

„Verinnerlichung“ im traditionellen Yoga nach Robert Cattet

1. Teil: Definition und Bezug zu Tradition, Philosophie und Texten

Definition – ein Versuch

Verinnerlichung ist ein Schritt in Richtung innere Erfahrung (l'expérience intérieure), ein vertieftes Erleben der Übungen, das sich einstellen kann, wenn es gelingt, den Fokus vom äusseren Erleben durch Sinneseindrücke wegzuführen und nach innen zu richten.

Bezeichnend für die Richtungsführung des Bewusstseins ist der Begriff pratyahara, der das Zurückziehen der Sinne meint, und somit das 5. Glied des Achtgliedrigen Yoga aus dem YS II, 54.

Die Verinnerlichung geht einher mit einer Innenschau, einem Forschen nach dem Innern und weiter nach dem Undifferenzierbaren. Für diese Innenschau ist gemäss Robert Cattet „prajna“, ein inneres scharfes Beobachten, ein intensiver Blick notwendig.

Mit der Verinnerlichung wird die Praxis vertieft und nach Möglichkeit auf einer energetischen, feinstofflichen Ebene gearbeitet. Essentielle Mittel dafür sind Visualisierungsübungen und auch pranayama. „Sobald man den inneren Weg gehen will, arbeitet man mit pranayama.“¹ Die Verinnerlichung ist Voraussetzung für die Versenkung (samadhi).

Bezug zur Tradition

Der traditionelle Yoga nach Robert Cattet ist ein Yoga, den dieser um 1970 in Gangotri, im Himalaya auf über 3000 Meter von seinem Meister gelernt hat und seither vor allem in Frankreich vermittelt. Gemäss Robert Cattet sei im traditionellen Yoga nicht der Tempelgang die Methode um Spiritualität zu erleben, sondern im Yoga selbst würde die Verinnerlichung gesucht. Die Lehren allerdings suche man vergebens, weil auch die Orte, an denen gelehrt würde, geheim seien und der traditionelle Yoga eine mündliche Tradition und somit ohne Schriften sei.

Wenn der Yogi in der Höhle nach seinem Innern forsche und sich dem Undifferenzierbaren annähere und darauf einwirke, habe diese Arbeit des Yogis auch auf andere Wesen Einfluss, da alle in Abhängigkeit zueinander stehen.

Zentrale Begriffe und Textstellen aus den Quellen mit Bezug zur Verinnerlichung – eine persönliche Auswahl

Yoga sutra (YS):

♪ **YS I 41 (I 36, 37):** Zusammenfallen des Wahrnehmenden, des Wahrnehmens und des Wahrzunehmenden.²

♪ **YS II 47 samapatti:** „Verschwinden der Anstrengung und das Versenken (samapatti) in das Unendliche (anantya).“³

♪ **YS II 49-53: pranayama:** 4. Stufe des Achtgliedrigen Pfades. Durch pranayama verschwindet die Verhüllung des Lichts.

♪ **YS II 54, 55 pratyahara:**⁴ Das Zurückziehen der Sinne als 5. Stufe des Achtgliedrigen Pfades.

♪ **YS III 1, 2, 3: dharana (Konzentration), dhyana (Meditation) und Samadhi (Versenkung):** Maldoner zum Samadhi-Zustand: „Damit ist der Betrachter sozusagen mit dem Betrachteten völlig ineins gefallen.“⁵ (Maldoner)

Verinnerlichung und die Übungen dazu (z.B. Visualisieren von asana) dienen u.a. als Mittel zur Erreichung von samadhi.

¹ Zitat Robert Cattet, Interview mit Kathrin Haldimann für SYG, 2004

² Vgl. YS I,41: Yoga sutra - Der Leitfaden des Patanjali, Übersetzung Helmuth Maldoner 2007, Raja Verlag, Stuttgart

³ YS II,47: Yoga sutra - Der Leitfaden des Patanjali, Übersetzung Helmuth Maldoner 2007, Raja Verlag, Stuttgart

⁴ Vgl: ebd

⁵ ebd: Kommentar Helmuth Maldoner, S. 139

- ♠ **YS I 48, 49: Prajna:** Bewusstsein, Weisheit, intuitive Erkenntnis, erlangt man in Samadhi. „Die (intuitive) Erkenntnis(, welche man) dort (gemeint ist in Samadhi) (erreicht, ist) voll der ewigen Ordnung.“⁶

Upanishaden und Vedanta: Abwendung vom Äusseren und Erforschung des Inneren.

