



Kaya Sthairyam – Festigkeit des Körpers

Tanmatra

Kaya Sthairyam (Festigkeit des Körpers) ist eine Meditation aus dem Bihar Yoga System. Sie dient ebenso als Vorbereitung für Meditation und beinhaltet zwölf Stufen. Sie hilft mittels geführter Aufmerksamkeitsfokussierung und Visualisierung, den Geist für tiefergehendes Erleben vorzubereiten.

Die Festigkeit und Unbewegtheit des Körpers bildet die Essenz dieser Übung: die Unruhe des Geistes wird gebändigt, um schrittweise eine gesammelte Konzentration für Meditation entstehen zu lassen.

Die hier beschriebene Version orientiert sich an dem im Buch Dharana Darshan beschriebenen von Swami Niranjanananda.

Zum Üben können aufeinander aufbauend die Anzahl der Stufen ausgedehnt werden, z. B. Stufen 1 bis 5, 1 bis 9 oder 1 bis 12 zu üben. Dies erleichtert oft den verlässlichen Fortschritt mit Zuversicht und ohne Frustration.

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

Die zwölf Stufen sind:

1. Vorbereitung
2. Körperhaltung
3. Spiegel
4. Baum
5. Körper
6. Körperteile
7. Immobilitäts-Sankalpa
8. Unbewegtheit
9. Psychische Starre
10. Atem
11. Konzentration
12. Abschluss

Stufe 1: Vorbereitung

Nimm dir eine bestimmte Zeit vor und bereite den Ort vor. Falls möglich sollte die Übung regelmäßig über einen festen Zeitraum stattfinden. Der Raum sollte frisch gelüftet sein, frei von Störungen, Handy aus. Sei wach und gesund für die Übung.

Stufe 2: Körperhaltung

Widme dich einem guten meditativen Sitz. Das A und O ist die aufrechte Wirbelsäule. Gehe systematisch von der Basis (Beine, Becken), durch Rumpf, Arme und Kopf. Eine gute Ausrichtung ist hilfreich. Bist du vertraut mit einem meditativen Sitz, nutze Padmasana (Lotussitz) oder Siddhasana/Siddha Yoni Asana (der perfekte Sitz/der perfekte Sitz für Frauen). Sitze bewegungslos.



Stufe 3: Spiegel

Visualisiere einen Spiegel, von vorn, rechts, hinten, links, oben, unten, indem du deinen bewegungslosen Körper in der meditativen Sitzhaltung siehst. Beobachte deinen Körper nacheinander von allen Seiten und schließlich von allen Seiten gleichzeitig.

(Übergang zu Stufe 4: Nimm den Körper wahr.)

Stufe 4: Baum

Imaginiere, dass dein Körper ein Baum sei. Die Beine die Wurzeln. Der Rumpf der Stamm. Die Arme und der Kopf die Äste. Ein Baum, der fest verwurzelt ist mit der Erde und zum Himmel strebt. Ein stabiler Baum.

Stufe 5: Körper

Werde dir des ganzen Körpers bewusst. Nimm alle Empfindungen im Körper wahr. Grobe und subtile Empfindungen. Das kann Wärme, Kälte, Bewegung, Schmerz, Druck oder Subtileres sein.

Stufe 6: Körperteile

Werde dir der Empfindungen in einem Körperteil bewusst (Kopf, Hals, Schultern, Arme, Brust, Bauch, Rücken, Unterleib, Beine). Vertiefe die Wahrnehmung für alle sensorischen Empfindungen.

Stufe 7: Immobilitäts-Sankalpa

Fasse den festen Entschluss, dich jetzt nicht mehr zu bewegen. Dieser Entschluss erleichtert die folgenden Stufen.

Stufe 8: Unbewegtheit

Richte die Aufmerksamkeit völlig auf die Unbewegtheit des Körpers. So als ob der Körper ein Fels sei. Vertiefe die Wahrnehmung dafür. Je tiefer der Geist den Eindruck der Unbewegtheit erhält, desto ruhiger kann er werden. Das ist Kaya Sthairyam, die Festigkeit, Starre und Unbewegtheit des Körpers – das Objekt dieser Meditation.

Stufe 9: Psychische Starre

Halte die Konzentration auf die Unbewegtheit des Körpers. Erlaube dem Geist, sich völlig damit zu identifizieren. Ein Gefühl von Schwere, Hölzernheit, Starre als wäre der Körper ein Fels, ein Stück Holz oder etwas anderes Unbewegtes, fast so wie eine Statue kann sich manifestieren. Das ist die psychische Starre. Es kann der Eindruck entstehen als ob der Körper eine Statue ist. Fast so als ob du dich nicht mehr bewegen könntest, auch wenn du es wolltest.

Stufe 10: Atem

Wenn alle willkürlichen Bewegungen des Körpers zur Ruhe kommen, kann der Atem, als unwillkürliche Bewegung, spontan in den Fokus rücken. Halte die Wahrnehmung weiterhin auf die Unbeweglichkeit, lasse die psychische Starre weiter wachsen, und es kann das Phänomen eintreten, dass der Atem ruhiger und feiner wird. Er kann so fein werden, dass er kaum mehr zu spüren ist. Manchmal kann es geschehen, dass der Atem spontan anhält – das ist nicht gefährlich, der Atem wird ebenso spontan wieder einsetzen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Körper und Geist tiefer entspannen.

Stufe 11: Konzentration



Ist der Körper und der Geist ruhig, bist du bereit für Dharana, die Konzentration. Jetzt kann, gut vorbereitet, der Fokus auf ein gewähltes Objekt gewählt werden, um die Meditation zu vertiefen.

Stufe 12: Abschluss

Sei dir deines Zustandes bewusst.

Werde dir des Atems bewusst. Nimm den Körper wahr. Werde dir des Bodens, auf dem du sitzt, bewusst. Lass Sinneseindrücke von außen zu dir dringen. Nimm einen tiefen Atemzug und öffne achtsam die Augen.

Hari Om Tat Sat