
Barbara Irmer · Carmen Mager

Nāda Yoga



Hinwendung zum inneren Klang



Theseus Verlag



© Theseus Verlag in der J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2009

Layout/Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin

Lektorat: Susanne Klein

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de

Umschlagfoto: © Anna Elisabeth Impekoven

Alle Abbildungen im Innenteil: © Weg der Mitte e.V.

Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2009

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titelsatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 978-3-89901-214-9

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.weltinnenraum.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.



Inhalt

Einleitung	11
1. Nāda Yoga – Yoga des Klangs	13
Das Mysterium des Klangs als Weg zum Selbst	14
Das Erleben von Klang und Stille	16
Nāda Brahman – Kosmologie des Klangs	18
2. Tönen und Stimmarbeit	23
Die Heilkraft der Stimme	24
Atem und Stimme	25
Die Entfaltung der Klangräume	28
Die Übungspraxis mit Tönen	29
<i>Warm-up</i>	30
<i>Stimmarbeit mit Tönen</i>	34
<i>Tönen auf unterschiedlichen Vokalen</i>	39
<i>Weiterführende Praxis</i>	41
3. Kīrtan und Chanting	46
Der stimmliche Ausdruck als Grundbedürfnis des Menschen	47
Die indische Tradition des Kīrtan	49
<i>Kīrtan-Singen</i>	49
<i>Rhythmuselemente</i>	50
Lieder zu Ehren des Göttlichen in der indischen Tradition	51
4. Sanskrit und die heilige Silbe OM	60
Die Kraft der Sprache	60
Shabda Brahman – die schöpferische Kraft des Klangs	61
Sanskrit – die Sprache der heiligen Schriften	63
<i>Sprachwurzeln des Sanskrit in anderen Sprachen</i>	63





<i>Mündliche und schriftliche Überlieferung</i>	64
<i>Die vedische Rezitationsform</i>	65
Die heilige Silbe OM	66
Meditation über die heilige Silbe OM	67
5. Bewusstes Lauschen – Wachheit – Hören – Stille	71
Geräusche als Stressfaktor	72
Vom zerstreuten Geist zu innerer Sammlung	73
Bewusstes Lauschen als Yoga-Praxis	75
<i>Lauschen in der Natur</i>	76
<i>Klangwahrnehmung und innere Loslösung</i>	78
<i>Den Klängen der Welt lauschen</i>	79
<i>Über den Hörsinn im Yoga und in der Sāṅkhya-Philosophie</i>	80
<i>Pratyāhāra – die Hinwendung nach innen durch das Lauschen</i>	82
<i>Das Lauschen auf Musik – Nahrung für die Seele</i>	83
<i>Die Verfeinerung des Lauschens</i>	84
<i>Von äußerer und innerer Stille</i>	85
6. Nāda Trātaka und die vier Ebenen des Klangs	88
Vom Hörbaren zum Nichthörbaren	89
Nāda Trātaka – die Konzentration auf den Klang	90
7. Nāda Yoga im Hatha Yoga – Nadī, Chakra und Granthi	92
Nāda Yoga als Teil des Hatha Yoga	93
Die feinstoffliche Anatomie und Physiologie	95
<i>Die Reinigung der zentralen Energiebahnen</i>	95
<i>Die Bedeutung der Chakras</i>	97
<i>Granthis – energetische Knotenpunkte</i>	99
Die Reinigung und Aktivierung der Chakras	100
<i>Die Chakra-Meditation</i>	101
<i>Die Chakra-Meditation mit Bīja Mantras</i>	102
8. Hatha Yoga-Praxis für Nāda Yoga-Übende	103
Kriyās – Reinigungsübungen	104
<i>Jala Netī</i>	104





<i>Kapālabhāti</i>	105
<i>Karnadhauti – die Reinigung des Gehörgangs</i>	106
Āsanas – Körperhaltungen	106
<i>Surya Namaskar</i>	107
<i>Siṃhāsana, die Löwenhaltung</i>	109
Bandhas	110
<i>Mūla Bandha, der Wurzelverschluss</i>	111
Prānāyāma	112
<i>Ujjāyi Prānāyāma</i>	113
<i>Praxis von Ujjāyi Prānāyāma</i>	113
<i>Bhrāmari Prānāyāma</i>	115
<i>Praxis von Bhrāmari Prānāyāma</i>	125
9. Hinwendung zum inneren Klang: Nāda Anusandhāna	129
Der Klang des Herzens	130
Nāda Anusandhāna	131
10. Nāda und Mantra	136
Ausgewählte Mantras	137
<i>OM Sahanavavatu</i>	138
<i>Gāyatrī Mantra</i>	140
<i>Maha Mrityunjaya Mantra</i>	141
Japa und Ajapa – vom Klang zum Klanglosen	143
<i>Die Praxis von Ajapa Gāyatrī – die Hamsa-Meditation</i>	145
Von Mantra zu Nāda	145
11. Aspekte des Nāda Yoga in der indischen Musik	147
Der Ursprung der indischen Musik	148
Swara, Rāga, Tāla, Rasa – Ton, Melodie, Rhythmus und Gefühl	151
<i>Swaras – die Töne der indischen Tonskala</i>	151
<i>Tāla – der Rhythmus des Lebens</i>	152
<i>Rasa – das Gefühl in der Kunst</i>	153
Rāga – das Herz der indischen Musik	153
<i>Erlebnis Rāga</i>	155
<i>Rāga Bhairav und Rāga Yaman Kalyan</i>	157





