstofflichen zurück. Dieser Rückzug zum inneren Klang und zum inneren Licht transformiert den Geist und ist eine weitere Variante des Indriya-Pratyahara.

2. Beherrschung von Prana

Die Herrschaft über die Sinne setzt voraus, dass wir Prana erzeugen und dieses Prana beherrschen, denn die Sinne folgen dem Prana, unserer vitalen Energie. Wenn Prana nicht stark ist, können wir die Sinne nicht beherrschen. Wenn unser Prana gestört oder verstreut ist, gilt für die Sinne das gleiche. Pranayama ist die Vorbereitung auf Pratyahara. Beim Pranayama sammeln wir Prana, beim Pratyahara ziehen wir es zurück. Yoga-Texte beschreiben, wie man Prana aus verschiedenen Körperteilen zurückziehen kann. Wir beginnen an den Zehen und leiten das Prana an eine beliebige Stelle: in den Scheitel, ins Dritte Auge, ins Herz oder in ein anderes Chakra.

Am besten ist es, den Vorgang des Sterbens zu visualisieren. Dabei zieht sich Prana aus dem Körper zurück und verschließt alle Sinne von den Füßen bis zum Kopf. Ramana Maharshi erlangte dadurch schon im Alter von siebzehn Jahren die Selbstverwirklichung oder Erleuchtung. Bevor er sich ins Selbst versenkte, visualisierte er seinen Körper als tot und zog sein Prana in den Geist und diesen ins Herz zurück. Ohne dieses vollständige und intensive Pratyahara hätten seine Meditationen keinen Erfolg gehabt.

3. Beherrschung des Handelns

Wir können die Sinne nicht meistern, wenn wir die Bewegungsorgane nicht beherrschen, denn diese bringen uns in Kontakt mit der äußeren Welt. Die Impulse, die wir durch die Sinnesorgane empfangen, werden durch die Bewegungsorgane ausgedrückt, und dadurch verwickeln wir uns immer mehr in sinnliche Reize. Da das Verlangen endlos ist, werden wir nicht dadurch glücklich, dass wir bekommen, was wir wollen, sondern dadurch, dass wir nichts mehr brauchen, was der äußeren Welt angehört. So wie die Aufnahme der richtigen Eindrücke uns hilft, die Sinnesorgane zu beherrschen, verschaffen uns die richtige Arbeit und das richtige Handeln die Herrschaft über die Bewegungsorgane. Wenn wir selbstlos dienen und das Leben als heiliges Ritual betrachten, praktizieren wir Karma-Yoga. Karma-Pratyahara bedeutet, dass wir bei allem, was wir tun, nie an eine Belohnung denken, weil wir damit nur Gott oder der Menschheit dienen wollen. Die Bhagavadgita sagt: "Handle, ohne Lohn zu erwarten." Dies ist eine Form von Pratyahara. Auch strenge Praktiken gehören dazu, die zur Beherrschung der Bewegungsorgane führen.

Beispielsweise können Asanas dazu genutzt werden, Hände und Füße zu beherrschen, und das kommt uns zugute, wenn wir meditieren.

4. Rückzug des Geistes

Die Yogis bezeichnen den Geist als das sechste Sinnesorgan, das alle anderen Sinnesorgane steuert. Wir nehmen nur diejenigen Eindrücke auf, denen unsere Aufmerksamkeit gilt. In gewisser Weise praktizieren wir also immer Pratyahara. Doch unsere Aufnahmefähigkeit ist begrenzt, und darum können wir auf bestimmte Eindrücke nur achten, indem wir unsere Aufmerksamkeit von anderen Eindrücken abziehen. Wenn wir etwas sehen wollen, übersehen wir etwas anderes.

Wir beherrschen die Sinne, indem wir unsere Aufmerksamkeit von ihnen abziehen. Das geht auch aus den Yogasutras hervor: "Wenn die Sinne sich nicht mit ihren Objekten identifizieren, sondern die Natur des Geistes imitieren: das ist Pratyahara." Genauer gesagt ist es Mano-Pratyahara, denn wir ziehen die Sinne von ihren Objekten zurück und richten sie nach innen auf die Natur des Geistes, nämlich die Formlosigkeit. Der Geist gleicht der Bienenkönigin, die Sinne sind die Arbeitsbienen. Alle Bienen folgen der Königin. Beim Mano-Pratyahara geht es also weniger darum, die Sinne zu beherrschen, als darum, den Geist zu beherrschen; denn wenn wir den Geist beherrschen, haben wir auch die Sinne im Griff. Wir können Mano-Pratyahara praktizieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst von ungesunden Eindrücken abwenden. Dies ist die höchste Form des Pratyahara und zugleich die schwierigste. Wenn es uns nicht gelingt, die Sinnes- und Bewegungsorgane und die Pranas zu beherrschen, ist ein Erfolg unwahrscheinlich. Prana und die Sinne sind wie wilde Tiere: Sie überwältigen einen schwachen Geist. Darum ist es besser, mit praktischen Methoden des Pratyahara anzufangen.

