

Nâda Yoga

Lav Sharma & Lucie Wildi

Entsprechend der uralten indischen Tradition besteht seit der Schöpfung des Universums „Nâda“ als gemeinsames Grundelement ihrer zahlreichen Manifestierungen, sei es in Form von verschiedenen Galaxien oder Planeten; demzufolge wird diese universelle Schöpferkraft „Brahma Nâda“ genannt. (Nâda bedeutet wörtlich auf Sanskrit: „Klang, Ton, Gedröhne, Brüllen.“)

Es handelt sich um die Offenbarung der universellen Energie, oder anders gesagt, um die Schöpfung Brahmas. Brahma bedeutet in diesem Zusammenhang jedoch nicht „Gott“, wie dieser Ausdruck zumal häufig gedeutet wird. Das Prinzip „Brahmas“ entzieht sich jeder intellektuellen oder geistigen Interpretation. Somit können wir sagen, daß „Brahma“ soviel bedeutet wie die allgegenwärtige und alles durchwirkende kosmische Energie. Der indischen Mythologie entsprechend bestand der einst kein Universum mit verschiedenen Milchstrassen, sondern war es vielmehr das Gesetz der Natur, das entschied ob und wann diese schöpferische Kraft aktiv werden sollte, um als erstes „Brahma Nâda“ in Erscheinung treten zu lassen. (Dieses Konzept kann mit dem „Big Bang“ der modernen Wissenschaft verglichen werden).

Somit setzte diese Urschwingung ein, ein Klang, welcher der ganzen Schöpfung zugrunde liegt.

Man kann also daraus schließen, daß alle Manifestierungen dieses Weltalls nichts anderes als Offenbarungen dieser gemeinsamen Grundschwingung sind.

Diese Urschwingung wird auch „Anahata Nâd“ genannt, die immerwährende, normalerweise für das menschliche Ohr nicht wahrnehmbare Vibration. Befindet man sich jedoch alleine in den Bergen, abseits von jeglichem vom Menschen geschaffenen Lärm, oder in tiefer Meditation, wo vollkommene geistige, innere Ruhe herrscht, kann man diesen Urklang vernehmen; es handelt sich dann nicht um eine Wahrnehmung anhand der normalen Sinnesorgane, sondern um ein viel subtileres „Hören“. Anahata

Nâd bedeutet im Weiteren auch „eine unverletzte Schwingung“, „eine Schwingung, die nicht durch Anschlagen eines Gegenstandes entsteht“. Damit eine Schwingung hörbar wird, muß „Anahata Nâd“ sozusagen verletzt werden, indem man zum Beispiel in die Hände klatscht, einen Gong anschlägt, an einer Saite zupft usw. Diese „Ahat Nâd“, das heißt die manifestierten, wahrnehmbaren Vibrationen und Geräusche sind immer zeitlich beschränkt, im Gegensatz zu Anahata Nâd, die den Schranken von Zeit und Raum nicht unterstellt ist.

Lav Sharma

Lav Sharma wurde in eine Musikerfamilie geboren und wuchs in Nordindien auf. Er praktiziert und unterrichtet seit 21 Jahren Nâda Yoga in Frankreich und Europa. Er studierte Yoga und Ayurveda in Kavalayadhama, Lonavla, Maharashtra, Indien und unterrichtete dort sowie in Jammu Kashmir, bevor er Indien verließ um sich in Frankreich niederzulassen. Heute unterrichtet er hauptsächlich am Institut Tapovan in Paris und in Grenoble. Er erforscht weiterhin Nâda Yoga in Hinsicht auf die Auswirkungen auf den menschlichen Körper und Geist und reist jährlich nach Indien, um bei Ustad Usman Khan Saheeb, einem berühmten Sitarist und Nâda Yogi, seine Kenntnisse in indischer Musik zu vertiefen. E-mail: „Lav.sharma@wanadoo.fr“

Lucie Wildi

Lucie Wildi begeistert sich für Yoga und indische Kultur seit mehr als 25 Jahren. Sie entdeckte Yoga mit 17 Jahren, dank Selvarajan Yesudian und übte unter seiner Leitung während mehr als 15 Jahren. Sie studierte Sprachwissenschaft an der Universität von Zürich und der Sorbonne in Paris. Zwischen 1991 und 1995 absolvierte Lucie Wildi eine erste Ausbildung in Hatha Yoga unter der Leitung von Lav Sharma, Tapovan, Paris und besucht und übersetzt seither regelmäßig einige seiner Seminare. Zwischen 2002 und 2006 absolvierte sie eine zweite Ausbildung im Zentrum Yogakshemam, unter der Leitung von Sri T.K. Srihashyam, einem der Söhne von Krishnamacharya. Seit 1994 ist Lucie Wildi als Yogalehrerin und Übersetzerin von Yoga- und Philosophieseminaren tätig.