<i>Mandra Saptak Sādhana – die tiefe Oktave als Sādhana</i>	158
Soloinstrumente der klassischen indischen Musik	160
12. Nāda Yoga-Praxis mit indischen Instrumenten	162
Die Tamboura	162
<i>Das Stimmen der Tamboura</i>	163
<i>Begleitung mit der Tamboura</i>	163
Das Harmonium	164
13. Spirituelle Lieder und Mantras in anderen Traditionen	166
Lieder aus anderen Traditionen	166
Mantras in anderen Traditionen	171
14. Nachklang	173
Anhang	
Anmerkungen	175
Wer ist wer in der indischen Götterwelt?	181
Zur Schreibweise der Sanskritwörter	184
Glossar	186
Literatur	194
Dank	197
Musikgruppe Swaramandala	198
<i>Musiker</i>	198
<i>Veröffentlichungen</i>	199
<i>Tradition</i>	199
<i>Nāda Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene</i>	200
<i>Benefit Yoga® zum Kennenlernen</i>	200
<i>Aus- und Weiterbildungen im Benefit Yoga®</i>	200
<i>Kontaktadresse</i>	200



»Wenn wir mit dem Herzen auf die
Feinheit und Schönheit in der Musik lauschen,
erleben wir ein Gefühl von vollkommener Harmonie
zwischen Energien unterschiedlicher Qualität –
wie nirgendwo sonst in der Natur.«

Daya Mullins



Göttin Saraswati



OM Shri Ganesha Namaḥ

OM Shri Saraswati Namaḥ

In tiefer Dankbarkeit widmen wir dieses Buch unserer Lehrerin Dr. Daya Mullins. Durch Daya-ji begannen wir, zu chanten, zu rezitieren und den Weg des Nāda Yoga zu gehen. Sie hat uns individuell und auf vielfältige Weise unterstützt, indem sie durch ihre stetige Inspiration unseren Geist erhob, durch die Kraft ihrer Präsenz sowie durch ihre Bestärkung in unserem Wunsch, uns stets unseres Selbst zu erinnern.

Mit ihrem direkten Zugang zu den Ebenen, auf denen sich der innere Klang offenbart, hat sie uns dahin geführt, in der Nāda Yoga-Praxis, beim Instrumentalspiel und im Gesang die höchste sattvische Qualität anzustreben und bestmöglich umzusetzen.





Einleitung

Mit diesem Buch laden wir Sie ein, uns auf einer inspirierenden Reise in die Welt des Nāda Yoga zu begleiten, einen Bereich des Yoga, der im Westen bisher wenig bekannt ist. Seit vielen Jahren arbeiten wir mit Menschen in Einzelstunden, Seminaren und Ausbildungen mit Musik, Chanting und Rezitation.

Wir möchten mit Ihnen die Freude teilen, die durch die Praxis des Nāda Yoga lebendig wird, und Sie dafür begeistern, die tiefgehenden Wirkungen des Nāda Yoga zu erleben und in Ihren Alltag zu integrieren.

Wir begleiten Sie bei einer schrittweisen Vertiefung und Erweiterung Ihrer Fähigkeit des inneren Lauschens. Sie finden hier eine umfassende Anleitung für das Durchdringen dieser kostbaren spirituellen Praxis.

Machen Sie dieses Buch für sich lebendig, indem Sie die Praxis, die jeweils mit dem folgenden Symbol  gekennzeichnet ist, mit entspanntem Forschergeist ausführen. Beachten Sie dabei den schrittweisen Aufbau der Übungen sowie die für Sie angemessene Intensität und Dauer der Ausführung. Wir empfehlen die tiefere Nāda Yoga-Praxis, *Nāda Anusāndhāna*, in Begleitung eines kompetenten Lehrenden auszuführen. Sollten Sie Fragen zur Praxis haben, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf (siehe letzte Buchseite).