- ☞ **Taittiriya-Upanishad** (2. /3. Kapitel): Ursprung des Hüllenmodells⁷, Es ist aber noch nicht von Hüllen die Rede sondern von „fünf verschiedenen Stufen des Atman“. Atman ist „das unvergängliche Selbst“. Brahman wird als Göttliches im Menschen (Atman) gesucht. Später wird im **Vedanta** durch Shankara die Lehre der **fünf Hüllen (panca-kosha)** formuliert, welche auf der Suche nach innen durchstossen werden müssen.

- ☞ **Vedanta: Die drei Körper**, die Atman (das Selbst) ausdrücken, werden den Hüllen zugeordnet:

1. sthula-sharira: grobstofflicher Körper: entspricht der Nahrungshülle
 2. shukshma-sharira: feinstofflicher Körper: entspricht der Atem-, der Gedanken- und der Erkenntnishülle (= Lingakörper)
 3. karana-sharira: Kausalkörper, entspricht der Glückseeligkeitshülle
- Bei beiden Modellen geht es darum, vom Äusserlichen, Grobstofflichen über das Feinstoffliche nach innen zum Nichtstofflichen – Atman – zu gelangen. Im Vedanta stellen sie Wege dar, die vom Leid befreien können. Sie sind als Meditationsmodelle praktisch anwendbar.*

- ☞ **Mandukya Upanishad: Prajna**

„Prajna, der Wissener, ist das dritte Glied des Selbst. Er ist eine undifferenzierte Masse des Bewusstseins, (...) er ist der Herr über alles, der Allwissende, der innewohnende Lenker, (...) Er ist Anfang und Ende der Wesen.“⁸

- ☞ **Vivekacudamani 23** (von Shankara): „Selbstbeherrschung heisst das Festhalten der Sinne und Sinnesorgane in den betreffenden Zentren, indem man sich von den zahllosen Gegenständen der Sinneswahrnehmung abwendet. Vollkommene Ruhe bedeutet, dass das Denkkorgan nicht auf äussere Sinneseindrücke reagiert.“⁹

Hathayogische und tantrische Texte:

- ✿ **Goraksha Paddhati¹⁰ (GP) II 24: pratyahara:** „Wie die Schildkröte ihre Gliedmassen in ihre Umpanzerung zurückzieht, so soll der yogin seine Sinne in sich zurückziehen.“
- ✿ **Hathayogapradipika (HYP): pranayama:** Zweite Unterweisung: insbes: **II 73 -78**
- ✿ **HYP III 32- 54 khecari mudra, HYP IV 35 - 64 shambhavi und khecari mudra.** Laut HYP führt kcecari und shambhavi zu samadhi und kaivalya.
- ✿ **Gheranda Samhita (GhS): Kapitel 4: pratyahara.** Der Vergleich mit dem Rückzug der Glieder der Schildkröte wird hier auch auf den Rückzug der Wünsche angewandt.¹¹ GhS IV, 16
- ✿ **Vijnana Bhairava¹²:** *Text aus dem Kashmirischen Shivaismus. Beinhaltet 112 Weisen (Anleitungen) der mystischen Erfahrung, viele mit Visualisierungen. Ziel tantrischer Praxis: Die Stabilisation von inneren Erfahrungen bis es zur Integration kommt .*

- **Vers: 77: khecari mudra**

- **Vers: 49 :** Visualisierung der **Lotusse als spirituelles Herz**

Bhagavad Gita (BhG) II, 57- 72 Abschnitt zum Rückzug der Sinne

„Und wenn er, wie eine Schildkröte ihre Glieder; die Sinne allseits von ihren Sinnen- dingen abzieht, dann ist seine Erkenntnis wohlgegründet.“¹³ (BhG wird von Robert kaum erwähnt.)