Je nach Art der Gegenstände, die miteinander in Berührung kommen, wird dabei Lärm erzeugt oder Schallwellen, die wir als angenehme Klänge wahrnehmen. So kommen zum Beispiel die Stimmbänder dank der durchströmenden Luft ins Schwingen und die menschliche Stimme wird hörbar. Die menschliche Stimme stellt das vollkommenste Musikinstrument dar, das jedem Menschen eigen ist. Man kann wohl versuchen, die Stimme einer anderen Person nachzuahmen, was bis zu einem bestimmten Punkt auch gelingen mag, und dennoch behält jede Stimme ihren eigenen Klang.

Praxis und Wirkung des Nâda Yoga

Die Frage stellt sich nun, welches der Zusammenhang von „Anahata nâd“ und „Nâda Yoga“ ist und worin die Praxis und das Ziel des Nâda Yoga überhaupt besteht. Wie bei jeder beliebigen Yoga Praxis, sei es mit Hilfe von Asanas, Meditation, Atemachtsamkeit usw. wird auch hier schlußendlich das selbe Ziel angestrebt, nämlich das Erkennen des wahren Selbst, das vollkommene „Erwachen“. Wie schon erwähnt, bedeutet „Anahat Nâd“ die unmanifestierte, allgegenwärtige Urschwingung, die mit Brahma, oder Brahman, dem Absoluten, gleichgesetzt werden kann. Nâda Yoga stellt nun den Weg dar, zu dieser Urschwingung, dem Absoluten zurückzufinden, und zwar mit Hilfe von Ahat Nâd, dem manifestierten, für das menschliche Gehör wahrnehmbare Klang. Das bedeutet, daß wir durch Erzeugen von gewissen Klängen zur inneren Stille zurückkehren, die Stille die erforderlich ist, um den subtilsten Klang „Anahata Nâd“, wahrnehmen zu können. Um das zu erzielen besteht die Möglichkeit, Bhajans zu singen, Mantras zu rezitieren, wobei „AUM“ wohl das prägnanteste ist, es besteht jedoch auch die Möglichkeit mit Klängen, Musiknoten und Melodien zu arbeiten, wie wir das im Folgenden anhand der Indischen klassischen Musik erläutern möchten.

Die Elemente der indischen klassischen Musik

Laßt uns im folgenden kurz die verschiedenen Aspekte vorstellen, die als Grundelemente der klassischen indischen Musik betrachtet werden:

Nâda

Wie oben erwähnt wurde, stellen unsere Stimmbänder ein natürliches Musikinstrument dar, und die Luft der Ausatmung (Prâna) verleiht ihnen die Energie, ins Schwingen zu kommen, um Töne zu erzeugen. Wird nun die Ausatmung verlangsamt und dieselbe Stimmlage während einer gewissen Zeitspanne beibehalten, so entsteht Nâda. Nâda, dieser Ton, diese hörbare Schwingung hat die Fähigkeit, unseren Körper sowie Gehirn und Gemüt zu beeinflussen, und das ist genau das Wundervolle an Nâda.

Sura

„Sura“, oder „Swara“ bedeutet eine Note innerhalb der Tonleiter, eine musikalische Note, die einen beruhigenden Einfluß ausüben kann. Wenn man nun während des Ausatmens die Frequenz der Schwingungen in einer gewissen Regelmäßigkeit ändert, so entstehen die sieben Noten der Tonleiter (in der indischen Musik „Saptak“ genannt), die in allen Kulturen dieselbe ist und etwa unserer C-Dur Tonleiter entspricht. Je nach Musiksystem bestehen jedoch innerhalb dieser natürlichen Tonleiter mehr oder weniger Zwischennoten; so werden zum Beispiel im Natyashastra (traditioneller Leitfaden für indische Musik und Tanz) insgesamt 22 Noten, Shruti genannt. Shruti bedeutet soviel wie: „subtile klangliche Unterschiede, die dennoch groß genug sind, um vom menschlichen Ohr wahrgenommen werden zu können“.

Werden die sieben natürlichen Noten, der indischen Tonleiter entsprechend Sa, Re, Ga, Ma, Pa, Dha, Ni, in der korrekten Frequenz gesungen oder gespielt, beeinflussen ihre Schwingungen die sieben wichtigsten Chakras. Genau so wie man im Hatha Yoga auf die Chakras Einfluß nimmt anhand von Asanas, Pranayama, Bandhas und Mudras, oder im Raja Yoga durch Dharana (Konzentration) und Dhyana (Kontemplation), beeinflusst man die Chakras im Nâda Yoga mit Hilfe von Musiknoten.