Heute gibt es viele Möglichkeiten, Yoga zu praktizieren, je nach Schwerpunkt und persönlichem Interesse. Der Hatha Yoga, den Sie in diesem Buch vorfinden, entstammt dem BenefitYoga® (siehe S. 199). Im BenefitYoga® für Gesundheit, Heilung und spirituelle Entwicklung liegt der Fokus auf Balance, Zentrierung und Harmonisierung von Körper, Geist und Atemfluss. Dieser Yogaansatz, mit seiner großen Achtung für die individuellen Bedürfnisse, bietet eine hervorragende Möglichkeit, die umfassende Lehre des Yoga zu verstehen und bis in die subtilsten Ebenen zu durchdringen. Ein zentraler Aspekt des BenefitYoga® ist das einfühlsame Studieren der verschiedenen Ebenen des Menschen. Dies geschieht





auf der Basis präziser Beobachtung und einer zunehmenden Verfeinerung der Wahrnehmung, insbesondere durch die Arbeit mit Mikrobewegungen und die Entwicklung der Gefühlsebene. Durch das Studium von BenefitYoga® trafen wir vor vielen Jahren unsere Lehrerin und kamen durch sie in Kontakt mit Nāda Yoga.

Die indische Tradition lehrt uns, dass die wahre Quelle des Wissens *Brahman*, dem Absoluten, entspringt. Aus *Brahman* ist die indische Welt der Götter hervorgegangen, die in mannigfacher Weise die höchsten Qualitäten verkörpert, die wir als Menschen erstreben können.

An dieser Stelle möchten wir unseren tiefsten Respekt ausdrücken vor dieser Quelle unerschöpflichen Reichtums an Wissen und Sein. Wir verneigen uns vor Shri Ganesha, dem Schutzpatron der Schriftstellerei, dem Segenspender für alle Unternehmungen und Beseitiger aller Hindernisse, und vor Shri Saraswati, Göttin der Weisheit, Musik und Künste, sowie vor allen Meistern und Lehrern, die den Weg vor uns gegangen sind und die Tradition an ihre nachfolgenden Generationen weitergegeben haben.

Ein zentrierter Geist, innerer Einklang und Glückseligkeit können auf dem Weg der spirituellen Disziplin des Nāda Yoga erfahren werden. Möge das vorliegende Buch Ihnen eine Quelle der Inspiration sein und Ihr Herz öffnen für den innewohnenden kosmischen Klang.

OM Shānti Shānti Shāntiḥ





1. NĀDA YOGA – YOGA DES KLANGS



»Die unendliche Glückseligkeit, welche Anāhata Nāda, der innere Klang, uns schenkt, ist weit größer als alle weltliche Zufriedenheit und bedeutender als menschliche Errungenschaften wie Titel, Ruhm und Reichtum, denn er führt zu einem inneren Ort, jenseits von Zeit und Raum, wo alle vorübergehenden Freuden verblassen.«

Kabīr, indischer Mystiker, Dichter und Sänger (1440–1518)

Nāda Yoga ist eine historisch dokumentierte Tradition, die seit Jahrtausenden praktiziert wird, um Harmonie und Einklang zu erfahren. Sie entspringt der schöpferischen, heilenden Kraft des Klangs und vereint Yoga mit der spirituellen Dimension der klassischen indischen Musik. Klänge, Töne und Musik sowie das bewusste Lauschen auf äußere und innere Klänge stehen im Zentrum der Nāda Yoga-Praxis. Ihr Ziel ist die Verbindung des Menschen mit seinem göttlichen Ursprung, dem kosmischen Klang.

Der Sanskritbegriff *Nāda* kommt von der Wortwurzel *nād* und bedeutet »Klang« oder »Strömen«. Er ist mit dem Begriff *Nādī* verwandt, welcher mit »Fluss« oder »Rohr« übersetzt werden kann. *Nādīs* sind feinstoffliche Energiebahnen im menschlichen Körper, durch welche *Prāna* in Form von Lebensenergie und Bewusstsein strömt. In der *Sangita Ratnakara*, einer Schrift über indische Musik aus dem 13. Jahrhundert, heißt es, dass *Prāna*, die Lebensenergie, und *Agni*, das Feuer des Intellekts, aufeinandertreffen und Nāda, den »Strom« oder »Klang« des Bewusstseins, erzeugen.

Yoga geht auf die Wortwurzel *yuj* zurück und bedeutet »verbinden, vereinen, einwerden«. Hier ist die Verbindung des Menschen mit dem göttlichen Ursprung *Brahman* gemeint. Der wahre Kern des Menschen wird im Yoga *Ātman*, »das Selbst«, genannt. *Ātman* ist ein Teil von *Brahman* und niemals davon getrennt.





Yoga ist der ideale Zustand von Harmonie und Gesundheit der körperlichen, seelischen und geistigen Dimension des Menschen, der durch die Erkenntnis der Einheit von *Ātman* und *Brahman* realisiert wird. Gleichzeitig beschreibt Yoga den Weg, dies zu erreichen.

