



# Nada Yoga

## Der heilsame Klang

Yoga verbunden mit Klang hat eine lange Tradition und findet sich in vielen Yogaschriften. In der Resonanz des eigenen Klanges, Nada, kommt der Mensch seinem inneren Selbst näher. Nada Yoga beruht auf altem Wissen und ist eine alte Meditationsform. Dazu äussert sich der Yoga-lehrer R. Sriram im Gespräch.

■ Text: Catherine Müller\*

Das Universum entstand aus Schwingungen, Rhythmen und Resonanzen.

Das Universum, und damit der Ursprung des Lebens, entstand aus Schwingungen, Rhythmen und Resonanzen – oder eben aus Klang. Der transzendente Klang kann als Träger der Schöpfung bezeichnet werden, als «Nada-Brahma», Gott als Klang. Dabei entwickelte sich die Schöpfung vom Feinstofflichen aus in das Grobstoffliche der Materie.

In der Bibel steht «Am Anfang war das Wort und das Wort stand bei Gott»; in den Upanishaden heisst es «Am Anfang war das Nichtsein, dann das Sein und dann entstand der Raum, in welchem sich der Klang entfalten konnte.» «Wort», «Klang», «Nada» oder «Sabda» können von ihrer Bedeutung her gleichgesetzt werden. Alles Lebendige ist Schwingung und Klang, vom kleinsten Elementarteilchen über die Natur bis hin zu den Klängen der Planeten und des gesamten Kosmos. Im menschlichen Körper pulsiert

das Blut, schwingen und vibrieren Muskelfasern und tönen die Zellen.

Im Nada Yoga wird der Weg der Schöpfung sozusagen rückwärts gegangen; beginnend mit dem grobstofflichen hörbaren Klang wird in immer feiner werdende Schichten hinein gehört. «Nada» ist melodischer Klang, welcher als Resonanz im

Menschen ertönt, von einer ganz bestimmten Qualität ist und so den Körper in eine meditative Schwingung bringt. Dabei handelt es sich um sehr subtile Vorgänge. Befindet sich der Körper in optimalen Vibrationszuständen, so kann auch der Atem in feiner Qualität fließen, wodurch die Schwingungen der Luft und des Körpers eine Einheit bilden. Die eigene Stimme ist dabei hörbarer Atem, tönendes Pranayama, welches das ganze System zu harmonisieren vermag.

### Den neutralen Ton finden

Sind Körper und Geist in ihren eigenen Schwingungen, fließt auch die menschliche Stimme auf ihrer natürlichen Tonhöhe, wobei jeder Mensch seine eigene neutrale Stimmlage hat. Die Entdeckung und Nutzung des eigenen neutralen Tones hat eine heilende Wirkung. Die neutrale Stimme erklingt, wenn der Mensch verbunden mit sich selbst und in innerer Vibration des Nada ist. Am Klang ist erkennbar, ob der Mensch in einem tiefen Zustand ist, respektive, in welchem Zustand er überhaupt ist.

Nada dient als wunderbares Mittel für die Meditation. Der Kern des Yoga ist die vollständige Sammlung des Geistes; im Yoga Sutra wie in der Hatha Yoga Pradipika «Samadhi» oder

«Sat Cid Ananda» genannt. Diese geistige Sammlung wird als eine Methode zur Ausrichtung des Geistes verstanden, mit dem Ziel, Erkenntnis zu gewinnen. Dies geschieht durch Meditation auf ein bestimmtes Meditationsobjekt, wobei dies in der Hatha Yoga Pradipika die Konzentration auf den Klang «Nada» ist, wie es im 4. Kapitel in den Versen 82 bis 102 beschrieben wird: Der Yogin hält sich die Ohren zu und richtet seinen Geist auf den Laut, den er vernimmt. Er konzentriert sich so lange darauf, bis sein Geist keinerlei Ablenkungen mehr erfährt. Zu Beginn hört er verschieden laute Klänge, im Verlauf der fortlaufenden Praxis werden sie dezenter und feiner. Auf welchen Laut der Geist auch gerichtet sein mag – wichtig ist, dass er bei ihm verweilt und sich auf ihn sammelt. Durch die Bande des Klanges (Nada) gefesselt legt der Geist seine Unruhe ab und gelangt zu vollkommener Stabilität. Nach langem Üben versenkt sich der Geist in das innerste Wesen des Lautes. Schlussendlich überschreitet er den Klang und ruht im Lautlosen, im Formlosen.

Dies kann mit «Nirbijas-Samadhi» gleichgesetzt werden, der ungebundenen vollkommenen Erkenntnis, die im Yoga Sutra 1.51 beschrieben wird.

### Im Herzpunkt sein

Der eigene Nada-Klang ist ein Raum im Körper, wo die eigene Seele, das

«Alles Lebendige ist Schwingung und Klang.»



Klang-Meditation hilft, in die Stille zu kommen.