Laya

Das Konzept des „Laya“ bezieht sich auf das Zeitintervall zwischen zwei gesungenen oder gespielten Noten, und kann generell als Tempo gedeutet werden. Wenn wir also die sieben Noten in regelmäßigen Abständen singen oder spielen, respektieren wir Laya.

Normalerweise ist von drei Tempi die Rede, das heißt langsam („Vilambit“), gemäßigt oder mittel („Madhyama“) und rasch, lebhaft („Drut“); häufig werden in der indischen Musik zwei weitere Layas angefügt, nämlich „Ati Vilambit“, sehr langsam und „Ati Drut“, sehr rasch. Somit verfügen wir über fünf verschiedene Tempi, oder anders gesagt, über fünf verschiedene Arten von Intervallen zwischen den sieben Musiknoten.

Sobald wir Noten in einem gewissen Tempo (oder Laya) erzeugen, beginnt auch unser Körper mitzuschwingen, währenddem, solange Klänge ohne zeitlichen Zusammenhang produziert werden, lediglich unser Geist oder Gehirn durch das Gehör angesprochen werden. Wenn nun eine Harmonie besteht zwischen Noten und Tempo, entsteht ein beachtlicher Einfluß auf Körper und Geist gleichzeitig; von diesem Zeitpunkt an dringen wir tiefer ins Reich des Nāda Yoga ein.

Tala

„Tala“ bedeutet „rhythmischer Zyklus“ oder Rhythmus. Die europäische Musik beruht auf einem linearen Rhythmus oder Takt, währenddem die indische Musik einem zyklischen Muster folgt.

Das bedeutet zum Beispiel, daß ein Zyklus von 16 Schlägen befolgt wird, ein „Tala“, der sehr bekannt und beliebt ist in Nordindien. Diese Zyklen folgen sich, wobei der erste Schlag immer einen Schwerpunkt darstellt, „Sum“ genannt. Dieser Tala von 16 Schlägen wird „Teentaal“ genannt und ist in vier Gruppen von vier Schlägen unterteilt.

Es bestehen zahlreiche andere Talas, wie zum Beispiel „Keherwa“ mit 8 Schlägen, „Jhaptaal“ mit 10 Schlägen, „Dadara“ mit 6 Schlägen, „Rupaktaal“ mit 7 Schlägen, „Dhammar“ mit 14 Schlägen usw. Jeder dieser Tala hat einen bestimmten Einfluß auf den menschlichen Körper, wobei, wie schon erwähnt, Teentaal als König der Rhythmen bezeichnet wird. Der rhythmische Zyklus wird hier in vier Teile von vier Schlägen unterteilt und ist in der nordindischen Musik sehr stark vertreten. Ein rhythmischer Zyklus von acht oder sechs Schlägen verleiht eine eher leichte, tänzerische Stimmung, währenddem der etwas altmodische „Dhammar“ Rhythmus mit seinen 14 Schlägen eher ernst und feierlich wirkt. Jedem Tala wohnt ein bestimmter Charakter inne. Tala wird heutzutage im Norden Indiens meistens auf Tablas gespielt, einem Trommelpaar, wobei die größere der beiden Trommeln (das Bayan) mit der linken Hand geschlagen wird, das kleinere (das Tabla) mit der rechten Hand.



Lav Sharma

Sämtliche Funktionen unseres Körpers folgen einem innewohnenden Rhythmus, und diese Rhythmen können durch äußere Einflüsse, Streß und negative Emotionen beeinträchtigt oder gestört werden. Im Bereich der Praxis von Nâda Yoga kann vor allem das Durchführen von verschiedenen Talas uns helfen, die natürlichen Rhythmen unseres Körpers wiederherzustellen.

Râga

Râga ist die Krone der Schöpfung klassischer indischer Musik, da es ihren melodischen Aspekt darstellt. Die Indische Musik besteht aus Râga und Tala, aus Melodie und Rhythmus, und dieselben Aspekte finden wir im Nâda Yoga; somit können wir schließen, daß die klassische Indische Musik nichts anderes als Nâda Yoga ist.