Die Bedeutung von Nāda ist durch die klassischen Yogatexte überliefert: »Wenn jemand Vollkommenheit im Yoga ersehnt, so soll er einzig auf Nāda lauschen, mit ruhigem Geist und alle Gedanken hinter sich lassend.«¹

Es wird in den Schriften gesagt, dass sich im Nāda Yoga die Vereinigung des menschlichen Bewusstseins mit seinem göttlichen Ursprung über Nāda, den inneren mystischen Klang, vollzieht. Dieser ursprüngliche Klang speist uns, gleich einer rauschenden Quelle, ein Leben lang. Er erklingt aus dem Selbst heraus, ohne hervorgerufen zu werden. Das Lauschen auf Nāda beruhigt und klärt den Geist. Wenn wir Nāda vernehmen, erkennen wir die Schönheit unseres Selbst und erfahren Glückseligkeit.

Das Mysterium des Klangs als Weg zum Selbst

Im Laufe seines Lebens erwirbt der Mensch eine Persönlichkeit, die seinen wahren Kern mehr oder weniger verbirgt. Als Folge davon erlebt er sich zunehmend als getrennt von seinem wahren Selbst, von anderen Menschen und vom göttlichen Ursprung. Dies wird im Yoga als eine grundlegende Illusion des Menschen über sich selbst beschrieben. Zeitlebens empfindet er diese Trennung in Form von Rastlosigkeit, innerer Unzufriedenheit, Einsamkeit und durch seine Sehnsucht nach dem göttlichen Prinzip, selbst wenn er dies vielleicht anders benennt. Yoga ist ein Weg, diese Trennung zu überwinden und sich erneut zu verbinden. Es ist ein Prozess der Befreiung mit dem Ziel, Selbsterkenntnis zu erlangen und letztendlich die Wahrheit zu schauen. Durch eine hingebungsvolle Yoga-Praxis kann man den Schleier der Täuschung schrittweise durchtrennen und das wahre Selbst erkennen. Im Nāda Yoga wird die Annäherung an den göttlichen Ursprung über den Klang und das Hören beschritten. Die dadurch erfahrbare innere Stille wird als ein Ruhen in der göttlichen Einheit erlebt.





Nāda Yoga-Übende nennen – nach ihrer Motivation befragt – folgende Aspekte:

- ♦ Die Sehnsucht nach Verbundenheit mit anderen durch gemeinsames Singen
- ♦ Einswerden mit sich selbst, mit anderen und mit dem, was uns umgibt
- ♦ Innere Freude erleben durch Tönen und Singen
- ♦ Neue Klang- und Körperräume entdecken
- ♦ »Feinere Schwingungen« erfahren
- ♦ Der Wunsch nach Heilung über Mantras und Klänge
- ♦ Kontakt zur Herzensqualität bekommen
- ♦ Eintauchen in den Klang und die Musik
- ♦ Mit der Natur in Einklang kommen
- ♦ Einen authentischen Ausdruck für das eigene Innere finden
- ♦ Musik als Gebet, Anrufung, als Weg der Hingabe erfahren
- ♦ Einen besseren Zugang zur eigenen Stimme finden
- ♦ Als musikalischer Laie einen aktiven Zugang zur Musik finden
- ♦ Probleme mit Sing- und Sprechstimme lösen
- ♦ Einen bewussten und entspannten Einsatz der Stimme erlernen

Die unterschiedlichen Zielaspekte, die als Motivation mit der Nāda Yoga-Praxis verbunden werden, geben einen Eindruck von der Vielseitigkeit des Nāda Yoga. Er spricht den Menschen auf körperlicher, emotionaler und geistig-spirituelle Ebene an und kann von Anfang an in die Yoga-Praxis integriert werden. Die Rezitation von Mantras², das gemeinsame Singen und Chanten, die Meditation über eine einzige Silbe, das Lauschen auf Klänge in der Natur, das kontemplative Hören und Spielen von Instrumentalmusik sowie das Lauschen auf innerlich wahrgenommene Klänge sind Aspekte des Nāda Yoga, die zur Verinnerlichung führen. Die Freude, die man beim Musizieren und Tönen erlebt, ist eine Tür zur Herzensqualität. Nāda führt den Übenden in der tieferen Praxis bis zur Meditation und Versenkung.

Klänge und Musik sprechen uns auf einer Ebene an, die durch andere Übungsweisen kaum berührt wird. Oft erleben Menschen – auch vollkommen Ungeübte und musikalische Laien – durch einfaches Singen und Tönen oder beim Lauschen auf Musik und Klänge eine tiefe Berührung der Seele. Viele beschreiben dies als ein Gefühl von Harmonie und Einssein, von Einklang mit sich selbst und mit dem, was sie umgibt. Im Nāda Yoga wird der Geist durch die Konzentration auf den Klang fähig, feinere »Schwingungsebenen« wahrzunehmen und sich mit ihnen zu verbinden. Dies ist ein Weg, *Ānanda*, Glückseligkeit, zu erlangen.





