

Nāda, äußerer und innerer Klang

Nāda in den Upaniṣads

Vier Stadien des Klanges: vom Subtil-Feinstofflichen hin zum Materiell-Grobstofflichen

- **Vaikhari:** der hörbare Ton und Klang, der durch das Schlagen zweier Gegenstände erzeugt wird (ahāta)
- **Madhyama**, der „Mittlere“ („Flüstern“)
- **Paśyanti**, das „was gesehen oder vorgestellt werden kann“; akustisch nicht hörbar
- **Para-Nāda:** Stille und Unendlichkeit; der nicht-angeschlagene Laut (anāhata nāda) der nicht hörbar, aber im Herzraum spürbar ist (Licht, jyoti)

हठप्रदिपिका Haṭha-yoga-pradīpikā, „Die Leuchte des Haṭha“ (HYP bzw. HP)

Autor Svātmārāma (Ca. 1350 u.Z.)

I, 56 Der Weg des Körpers (kāya-sādhana)

Āsana (Körperhaltungen), **Prāṇāyāma** (Atemlenkung);

Mudrā, („Geste“ des ganzen Körpers); **Nāda**, (Klang bzw. Samādhi, Meditation)

I, 43f Es gibt kein Āsana wie Siddhāsana,

kein Kumbhaka [das Anhalten des Atems] wie Kevala (Prāṇāyāma)

keine Mudrā wie Khecarī und kein laya [meditative Versenkung] ist wie die in den inneren Ton (nādānusandhana).

IV, 67ff Der Inneren Laut entfaltet sich in vier Phasen in der Suṣumnā, dabei werden die vier Knoten (granthi), die zwischen den Cakras liegen, gelöst:

1. Der Ton erklingt in der Körper-Mitte, im Herzen entsteht Freude. Der Brahma-Knoten wird gelöst

2. Trommel-Wirbel im Hals ... der Viṣṇu-Knoten wird gelöst. Es entsteht Festigkeit.

3. Trommel-Wirbel zwischen den Augen (-brauen) ... die „Wonne des Selbst“

4. Flötenton, der Rudra-Knoten wird gelöst, der Prāṇa fließt bis zum Scheitel ...

IV, 99 ff ... Es ist leicht, das Denken zu beruhigen, wenn es diesen Inneren Klängen lauscht, vorausgesetzt, der Yogi ist geschickt genug in ANUSANDHANA.

Der Klang, welcher hörbar wird, ohne dass irgendetwas gegen irgendetwas schlägt, geht über in Licht ...

Solange der Ton noch gehört wird, gibt es noch ein Konzept des Raumes (akaśa). Der tonlose Zustand ist das Absolute, das als brahman gepriesen wird ...

Ü Lore Tomalla, Hamsah Verlag (Übersetzung der englischen kritischen Ausgabe: Digambarji, Swami (Ed.) (DIG): Haṭhapradīpikā of Svātmārāma. Kayvalyadhama, Lonavla, Dist. Poona. 1970.)

घेरण्डसंहिता Gheraṇḍa Saṁhitā – Die Sammlung des Gheraṇḍa (GS)

Autor Gheraṇḍa (vermutlich Ende des 17. Jh.) : 7 Stufiger Yoga-Weg (saptayoga, saptāṅgayoga)

V, 73-77 (Bhramarī)

Um Mitternacht, an einem Platz, wo es so ruhig ist, dass man auch keine Tierstimmen hört, soll der Yogi Pūraka und Kumbhaka ausführen und dabei die Ohren mit den Händen schließen.

Dann sollte er mit dem rechten Ohr horchen, um innerlich aufsteigende Töne zu begrüßen:

Grillenzirpen, Flötentöne, Donner, Zimbeln, Hummeln, Glocke, Gong, ... in dieser Reihenfolge.

Auf diese Weise werden durch tägliches Üben verschiedene Klänge gehört. Die Resonanz des innerlich aufsteigenden Klanges vermischt sich mit dem aufsteigenden innerlichen Licht und das Denken versinkt darin. So verschwinden die Gedanken, übrig bleibt das höchste Ziel, Gott [Viṣṇu] der alles beschützt und erhält. Auf diese Weise erreicht der Yogi Samādhi.

Ü Lore Tomalla, Hamsah Verlag