⁶ ebd Übersetzung Helmut Maldoner

⁷ Vgl. Upanishaden – Die Geheimlehre des Veda. Übersetzung und Kommentar Paul Deussen, Hrg: Michel, 2007, S. 294 ff

⁸ Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Suhrkamp-Verlag, Frankfurt, 1994, S. 338,

⁹ Sri Shankaracharya, Das Kronjuwel der Unterscheidung (Vivekacudamani): Übersetzung: Emanuel Meyer und Christoph Rentsch, Heinrich Schwab-Verlag, Argenbühl, 2002

¹⁰ Georg Feuerstein, Die Yogatradition..., Yoga Verlag GmbH und Co, Wiggensbach 2008: Übersetzung Goraksha Paddhati

¹¹ Vgl. Gheranda Samhita – Das indische Lehrbuch. Übersetzung Peter Thomi. Institut für Indologie, Wichtrach, 2006

¹² Vijnana Bhairava. Das göttliche Bewusstsein. Übersetzung Bettina Bäumer, Verlag der Weltreligionen, Frankfurt, 2004 2. Aufl.

2. Teil: Praxis der Verinnerlichung

Bedingung für vertieftes Arbeiten an der Verinnerlichung

- Die Übung (asana oder analog auch paranayma, mudra oder Meditationshaltung) sollte bekannt sein und korrekt ausgeführt werden können. Damit ist gemeint: die Haltung, inklusive Atmung ist physiologisch, schmerzt und schadet nicht, die Ausführung ist sicher, der Stand fest, die Haltung „angenehm“ ausführbar (sthira sukham asanam). So kann sie auf energetischer Ebene Wirkung erzielen.
- Die Wahrnehmung während der Ausführung des asanas ist nach innen gerichtet
- Die Atmung fließt bewusst und in einem 1: 2-Rhythmus (Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung)
- antara kumbhaka und bahya kumbhaka sind ohne Unruhe ausführbar
- Gut ausgebildete Körperwahrnehmung durch die Asanapraxis
- Konzentriertes Beobachten
- Innere Ruhe
- Geduldiges Zurückbringen der Aufmerksamkeit nach innen

Verinnerlichungsübungen in der Asanapraxis

Prinzipien:

- Die Masse für das Einnehmen der asanas werden mit Körperlängen abgemessen (z.B. Handlänge, Unterarmlänge, Schulterbreite etc.)
- Die Bewegungen erfolgen langsam, konzentriert, bewusst und ohne überflüssige Bewegungen oder Positionswechsel zwischen den Haltungen
- Die Bewegung ist immer koordiniert mit der Atmung
- Die Augen sind evt. geschlossen, wenn Blick bei offenen Augen noch nicht nach innen gerichtet werden kann
- Visualisieren dient der Verinnerlichung
- Das Ziel der Asanapraxis ist energetischer und nicht körperlicher Art
- Konstante Bewusstheit der Ausrichtung des Körpers im Raum
- Der Ablauf der Asanapraxis hilft die cakren im Raum ideal zu bewegen, in Bezug zum Kosmos zubringen, danach innezuhalten und zu aktivieren und Energie in Fluss zu bringen.

Ausführung:

- Langsam koordiniert mit der Atmung; je nach Stellung mit der Ein- oder Ausatmung in die Stellung kommen
- Bei sicherer Stellung: kumbhaka ausführen (in Vorbeuge: bahya kumbhaka, in Streckung und Rückbeuge: antara kumbhaka)
- In diesem Moment des Atemstillstandes und der Ruhe des Geistes die Visualisierung (siehe unten) aufbauen.
- Wenn der Impuls zur Weiteratmung kommt: im 2: 1- Rhythmus atmen

Visualisieren der asanas:

Im Moment des kumbhaka wird ein inneres Bild vom konkreten auszuführenden asana visualisiert. Das Bild hat sich durch Beobachtung von konkreten Yogaübenden oder Abbildern von Übenden eingepreßt oder kann bei der Lehrperson gesehen werden. Beim Weiteratmen nähert sich der eigene Körper diesem Bild mit steter Innenwahrnehmung an, in dem er in die visualisierte Form gleitet, sich ins Licht stellt und nach und nach eins mit dem Idealbild der

¹³ Bhagavad Gita: Übersetzung Peter Schreiner, 1991, Benzinger Verlag AG Zürich

Endhaltung wird. Die Atmung wird hierfür genutzt: z.B. ausatmend mehr und mehr in die Vorbeuge, einatmend in die Rückbeuge kommend.

