



Antar Mouna – Innere Stille

Tanmatra

Antar Mouna (Innere Stille) ist eine Meditation aus den Tantras, die von Swami Satyananda zusammengestellt wurde und eine der zentralen Meditationen des Bihar Yoga Systems gilt. Die hier beschriebene Version bezieht sich auf die von Swami Prakashananda, die diese Übung im deutschen Raum bekannt machte.

Diese Meditation hilft, den Geist, durch seine eigene Kraft, zur Ruhe zu bringen, negative Denkgewohnheiten allmählich aufzulösen und in den einen Zustand der inneren Stille einzutreten.

Antar Mouna hat sechs Stufen. Jede einzelne Stufe kann und sollte über mehrere Tage oder Wochen geübt werden, damit eine unbeschwerte und wirksame Entwicklung entstehen kann, ohne Zwang oder übermäßigen Erwartungen. Schrittweise darf sich der Erfolg einstellen, als natürliche Folge regelmäßigen Übens.

Wenn du mit Kaya Sthairyam vertraut bist, führe diese Übung vorher aus. Dies kann die Meditation positiv beeinflussen. Es hat sich bewährt.

Näheres findest du in dem Buch „Meditationen aus den Tantras“ von Swami Satyananda aus dem Ananda Verlag.

Meditation sollte unter einer fachkundigen Anleitung geübt werden. Bei Unsicherheiten wende dich an einen kompetenten Meditations- und Yogalehrer.

Die sechs Stufen von Antar Mouna sind folgende:

1. Sinneseindrücke aufnehmen
2. Spontan aufsteigende Gedanken beobachten
3. Bewusstes Erschaffen von bestimmten Gedanken
4. Achtsamkeit und Zurückweisen von spontanen Gedanken
5. Freisein von Gedanken
6. Wahrnehmung eines psychischen Symbols

Stufe 1: Sinneseindrücke aufnehmen

Sitze in einer dir angenehmen meditativen Haltung, die Hände in Chin oder Jyana Mudra. Werde dir nacheinander der verschiedenen Sinneseindrücke bewusst (Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören). Verweile am längsten beim Hören. Dies ist der feinste Sinn. Verweile nicht lange bei einem Sinnesereignis. Bewege dich von einem zum nächsten. Bleibe gelassen.

Wirkung: Der Geist hat die Tendenz am Anfang einer Meditation nach außen zu driften – dies ist ein evolutionärer Aspekt des Nervensystems. Folge diesem Impuls, um Sicherheit herzustellen. Nach einer Weile wird sich die Wahrnehmung spontan nach innen verlagern.



Stufe 2: Spontan aufsteigende Gedanken beobachten

Beginne spontan erscheinende Gedanken zu beobachten. Übe die Haltung eines unbeteiligten Zuschauers einzunehmen. Ähnlich wie bei einem Kinofilm. Vielleicht siehst du Bilder, Filme oder denkst Worte. Lerne ohne zu bewerten, dem Agieren des Geistes zuzuschauen. Verweile in der Gegenwart des Beobachtens.

Wirkung: Das bewusste Beobachten von Gedanken erzeugt einen Abstand zwischen Beobachter und Beobachteten. Zuzuschauen ohne Einzugreifen, zu werten oder zu analysieren, trainiert den Geist in der Gelassenheit zu bleiben. Bedrängende Gedanken und Emotionen können auf diese Weise einen Teil ihrer Kraft verlieren.

Stufe 3: Bewusstes Erschaffen von bestimmten Gedanken

Nimm einen unangenehmen Gedanken und beobachte, welche Gedanken und Gefühle er nach sich zieht. Nach einiger Zeit verwirf diese Gedankenkette. Beobachte für einige Augenblicke den Atem und widme dich einem neuen unangenehmen Gedanken. Vermeide es, immer wieder dieselben Gedanken zu wählen – das wäre eine Zeitverschwendung.

Wirkung: Indem sich der Geist unangenehmen Gedanken widmet und ihnen nachgeht, können tiefere negative Konditionierungen und Glaubenssätze, erfasst werden, ins Bewusstsein dringen und so ihre einschränkende, zwanghafte oder deprimierende Kraft verlieren.

Anmerkung: Diese Stufe kann einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen.

Stufe 4: Achtsamkeit und Zurückweisen von spontanen Gedanken

Wenn Stufe 3 erfolgreich geübt wurde, werden sich Phasen ohne Gedanken einstellen. Wenn dies der Fall ist, können diese ausgedehnt werden. Lasse dich ein auf das Zurückweisen von Gedanken.

Wirkung: Für eine tiefere Wahrnehmung der geistigen Prozesse sind das zur Ruhekommen von Gedanken und das Lassen von Gedankenkreisen erforderlich.

Anmerkung: Es darf keine Verdrängung stattfinden oder Zwang, Unangenehmes sozusagen wegzuschieben. Widme dich sonst wieder Stufe 3.

Stufe 5: Freisein von Gedanken

Die Stufe 4 führt spontan in immer länger werdende Zeiten, in denen der Geist frei von Gedanken ist. Eine Leere entsteht. Dies kann anfangs ungewohnt sein, wird sich jedoch mit der Vertrautheit in etwas Positives verwandeln. Beobachte neugierig den gedankenleeren Geist. Halte diesen Zustand aufrecht und bleibe achtsam.

Wirkung: In dieser Phase kommt es zu einer tieferen Entspannung der Psyche. Gedanken sind wie weit entfernt oder subtile Empfindungen und Eindrücke, die sich abseits vom gewohnten Denkspektrum des Alltags befinden, können sich einstellen. Das Unbewusste wird durchlässiger.

Anmerkung: Es kann einige Zeit dauern, mitunter Jahre, ehe dieser Zustand sich natürlich einstellt.

Stufe 6: Wahrnehmung eines psychischen Symbols

Visualisiere ein Symbol. Es kann ein Bild, ein Zeichen oder Person sein. Solltest du von deinem Lehrer, einem Meister oder Guru ein solches bekommen haben, benutze dies. Alternativ nutze ein Symbol zu dem du eine positive Verbindung hast und bei dem es dir leicht fällt, dich zu konzentrieren. Konzentriere dich mit Gelassenheit auf dieses Objekt.



Wirkung: Das psychische Symbol ist ein Fahrzeug auf dem weiteren Weg zur Selbsterkenntnis. Bei längerer Wahrnehmung von Leere und Freisein von Gedanken tendiert der Geist sonst dazu einzuschlafen oder tagzuträumen.

Hari Om Tat Sat