Das Erleben von Klang und Stille

Nāda Yoga führt vom Erleben der klingenden Welt durch Hinwendung nach innen zur Wahrnehmung mystischer Klänge und letztlich zur Erfahrung von innerer Stille in der Meditation. Dies ist ein Ansatz aus dem Tantrismus, der durch das intensive Erleben über die Sinne zur Verinnerlichung und letztlich zur Versenkung führt. Der menschliche Geist hat normalerweise die Tendenz, Eindrücke sofort zu benennen und zu bewerten. Es werden sehr schnell die Weichen gestellt: Ein Eindruck erscheint dem Menschen interessant oder uninteressant, vorteilhaft oder unvorteilhaft, schön oder hässlich, begehrenswert oder abstoßend. Im Yoga geht es darum, die Eindrücke der Welt bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Yoga stellt die Oberflächlichkeit dieser »mechanischen« Reaktionen in Frage und weist den Weg zu einem offenen Geist.³ Wenn es gelingt, den Klängen, beispielsweise dem Schritt eines Menschen, dem Auto auf der Straße, dem Menschen, der zu einem spricht, unvoreingenommen zuzuhören, so ist auch das ein Aspekt der Nāda Yoga-Praxis.

Bewusstes Hören ist im Nāda Yoga ein zentrales Prinzip. Hören, Lauschen – mit Wachheit und Präsenz und einem weiten inneren Raum – verbindet uns mit der äußeren und der inneren Welt. Selbst in einer lauten und hektischen Umgebung ist es möglich, Nāda Yoga zu praktizieren, denn die Qualität, um die es im Nāda Yoga geht, ist mehr ein inneres Zur-Ruhe-Kommen als ein Schaffen von günstigen, äußeren Bedingungen.

Die Nāda Yoga-Praxis führt Körper, Geist und Seele über Klänge, Musik und Rhythmus zurück zur Harmonie und Einheit, die dem Menschen ursprünglich eigen ist. Nāda Yoga führt letztendlich zum Erleben von Klang und Stille. Der Übende überschreitet in der tieferen Praxis den Bereich des physikalischen, also erzeugten Klangs und wird in die Welt der inneren Klänge geführt.

Nāda Yoga ist der Weg der Hinwendung vom äußeren zum inneren Klang bis in die Stille hinein. Dort »ertönt« *Anāhata Nāda*, der nicht angeschlagene Klang, in einem Zustand der Ruhe des Geistes. Dieses Zur-Ruhe-Kommen des Geistes ist das höchste Ziel des Yoga, unabhängig von der Form, die praktiziert wird. Die großen Yogawege führen zu diesem Ziel durch eine Praxis mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Der Hatha Yoga hat seinen Schwerpunkt in einer körperbezogenen Praxis, der Jñāna Yoga legt die Betonung auf die geistige Erkenntnis,





der Rāja Yoga auf das Selbststudium und die Meditation, der Bhakti Yoga auf die innere Haltung der Hingabe, der Karma Yoga auf das selbstlose Handeln in der Welt. In all diesen Yogatraditionen finden sich Hinweise auf Nāda Yoga. Die zentralen Quellentexte des Hatha Yoga beschreiben Nāda Yoga detailliert. Für tiefer interessierte Menschen empfiehlt sich daher ein breit gefächertes Studium unter Einbeziehung der verschiedenen Yogawege.

Die Nāda Yoga-Praxis kann sehr einfach sein, sie besteht möglicherweise in der Rezitation einer einzigen Silbe. Der bekannteste Klang der östlichen Traditionen, im Yoga und speziell im Nāda Yoga, ist die heilige Silbe OM, auch *Pranava*, der kosmische Urklang, genannt. Sie hat in Theorie und Praxis des Nāda Yoga einen zentralen Stellenwert.



Die Silbe OM in Devanāgarī-Schriftzeichen

Die heilige Silbe OM ist das Symbol für den Urklang der Schöpfung, aus dem alles hervorging und fortwährend neu entsteht. Das Absolute drückt sich aus im OM und schwingt in jedem Atom. Die Silbe OM ist die erste Stufe der Manifestation, die Klangschwingung, die dem Göttlichen am nächsten ist. Somit kann man sich über die Rezitation dieser Silbe mit dem göttlichen Ursprung verbinden.

In den Yoga Sūtras des Patañjali finden sich folgende Verse zur Meditation über die Silbe OM:

Tasya vācakah pranavaḥ

Sein [hier: *Ishvara*, der Herr] Klang ist die widerhallende Silbe AUM.

Taj-japas-tad-artha-bhāvanam

Die Wiederholung dieser Silbe offenbart ihre Bedeutung.