Es ist also der eigene Körper, der vielleicht leer und lichtdurchflutet visualisiert wird, wie er sich im asana formiert und möglicherweise weiter dessen energetische Kraft übernehmen kann. Das Verständnis von der Stellung in ihrer Bewegungsausrichtung, in ihrem Schwerpunkt und in ihrer Symbolik kann die Verinnerlichung positiv beeinflussen und allenfalls über die Imagination weiter in die Vertiefung führen. Bhavana: aktive Imagination¹⁴ scheint mir hier ein wichtiges Stichwort.

Visualisieren der Energiezentren und Energiekanäle im asana

In der jeweiligen Stellung kann der Körper als Form, Hülle mit Licht oder Energie gefüllt vorgestellt werden (wie oben). Einzelne oder mehrere cakren können visualisiert werden, was die Konzentration erhöht und die Verinnerlichung begünstigt. Zum Beispiel in den Vorbeugen nabhi cakra (oder kleine Sonne) visualisieren, in den Rückbeugen ajna cakra visualisieren (z.B. Lichtpunkt oder die Mondsichel) und in den Gleichgewichtshaltungen evt. zuerst einen Punkt ausserhalb des Körpers und dann anahata cakra.

Verinnerlichung zwischen den Übungen mittels samapatti

Samapatti = (Verschmelzen, Zusammenfallen, Zusammentreffen, Vereinigen)

„Zusammentreffen, in einen Zustand gelangen, sich völlig auf einen Gegenstand konzentrieren und ihn innerlich voll erfassen. Synonym für samaprajnata-samadhi“¹⁵)

YS I 41 (Sind) die vrttis des edlen (Yogin) geschwunden, (so ist sein Geist) im Zusammenfallen des Wahrnehmenden, des Wahrnehmens und des Wahrzunehmenden wie ein (durchsichtiger) Edelstein(, der) von dem gefärbt (wird), worauf er ruht.¹⁶

YS II, 47 Verschwinden der Anstrengung und das Versenken (samapatti) in das Unendliche (anantya). Voraussetzung für das Gelingen von: sthira sukham asanam.

Üben von samapatti während der Praxis im Sitzen oder in shavasana. Ort der Konzentration zwischen dem Übungen z.B. bei nabhi cakra oder zum Schluss der Praxis bei anahata cakra.

Verinnerlichung mit Pranayama

Von Kathrin Haldimann in einem Interview nach dem Sinn des Übens von pranayama mit Visualisierung befragt, antwortete Robert Cottet:

„Es ist eine Vertiefung. Mit den Visualisierungen ist das pranayama viel subtiler, tiefer: es wirkt in der Tiefe auf die Energieflüsse. Es hilft, die energetischen Funktionen des Körpers zu stimulieren, ida, pingala, usw. Im gesamten pranayama gibt es immer die grobstoffliche und die feinstoffliche Form. Die feinstoffliche macht man mit den Visualisierungen. Man nimmt Kreisläufe hinzu, Schemata, und offensichtlich wirkt es dann viel tiefer. Für jemanden der sehr erschöpft ist, der beispielsweise im Sterben liegt, kann man Visualisierungen anwenden. Das kann ihm helfen, einfacher zu gehen.“¹⁷

Bei einigen pranayamas können wiederum die cakren visualisiert werden oder während des kumbhakas Visualisierungen (wie z.B. Sonnenscheibe, Mondscheibe und Shiva Lingam) aufgebaut werden.

Eine andere Möglichkeit ist es, die Energiebahnen zu visualisieren: nadis (z. B. ida = blau, pingala = rot, sushumna = weiss.)

Verinnerlichung mit mudra

Feinstoffliche Übungen zur Energielenkung beinhalten in der Regel Körperstellung (mind. 3 min.), Atemlenkung, teilweise kumbhaka und bandhas sowie Energie- und Bewusstseinslenkung.