Pratyahara und die anderen Glieder des Yoga

Pratyahara hängt mit allen Gliedern des Yoga zusammen, und alle anderen Glieder - von den Asanas bis zum Samadhi - enthalten Aspekte von Pratyahara. Die Asanas im Sitzen helfen uns beispielsweise, die Sinnes- und Bewegungsorgane zu beherrschen. Pranayama enthält ein Element des Pratyahara, weil wir die Aufmerksamkeit durch die Atmung nach innen lenken. Yama und Niyama helfen uns durch Gewaltlosigkeit und Zufriedenheit, die Sinne zu zügeln. Pratyahara ist also das Fundament für die höheren Stufen des Yoga und die beste Grundlage für die Meditation. Es folgt dem Pranayama und holt das Prana aus der körperlichen in die geistige Sphäre.

Pratyahara ist auch mit Dharana verbunden. Beim Pratyahara ziehen wir die Aufmerksamkeit von profanen Dingen ab; beim Dharana konzentrieren wir uns bewusst auf ein bestimmtes Objekt, zum Beispiel auf ein Mantra. Pratyahara ist der negative, Dharana der positive Aspekt der gleichen Übung. Viele Menschen haben selbst nach jahrelanger Meditation noch nicht erreicht, was sie erwartet haben. Der Versuch, ohne Pratyahara zu meditieren, gleicht eben dem Versuch, mit einem löchrigen Krug zu schöpfen. Einerlei, wie viel Wasser wir schöpfen, es fließt sofort wieder heraus. Die Sinne sind die Löcher im Krug des Geistes. Werden sie nicht verschlossen, kann der Geist den Nektar der Wahrheit nicht festhalten. Wer Sinnesfreuden genießt und zwischendurch meditiert, muss zuerst einmal Pratyahara üben. Pratyahara bietet uns viele Methoden an, die den Geist auf die Meditation vorbereiten. Es hilft uns zudem, Störungen zu vermeiden, die uns seelische Schmerzen bereiten. Insofern ist es ein hervorragendes Mittel, um das Leben selbst in die Hand zu nehmen und Kontakt mit dem inneren Selbst herzustellen. Deshalb nennen einige große Yogis Pratyahara "das wichtigste Glied des Yoga". Wir alle sollten es in unser Übungsprogramm aufnehmen.

Pratyahara und Ayurveda

Pratyahara, die Kunst des richtigen Umgangs mit dem Geist und den Sinnen, ist für alle Konstitutionstypen notwendig. Es ist der wichtigste Nährstoff für den Geist. Unerlässlich ist es für den Vata-Typ, der zu Disharmonie und übersteigter sinnlicher und geistiger Aktivität neigt. Alle Vata-Menschen sollten täglich Pratyahara üben, denn ihr ruheloses Vata stört die Bewegungsorgane und das Prana und macht auch den Geist unruhig. Pratyahara transformiert schädliches Vata in eine positive pranische Energie. Der Kapha-Typ leidet dagegen an einem Mangel an Aktivität, auch auf der sinnlichen Ebene. Er wird leicht faul, sieht nur noch fern oder sitzt im Haus herum. Darum braucht er geistige Anregung und profitiert von höheren sinnlichen Aktivitäten wie Visualisierung.

Der Pitta-Typ beherrscht im Allgemeinen die Sinne besser als die anderen Doshas und neigt dazu, den Körper und die Sinne durch solche Disziplinen wie die Kampfkünste zu zügeln. Er braucht Pratyahara, um seinen persönlichen Willen loszulassen und sich dem göttlichen Willen zu fügen.

Pratyahara und Krankheit

Ayurveda ist der Meinung, dass der unangemessene Gebrauch der Sinne die Hauptursache für Krankheiten ist. Alle seelisch-geistigen Störungen hängen mit der Aufnahme ungesunder Eindrücke zusammen.

Pratyahara ist daher ein bedeutsamer erster Schritt bei der Behandlung aller psychischen Krankheiten und Störungen des Nervensystems, vor allem wenn Hyperaktivität die Ursache ist. Wir drücken unsere Gefühle meist zu stark aus und verlieren dadurch viel Energie. Pratyahara lehrt uns, Energie festzuhalten und nicht zu vergeuden. Diese gespeicherte Energie können wir als zusätzliche Kraft verwenden, um kreativ zu sein, spirituell zu wachsen oder zu heilen - um zu erreichen, was uns wirklich wichtig ist. Körperliche Krankheiten gehen oft auf ungesunde Nahrung zurück. Pratyahara hilft uns, die Sinne zu zügeln, so dass wir kein Verlangen nach wertloser Nahrung empfinden. Wenn wir die Sinne beherrschen, gibt es keine falschen oder künstlichen Wünsche mehr. Darum legt Ayurveda so großen Wert darauf, die Sinne in den Griff zu bekommen. Nur dann können wir richtig leben und Krankheiten vorbeugen.

[Gefällt mir](#)[Senden](#)

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

[Teilen](#)[Drucken](#)

© 2010 YOGA AKTUELL — Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Yoga Verlag GmbH