Tatah pratyak-chetanā-adhigamo'py-antarāya-cha

Wenn AUM sich selbst offenbart, hat man wahre Einsicht erlangt, und Hindernisse fallen weg.⁴





Nāda Brahman – Kosmologie des Klangs

Die indische Philosophie erklärt, dass die gesamte Welt aus Nāda, dem Schöpfungsklang, hervorgeht, dem nicht-manifestierten Ton in einem rein transzendenten Zustand. *Brahman* ist das Absolute, welches in sich ruhend existiert. *Brahman*, der göttliche Ursprung, zeigt sich in seiner ersten Manifestation durch Nāda, den »Strom des Bewusstseins«, der fortwährend durch die gesamte Schöpfung strömt. Aus Nāda geht als kinetischer Aspekt des Absoluten *Shabda*, das Göttliche Wort, hervor, das aus Schwingung besteht und durch seine Kraft die begrenzten Welten des raum-zeitlichen Universums hervorbringt.⁵ In der indischen Tradition wird dem Phänomen des Klangs große Bedeutung beigemessen. Nāda ist der Urklang, die Urschwingung der Schöpfung. Alle weiteren Phänomene der Schöpfung sind aus Nāda hervorgegangen und vereinigen sich darin auch wieder.

Aussagen über einen Urklang der Schöpfung finden sich auch in der christlichen Tradition. In der Bibel, im Johannesevangelium, steht geschrieben: »Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott.« Diese Aussagen aus dem Altertum und aus der vedischen Zeit entsprechen den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Physiker beschreiben den Ursprung des Universums als »Urknall«, also ebenfalls als einen Klang, dessen Nachhall oder »Rauschen« bis heute anhält und den Kosmos mit Energie speist. Die Quantenphysik beschreibt Materie als Energie und Schwingung. *Wavicles*⁶ werden die Teilchen genannt, die je nach Betrachtung als Teilchen oder als Welle erscheinen. Die frühen Erkenntnisse der yogischen Meister gelten heute als erwiesen: Schwingung ruft Materie hervor, und Materie ist eine Form von Schwingung.

Die Entstehung des Universums aus einem »Urklang« durchzieht die Mythen der Völker. Die alten Ägypter glaubten, dass das Anfangschaos »Nun« mit seiner Stimme den Gott Atum hervorbrachte.⁷ Im finnischen Heldengedicht »Kalevala« treibt am Anfang der Zeiten die einsame »Luonnatar« durch die große Leere des Meeres. Aus dem Klang ihrer Klage entsteht ein weißer Vogel, mit dem die Welt beginnt.

Klang ist zunächst einmal ein physikalisches Phänomen. Es ist die Schwingung eines Mediums wie der Luft, die innerhalb eines bestimmten Frequenzbereichs





als Klang wahrnehmbar ist. Schwingungen, deren Frequenz außerhalb dieses Bereichs liegen, sind zwar nicht hörbar, aber dennoch für unser Leben von großer Bedeutung. Schwingungen sind überall. Sie sind im Makrokosmos zu beobachten – beispielsweise im Sonnensystem, das seine Ordnung durch das Kreisen der Planeten in den Bahnen ihrer jeweiligen Gravitationsfelder in bestimmten Frequenzen aufrechterhält. Kein Punkt in unserem Universum steht still. Alle Planeten, Sonnen und Milchstraßen sind in Bewegung. Harmonie-Forscher erklären, dass die Erde um die Sonne in der Frequenz eines sehr tiefen Cis kreise.⁸ Die Erde drehe sich um ihre eigene Achse auf einem tiefen G.⁹ Durch die Technik des Oktavierens kann man diese Töne hörbar machen. Das ganze Universum klingt, wie Joachim Ernst Behrendt in seinem Hauptwerk »Nāda Brahma. Die Welt ist Klang« auf sehr eindrückliche Weise beschreibt¹⁰.

In der griechischen Philosophie findet sich eine dem Yoga ähnliche Sicht des feinstofflichen Aspekts von Klang. Die Anschauung des Nāda Yoga korrespondiert mit dem, was die Pythagoräer die »Musik der Sphären« nannten, die durch die Schwingung der Planeten als himmlische Sinfonie erklingt. Johann Wolfgang von Goethe ist ebenfalls von der Idee des klingenden Weltalls inspiriert gewesen, da er im »Faust« einen der Erzengel sagen lässt:

Die Sonne tönt nach alter Weise
In Brudersphären Wettgesang,
Und ihre vorgeschriebne Reise
Vollendet sie mit Donnergang.
Ihr Anblick gibt den Engeln Stärke,
Wenn keiner sie ergründen mag;
Die unbegreiflich hohen Werke
Sind herrlich wie am ersten Tag.¹¹

Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos: Alles ist Schwingung. In der Physik ist seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt, dass jedes Teilchen eine Eigenschwingung besitzt. Materie, selbst wenn sie uns unbeweglich erscheint, ist nicht starr, sondern von einer inneren Dynamik erfüllt.