¹⁴ vgl: Ernst Gogler. *Bhavana. Aktive Imagination und Yoga*. Wichtrach: Institut für Indologie 1980

¹⁵ Das Yoga-Lexikon, Wilfried Huchzermeyer, Verlag W. Huchzermeyer, Karlsruhe, 2009

¹⁶ YS I,41: Yoga sutra - Der Leitfaden des Patanjali, Übersetzung Helmuth Maldoner 2007, Raja Verlag, Stuttgart

¹⁷ Zitat Robert Cottet in einem Interview von Kathrin Haldimann für SYG, 2006

Auch bei den mudras können wiederum die cakren visualisiert werden oder sie sind Ort/Sitz des Beobachters. Mit der zentralen Übung „Yoga mudra“ wird der (heilige) Raum eröffnet und abgeschlossen (wie mit einem Siegel), in welchem die innere Erfahrung stattfinden kann. Es handelt sich um eine energetische Übung, die nach den kriyas und den Sonnengrüssen und einer Vorbereitung für die Sitzhaltung und Vorbeuge erfolgt. Ein yogischer Tag, mit Beginn in der Meditation, wird durch ein erstes vollständiges Yoga mudra in der frühmorgentlichen Meditation eröffnet. Im Lauf des Tages wird die Kurzform geübt.

Verinnerlichung mit Meditation

Gemäss Robert Cottet findet der Yoga auf 3 Ebenen statt. Die Meditationsübungen können den Ebenen zugeordnet werden. Einige Techniken beinhalten Visualisierungen.

1. Körperlich, grobstoffliche Ebene des Kruges: reinigende Meditationen. Z.B. blaue Kugel, Mondmeditation, welche zu erleuchtender Meditation werden kann
2. Energetisch, feinstoffliche Ebene: lichtbringende, erleuchtende Meditationen: z. B. shambhavi mudra, khecari mudra
3. Ebene des Undifferenzierbaren: vereinigende Meditationen, überpersönliche Lichterfahrung

Purna vishrama

Vorübung für mrtasana, Technik, in der die Sinne zurückgezogen werden. Man durchwandert die 16 Punkte, an denen der Linga-Körper (sukshma-sharira = feinstofflicher Körper) am physischen Körper (sthula sharira = grobstofflicher Körper) befestigt seien. Beim Tod löse sich der Lingakörper vom physischen Leib. Dem Lingakörper gehören buddhi (Intelligenz, Unterscheidungs- oder Erkenntniskraft), ahamkara (Ichbewusstsein) und manas (Denkorgan) an, welche im YS zusammen citta (Geiststoff) bilden.

Purna vishrama ist ein geleiteter „Spaziergang“ durch den Körper in Shavasana, während bei mrtasana der physische Körper verlassen und dann wieder bewohnt wird als Vorbereitung auf den Tod. Letztere Technik bedarf der Initiation durch einen guru.

Einige persönliche didaktische Konsequenzen

- *Zurückhaltung mit sofortigen „Korrekturen“ oder taktilen Hilfestellungen, da Eigenwahrnehmung und somit Selbstkorrektur und inneres Begreifen der Haltung gefördert werden soll*
- *Aufbau der Übungsabfolge muss eine Verinnerlichung begünstigen. Diese Prinzipien können wegen ihrer Komplexität hier nicht behandelt werden*
- *Name des asanas ansagen, damit ein inneres Bild von Anfang an entstehen kann*
- *Ausrichtung im Raum: cakras in alle Richtungen bewegen. Immer zurückführen zur Mitte und die Symmetrie betonen*
- *Ausrichtung der Lehrperson: frontal (nicht quer) zur Klasse*
- *Wenig Bewegung im Raum von der Matte weg von Seiten der Lehrkraft*

Quellen

- Interview mit Robert Cottet von Kathrin Haldimann für SYG, 2006
- Eigene Notizen und Erfahrungen aus Seminaren mit Robert Cottet
- Eigene Notizen aus der Zertifikatsweiterbildung der Lotos Yoga Ausbildungsschule: „Traditioneller Yoga „ 2012/2013 von Rosmarie Herczog und anderen Lehrkräften, die im Stile Robert Cottets unterrichten
- Austausch mit Kathrin Haldimann, dipl. Yogalehrerin YS, Bern, welche gewisse Punkte mit Robert direkt klärte.
- Nachweise verwendeter Textstellen oder Verweis auf weiterführende Literatur befinden sich in den Fussnoten
- *Eigene Schlüsse oder Querverbindungen zu anderen Systemen sowie Anleitungen aus anderen Traditionen sind kursiv gedruckt*