



Ajapā Japā – Mantra Meditation

Tanmatra

Die Meditation Ajapā Japā verhilft dem Geist durch die Kraft des Atems und des Mantras Soham zur Ruhe. Negative Denkgewohnheiten können abgestreift und ein dynamischer Zustand innerer Stabilität eingeladen werden.

Japā (जप Wiederholen) ist Sanskrit und bedeutet „Rezitation eines Mantras“ oder chanten. Es ist eine Technik der Selbsterkenntnis. Ajapā (अजपा unwillkürliches Wiederholen) bedeutet „Nicht-Rezitation eines Mantras“ oder nicht-chanten. Es meint das absichtslose, aus dem Unbewussten aufsteigende, spontane Rezitieren eines Mantras.

Ajapā Japā stammt aus den Tantras. Es ist eine dynamische Technik, die auf Aufmerksamkeitsfokussierung, einer bestimmten Atemtechnik in Verbindung mit einem Mantra beruht. Sie dient der Selbsterkenntnis (Samadhi), wie sie aus den östlichen Weisheitslehren wie Yoga, Tantra, Buddhismus, Taoismus und Zen definiert ist.

Die hier vorgestellte Version ist Teil des Curriculums der Bihar School of Yoga und orientiert sich an der Vermittlung von Acharya Swami Prakashananda Saraswati sowie von Paramahansa Swami Satyananda Saraswati.

Ajapā Japā wird in drei Modulen vermittelt. Jedes Modul kann und sollte über mehrere Tage oder Wochen geübt werden, damit eine unbeschwerte und wirksame Entwicklung entstehen kann. 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.

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

Das Mantra des Atems: Soham

Das Besondere von Ajapā Japā ist die Achtsamkeit auf das Mantra des Atems. Über den Klang und Rhythmus des Atems entfaltet die Meditation seine energetische und dissoziierende Wirkung. Energieblockaden werden gelöst. Dies kann erlebbar werden als erhöhte Vitalität und Klarheit. Daher wird diese Meditation auch „Quelle der Energie“ genannt.

Beim Einatmen erzeugt der Atem den Klang „Sah“ und beim Ausatmen „Ham“, zusammen „Saham“. Laut den Wohlklangregeln des Sandhi (Sanskrit-Grammatik) wird es „Soham“ (सोऽहम्) ausgesprochen.



Auf sprachlicher Ebene bedeutet So „Es“ und „ich bin“, zusammen „Ich bin es“ oder „Ich bin, der ich bin“ oder „Ich bin, die ich bin“. Das bezieht sich auf das höchste Selbst, einen Zustand und Erleben völliger Einheit. Beim Rezitieren des Mantras „Soham Soham Soham“ kann die Variation „Hamsa Hamsa Hamsa“ bzw. „Hamsa Hamsa Hamsa“ entstehen. Hamsa bedeutet „Schwan“ und symbolisiert das Selbst oder die individuelle Lebensenergie.

Dieses Mantra wird früh erwähnt in der Ishavasya Upanishad (500 bis 100 v. Chr.):

tejo yat te rūpaṃ kalyāṇatamaṃ tat te paśyāmi yo 'sāv so'ham asmi

"Das Licht, das deine schönste Form ist, ich sehe es. Das bin ich."

In der Gheranda Samhita, einer Yoga Schrift aus dem 17. Jahrhundert, heißt es über Ajapā bzw. Hamsa:

Bhujāṅginyāḥ śvāsa-vaśād ajapā jāyate nanu |

Haṃ-kāreṇa bahir yāti saḥ-kāreṇa viśet punaḥ || 5.86 ||

Ṣaṭ śatāni divā-rātrau sahasrāṇy ekaviṃśatiḥ |

ajapāṃ nāma gāyatrīṃ jīvo japati sarvadā || 5.87 ||

"Infolge des Atmens der Schlangenkraft entsteht Ajapā. Mit dem Klang Ham geht das Leben hinaus (aus dem Körper), mit dem Klang Sah tritt es wieder ein. Während eines Tages und einer Nacht wiederholt die Lebensenergie 21 600 Mal dieses Ajapā genannte Gayatri-Mantra."

Leitprinzipien für das Üben vom Ajapā Japā

Die grundsätzlichen Aspekte der Achtsamkeit während Ajapā Japā sind:

- Bewegungslosigkeit der Meditationshaltung
- Fokus auf Atem, Energieweg, Bewusstheit der Chakras Manipura bis Vishuddhi
- Visualisierung von Chakras und Energiewegen
- Das Mantra Soham
- Alle Ereignisse im Geist (Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Worte, Bilder, Filme u. a.)

Die entspannte Bewegungslosigkeit hilft beim Erleben subtiler innerer Ereignisse. Bewegt sich der Körper, werden Muskeln aktiv und die Entspannung verringert sich. Dies wiederum ist verbunden mit einem Hinwenden der Wahrnehmung auf die grobe körperliche Ebene.

Der Fokus auf den Atem, gekoppelt mit einem bestimmten Weg und den Chakras, erzeugt eine bestimmte neurologische Schleife, die ein Umherschweifen des Geistes vermeidet und die harmonisierende Wirkung vertieft.

Das Visualisieren von Chakras und Energiewegen verstärkt einerseits die Aktivierung bestimmter Gehirnbereiche als auch ihre Entspannung, um tieferen Bereichen des Erlebens den Weg zu ebnen.