Woher kommt diese Schwingung? Die Stabilität und die spezifischen Eigenschaften jedes Atoms gehen mit der Eigenbewegung des Atoms selbst, dem Kreisen seiner Elektronen um den Atomkern und letztlich mit den Schwingungen





seiner kleinsten »Teilchen« im subatomaren Bereich einher. Selbst wenn dieses Schwingen sich weit außerhalb unseres Wahrnehmungsspektrums abspielt, ist doch die ganze Existenz davon erfüllt. Einerseits ist alles, was mit unseren Sinnesorganen wahrnehmbar ist, Resultat von Energietransformationen, die jeweils einen Schwingungsaspekt besitzen. Andererseits ist die ganze Erde in den Rhythmus des Sonnensystems und der Milchstraße eingebunden. Deshalb leben wir in einem Netz von Schwingung, sind dort aufgehoben und finden innerhalb der entstehenden Rhythmen unsere Orientierung. Ein Aspekt von Schwingung ist für uns als Klang über das Gehör wahrnehmbar, ein anderer als Licht und Farbe über die Augen, ein weiterer als Vibration, zum Beispiel über die Haut.

Physiker sind heute davon überzeugt, dass Materie in ihrem innersten Kern aus Tönen und Schwingungen besteht. Nach der Stringtheorie¹² sind die Urbau- steine aller Materie winzig kleine Fäden reiner Energie. Wie eine Gitarrensaite schwingen die Fäden, die sogenannten Superstrings. Aus ihren »Klängen« ergeben sich die verschiedenen Qualitäten der Materie. Damit befinden sich die moder- nen Stringforscher in erstaunlicher Übereinstimmung mit den ältesten Schöp- fungsmythen der Menschheit.

Die Mythen offenbaren ein Wissen über die Kraft von Klängen und Tönen, das für die Menschen damals ganz praktische Bezüge hatte und ihr Leben in entschei- dendem Maße prägte. Ein Beispiel dafür sind die Gesänge der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Die sogenannten Songlines¹³ gaben den Menschen Orientierung und innere Ausrichtung. Die »Songlines« enthielten alles, was ein Aborigine über seine eigene Tradition, über das Land, in dem er lebte, und über die Begegnung mit anderen Menschen auf seinem Weg wissen musste. Heute besinnt man sich auf diese beinahe verloren gegangenen Traditionen zurück.

Von vielen Kulturen ist bekannt, dass Gesänge und Musik der Heilung dienen, darunter die Heilgesänge der amerikanischen und afrikanischen Schamanen, der buddhistischen Lamas, der jüdischen Rabbiner und der hinduistischen Brahma- nen. Gefühlen von Trauer und Schmerz wird in allen Traditionen durch Klage- lieder, Musik oder Tanz Ausdruck verliehen. Diese Ausdrucksweisen erlauben es dem trauernden Menschen, seinen Schmerz bewusst zu spüren, auszudrücken und ihn dann loszulassen. Auch dies ist ein Aspekt der Heilung.

Vor dem Hintergrund der Quantenphysik wird deutlich: Alles ist Schwingung. Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Nervenimpulse, der Körper und die Umwelt.





So wird verständlich, dass psychische Dysbalancen oder körperliche Krankheiten als eine Störung des Energieflusses und eine beeinträchtigte Schwingung der betroffenen Organe, Nerven und Zellen betrachtet werden können. Im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin wird dies seit Jahrtausenden diagnostiziert. In der traditionellen chinesischen Medizin wird vom Energiefluss in den Meridianen gesprochen, in der yogisch-ayurvedischen Tradition dagegen vom Strömen des *Prāna* in den *Nāḍīs*. Aus der Krebsforschung weiß man, dass bei Krebszellen insbesondere die Kommunikation der Zellen untereinander, die nach neuesten Erkenntnissen auch über Schwingung stattfindet, gestört ist. Was liegt näher, als die heilende Kraft von Musik und Klang anzuerkennen und Musik als Heilmittel zu nutzen?

In den *Veden*, die zu den ältesten Schriften der Menschheit zählen, werden der Klang und seine feinstofflichen Aspekte beschrieben. Die indische Musiktheorie, die wie der Yoga auf den Veden beruht, unterscheidet zwei verschiedene Arten von Vibration, Schwingung oder Klang. Die eine ist die Schwingung der Luft, die andere ist die Vibration des Äthers. In der Yogaphilosophie steht der Äther als fünftes Element neben den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und wird auch als »Raum« verstanden.

Die Schwingung der Luft entsteht durch einen physikalischen Impuls, wird durch die Druckwellen der Luft im Raum transportiert und schließlich zu einem hörbaren Klang, dem sogenannten *Ahāta Nāda*, dem »angeschlagenen Klang«. Es wird beispielsweise eine Saite gezupft, ein Flötenton durch einen Luftstrom erzeugt oder der Stimmklang durch die Schwingung der Stimmlippen hervorgerufen. Die Bewegungen der schwingenden Saite und das Anblasen der Flöte bewirken eine Bewegung der Luft, also Druckwellen, die wiederum vom Trommelfell des Ohrs aufgenommen und als Klang hörbar werden.