## «Nada dient als wunderbares Mittel für die Meditation.»

Selbst, die Atmung, zu Hause sind. Es ist dies der Herzpunkt des Körpers, wodurch die Grundvibration und Energie des Lebens spürbar werden. In der Resonanz des eigenen Klanges kann der Mensch mit seinem inneren Selbst in Kontakt treten. Klang verbindet alle Ebenen unseres Seins; die eigene Stimme kann alte Blockaden lösen sowie Intuition und Kreativität stärken.

### OM ist die Essenz

In den Upanishaden, den Hauptschriften des Vedanta, welche das theologische und philosophische Fundament des Hinduismus bilden, spielt der Klang eine wichtige Rolle, so in der Chandogya-Upanishad. Die Silbe OM ist sozusagen die Essenz

von allen aussprechbaren Klängen. Die Mandukya-Upanishad handelt davon, wie die Silbe OM richtig zu verstehen ist: Am Anfang war OM vor aller Schöpfung und alles was zu dieser Schöpfung gehört ist nicht anderes als ein Ausdruck dieses Klangs. Der Laut OM (Aum) setzt sich aus drei Lauten zusammen: durch **A** wird ohne Absicht und Verspannung der Mund geöffnet und ein Klang zugelassen, **U** ist der Moment des Eins-Seins von Aussen und Innen und mit **M** schliesst sich der Mund wieder.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass OM auch religiös geprägt ist und direkt nichts mit Yoga zu tun hat. Vers 1.27 des Yoga Sutra sagt, wer sich in der Meditation mit einer göttlichen Kraft, Ishvara, verbinden möchte, soll dazu ein Wort verwenden, welches diese Kraft auch wirk-



Musik und Klänge spielen in allen Religionen und ihren Ritualen eine wichtige Rolle.

lich meint. Patanjali nennt dieses Wort **pranava**, ein reines Symbol oder auch Summen oder Murmeln; dies kann OM, Jehova, Allah, Jesus, Amen oder was immer sein. Eine persönliche Beziehung zu diesem Klang ist wichtig und diese ist kulturell geprägt. An einer anderen Stelle, im Sutra 3.41, sagt Patanjali, dass aus der Versenkung, Samyama, in der Beziehung zwischen Klang und Raum ein göttliches Hörvermögen oder auch himmlischer Klang entsteht.

Musik, Gesänge, Rezitationen, Töne und Klänge spielen in allen Religionen und ihren Ritualen eine wichtige Rolle. Auch Bildnisse zeugen davon: z.B. Musik spielende und singende Engel, Krishna mit der Flöte, der die Menschen in die Versenkung führt, oder Shiva mit der Handtrommel, das den Beginn aller Sprachen symbolisiert.

### Mit Mantras meditieren

Das Üben der Meditation mit Hilfe der Rezitation von Mantras ist ein be-

sonderes Mittel um zu lernen, über das eigene Nada zu meditieren. Dabei sind zweierlei Arten von Mantras zu unterscheiden: Mantras als Klänge, ohne bestimmte Bedeutung, welche helfen, den Geist zu binden und

den Körper in seine Schwingung und damit die eigene Resonanz zu bringen. Andererseits gibt es Mantras mit Inhalten, wie z.B. das Rezitieren von heiligen Texten, wodurch innere Bilder erzeugt werden, so dass eine bestimmte Qualität entsteht. Durch die Wiederholung von Klängen wird

dem Geist ein Fokus gegeben, sodass er sich beruhigt. Danach werden die Mantras über einen Zeitraum rezipiert, zuerst laut, dann geflüstert, gefolgt von mentalem Tönen, und schliesslich wird nur noch dem inneren Nachhall gelauscht. **Wenn der Geist vollkommen ruhig ist, kann der Klang, der im Innern verborgen ist, wahrgenommen werden.** Der ewige Klangstrom des eigenen Seins – Nada.

.....  
\*Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Inhaberin des Yogaraums Olten und als Rechtsanwältin/Mediatorin im Medien-, Kultur- und Sozialbereich tätig.  
[www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch)

### NADA YOGA MIT SRIRAM

Vom 13.–14. Juni 2015 findet zu diesem Thema ein Seminar mit R. Sriram statt. Über Körper-, Atem- und Meditationsübungen verbunden mit dem Tönen von Mantras wird Nada Yoga erfahrbar gemacht. Er ist langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar, einem Sohn von Sri T. Krishnamacharya, und lebt in Chennai und Deutschland. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler der Philosophie des Yoga im Westen ([www.sriram.de](http://www.sriram.de), Blog: <http://anjalisriram.de>).



Infos und Anmeldung: yogaraum olten, Catherine Müller, Bleichmattstrasse 6, 4600 Olten, [www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch), [info@yogaraum-olten.ch](mailto:info@yogaraum-olten.ch), Tel. 079 239 96 69