Das Mantra Soham erzeugt durch seinen Rhythmus und Tonalität eine Beruhigung auf mental-emotionaler, vorsprachlicher Ebene und wirkt wie ein Wegbereiter für ein Wahrnehmen jenseits von Intellekt, Logik oder Verstand.

Gleichzeitig sollen alle Ereignisse, die während des Meditierens zeigen, erfasst werden. Angenehmes und Unangenehmes dürfen auftauchen und im Abstand betrachtet sowie gespürt werden. Die Meditation wirkt wie ein Reinigungsprozess und kann Altes, Erinnerungen, Vergessenes, Verborgenes, Gewohntes und Ungewohntes an die Bewusstseinsoberfläche schwimmen. Die Achtsamkeit, d. h. in zu Üben in der Gegenwart des Atems zu verbleiben, ohne zu werten und Gedankenkreisen vermeidend, ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Meditation.

Die verschiedenen Teile von Ajapā Japā sind:

- Meditative Sitzhaltung: Siddhasana (Vollkommener Sitz/Siddha Yoniasana (Vollkommener Sitz für Frauen), Padmasana (Lotussitz) – dies sind die klassisch empfohlenen; weitere Alternativen sind: Artha Padmasana (halber Lotussitz), Sukhasana (Einfacher Sitz), Vajrasana (Donnerkeil-/Diamantsitz, bzw. Fersensitz), Schneidersitz, normaler aufrechter Sitz auf einem Stuhl, gegebenenfalls liegend
- Chin Mudra (Geste der Bewusstheit), Jnana Mudra (Geste der Weisheit); oder andere Mudra
- Khechari Mudra (Zungenverschluss)
- Ujjayi Pranayama (der siegreiche/psychische Atem)
- Arohan (vorderer Energieweg: Manipura Kshetram bis Vishuddhi Kshetram – Bauchnabel bis Hals)
- Awarohan 1 (hinterer Energieweg: Muladhara bis Ajna Chakra – Prostata/Muttermund bis Hypothalamus)
- Awarohan 2 (hinterer Energieweg: Muladhara bis Sahasrara Chakra – Prostata/Muttermund bis Großhirnrinde)
- Kenntnis der Chakras und Kshetrams (Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi, Ajna, Bindu, Sahasrara)

Ajapā Japā Modul 1

1. Sitzhaltung
2. Kaya Sthairyam (Festigkeit des Körpers)
3. Lokalisierung & Visualisierung der Chakrakshetrams: Manipura – Anahata – Vishuddhi
4. Atemwahrnehmung
5. Atemweg: Über Oberlippe, Nasenwege, Rachen, Luftröhre
6. Visualisierung: Loch vorn am Kehlopf, „schnarchendes Kleinkind“
7. Ujjayi Pranayam
8. Passage Bauch-Hals
9. Visualisierung: Steigendes Wasser im Glasrohr, goldene Energie
10. So-Ham = Japā



11. Ham-So = Japā
12. So-Ham und Ham-So im Wechsel = Japā
13. Unwillkürliches So-Ham und Ham-So = Ajapā Japā
14. Beenden: Abfolge rückwärts auflösen

Ajapā Japā Modul 2

1. Sitzhaltung
2. Kaya Sthairyam (Festigkeit des Körpers)
3. Lokalisierung & Visualisierung der Chakras: Muladhara – Swadhisthana – Manipura – Anahata – Vishuddhi – Ajna
4. Atemwahrnehmung
5. Atemweg: Über Oberlippe, Nasenwege, Rachen, Luftröhre
6. Visualisierung: Loch vorn am Kehlopf, „schnarchendes Kleinkind“
7. Ujjayi Pranayama
8. Passage Muladhara-Ajna
9. Visualisierung: Steigendes Wasser im Glasrohr, goldene Energie
10. So-Ham = Japā
11. Ham-So = Japā
12. So-Ham und Ham-So im Wechsel = Japā
13. Unwillkürliches So-Ham und Ham-So = Ajapā Japā
14. Beenden: Abfolge rückwärts auflösen

Ajapā Japā Modul 3

1. Sitzhaltung
2. Kaya Sthairyam (Festigkeit des Körpers)
3. Lokalisierung & Visualisierung der Chakras: Muladhara – Swadhisthana – Manipura – Anahata – Vishuddhi – Ajna – Bindu – Saharara
4. Atemwahrnehmung
5. Atemweg: Über Oberlippe, Nasenwege, Rachen, Luftröhre
6. Visualisierung: Loch vorn am Kehlopf, „schnarchendes Kleinkind“
7. Ujjayi Pranayama
8. Passage Muladhara-Ajna
9. Visualisierung: Steigendes Wasser im Glasrohr, goldene Energie
10. So-Ham = Japā
11. Ham-So = Japā
12. So-Ham und Ham-So im Wechsel = Japā
13. Unwillkürliches So-Ham und Ham-So = Ajapā Japā
14. Beenden: Abfolge rückwärts auflösen



Buchtipps:

- Meditationen aus den Tantras, Swami Satyananda Saraswati, 2022, Yogic Publications Trust, Ananda Verlag, ISBN 978-3-928831-48-2
- Asana Pranayama Mudra Bandha, Swami Satyananda Saraswati, 2019, Yogic Publications Trust, Ananda Verlag, ISBN 978-3-947908-12-7

Om Tat Sat