Die Schwingung des Äthers kann im Gegensatz zur Luftschwingung weder mit physikalischen Mitteln gemessen noch mit unseren Sinnen wahrgenommen werden. Unabhängig von einem physikalischen Impuls erklingt die Schwingung des Äthers aus sich selbst heraus. Im Äther entstehen nach dieser Vorstellung immerwährend geometrische Muster, die den Schöpfungsprozess bewirken und sich als materielle Formen manifestieren. Die Klänge des Äthers, die mit unseren Sinnen nicht wahrnehmbar und für unsere Ohren unhörbar sind, werden die »nicht angeschlagenen Klänge«, *Anāhata Nāda*, genannt. Die Schwingung des





Äthers bildet jedoch die Grundlage für die Schwingung der Luft, also für die physikalischen Impulse, die den hörbaren Klang, *Ahāta Nāda*, hervorrufen.

Philosophie bleibt ein Gedankengebäude, wenn sie für uns nicht praktisch erlebbar und erfahrbar ist. Nāda Yoga wurzelt in den philosophischen Weisheiten der Veden und Upanishaden, der Lehrschriften des indischen Altertums, und schafft eine Brücke zum Erleben mit den Sinnen und zur Erfahrung dessen, was sich jenseits der sinnlich wahrnehmbaren Welt befindet.

In den folgenden Kapiteln erfahren Sie einiges über die philosophischen Hintergründe sowie über die anatomischen und physiologischen Aspekte, die die Nāda Yoga-Praxis verständlich und anwendbar machen. Jedes Kapitel ist einem Aspekt des Nāda Yoga gewidmet und führt in die entsprechende Praxis ein. Die Praxis beginnt mit äußeren, hörbaren Klängen wie beim Tönen, beim Chanten, bei der OM-Rezitation und beim meditativen Lauschen. Sie schreitet weiter fort über Hatha Yoga-Praktiken bis zum Lauschen auf den inneren Klang, der tieferen Bedeutung des Nāda Yoga.

Auch Aspekte der indischen Musik und Instrumentenkunde werden dargestellt, soweit sie für Nāda Yoga-Übende relevant sind, sowie Bezüge zu anderen Kulturen. Für den westlichen Leser wird im Anhang ein kurzer Überblick über die im Buch erwähnten indischen Götter gegeben, die jeweils einen besonderen Bezug zum Nāda Yoga haben.





2. TÖNEN UND STIMMARBEIT



Warum geht die menschliche Singstimme so direkt unter die Haut? Wie kommt es, dass sich durch den Stimmklang unser Innerstes so unmittelbar ausdrücken kann?

Im Stimmklang sind Emotionen und Körperempfindungen enthalten und übertragen sich – ob gewollt oder ungewollt – auf den Zuhörer. Das hat mehrere Ursachen. Emotionen und Empfindungen rufen im Körper jeweils spezifische Spannungsmuster hervor. Diese beeinflussen die Resonanzräume des Körpers, die den Stimmklang formen. Der Körper des Zuhörers schwingt mit dem Klang mit und erfasst instinktiv, welche Resonanzräume beim Sänger oder Sprecher im Klang präsent sind und aus welchem inneren Raum die Stimme erklingt. Wir nehmen intuitiv wahr, in welcher Gemütsverfassung derjenige ist, der gerade spricht. Ein glücklicher Sprecher oder Sänger hat einen anderen Stimmklang als ein trauriger oder wütender. Dies ist unterscheidbar, obwohl jeder Mensch an sich schon einen individuellen Stimmklang hat. So werden durch den Klang der Stimme Emotionen wie Trauer, Ärger oder Verzweiflung ebenso kommuniziert wie Freude, Hingabe, Zufriedenheit und Harmonie. Die Stimme überträgt die eigenen Emotionen und Gefühle in gewissem Maße auf andere, da die Zuhörer durch ihren eigenen Körper mit dem Stimmklang in Resonanz treten. Eine Stimme kann besänftigen oder verärgern, beruhigen oder ängstigen, versöhnend oder verletzend wirken.

Die Verbindung von Klang und Emotion ist inzwischen auf der neuronalen Ebene untersucht. Forschungen der Neurobiologie ergeben, dass Klang und Musik, ebenso wie Emotionen, im Temporallappen (=Schläfenlappen) des Gehirns verarbeitet werden. Beide Areale liegen in direkter Nachbarschaft und beeinflussen sich gegenseitig.¹⁴ Kein Wunder, dass Sänger und Musiker imstande sind, ein großes Publikum zu begeistern und mitzureißen, wenn sie den »Nerv« der Zuhörer treffen.