„Râga“ bedeutet unter anderem auf Sanskrit „Stimmung, Emotion“; tatsächlich vermag eine bestimmte Abfolge von Musiknoten eine spezifische Stimmung aufkommen und sich entfalten zu lassen. Es gibt unzählige Râgas, die einem relativ komplexen System untergeordnet sind. So bestehen zum Beispiel Râgas für bestimmte Jahreszeiten, für Frühjahr oder Regenzeit, andere, die zu bestimmten Tageszeiten gespielt werden, und noch weitere, die edle Gefühle wie Mut, Liebe, Hingabe usw. zum Ausdruck bringen.

Das Râga stellt somit eine Möglichkeit des künstlerischen Ausdrucks dar, anhand einer Melodie, einer Abfolge von Noten. Es bestehen einerseits Regeln, die vom Künstler befolgt werden müssen, so ist zum Beispiel die

aufsteigende und absteigende Tonleiter nicht unbedingt dieselbe, oder gewisse Noten werden in einem bestimmten Râga nicht gespielt; andererseits verfügt der Künstler auch über eine große Freiheit zur Improvisation. Ein Râga ist schlußendlich ein Ausdruck unseres Herzens, den der Nâda Yogi auf künstlerische Art entfaltet, indem er sich durch Improvisation seiner eigenen Kreativität hingibt und gleichzeitig die Regeln der Kunst, die Seele des Râga und den rhythmischen Zyklus genau berücksichtigt.

Zusammenfassung

Nâda Yoga ist eine Praxis von musikalischen Schwingungen und rhythmischen Mustern. Er wird mit Hilfe von Mantras, Gesängen, gewissen Ritualen, falls Körperbewegungen miteinbezogen sind auch durch Tanz und natürlich mit Musikinstrumenten und der menschlichen Stimme praktiziert. Das Üben von Nâda Yoga versetzt den Praktizierenden in einen verinnerlichten geistigen Zustand, der als Meditation (Dhyana) bezeichnet werden kann.

Klang besteht aus Schwingungen, Schwingungen bedeuten Energie, Energie kann sich je nach Frequenz der Schwingung in Form von Farben manifestieren, und Farben sind verschiedene Fraktionen von reinem, weißen Licht. Es ist das uns innewohnende Licht, das uns zur Weisheit oder zur absoluten Freiheit zu geleiten vermag. Wir können also den Schluß ziehen, daß Nâda, wahrnehmbarer Klang, uns den Weg weisen kann zu dem viel subtileren Brahma Nâda, das heißt daß die Seele im menschlichen Körper sich als kosmische Energie erkennt und sich als ewige Glückseligkeit (Sat-Chit-Ananada) verwirklicht.

Fragen und Antworten zum Thema Nâda Yoga (nach Lav Sharma)

Im Rahmen der Praxis von Nâda Yoga werden sehr ähnliche Fragen wiederholt gestellt, und wir werden die wichtigsten davon mit der jeweiligen Antwort im Folgenden erwähnen:

Frage: Im Nâda Yoga ist die Rede von Klang, Vibration, Rhythmus usw. Ist es auch möglich Nâda Yoga zu praktizieren, ohne über gewisse Kenntnisse von Musik zu verfügen?

Antwort: Ja natürlich, es ist durchaus möglich, ohne besondere Kenntnisse in Musikwissenschaft Nâda Yoga zu üben. Wir sind ja an und für sich alle Musiker und Künstler, wir sind uns unseres Potentials einfach nicht bewußt. Jeder Mensch der normal atmet, spricht und geht, besitzt eine gewisse künstlerische Begabung, sogar auch Leute die geistig behindert sind. Somit kann man sagen, daß es im Nâda Yoga lediglich darum geht, verborgene Fähigkeiten ohne jegliche Hemmungen in uns zu entdecken und zu erwecken; wir brauchen dafür einzig unsere Stimmbänder und ein wenig Erfahrung in Pranayama (Atemübungen). Wie bereits gesagt, braucht man kein Musiker zu sein, um Klänge zu erzeugen oder Noten, die der eigenen Stimmlage entsprechen (Shruti) zu singen. Eine einzige Note, die sorgfältig erforscht und mit vollem Bewußtsein gesungen wird, verleiht ein angenehmes Gefühl von innerer Harmonie.

Frage: Sind Kenntnisse in Sanskrit unerlässlich, um Nâda Yoga zu üben ?

Antwort: Bekanntlich rezitieren viele Leute in Indien aus den Veden stammende Mantras oder singen Lieder der göttlichen Verehrung (Bhajans) die in Sanskrit verfaßt sind; andere mögen dazu tanzen; es geht jedoch stets darum, die innere Harmonie zu erfahren. Andere Leute wiederum, die in Indischer klassischer Musik bewandert sind, singen oder spielen Râgas, um diesen inneren Einklang wiederherzustellen und zu erleben.

Leute die aus einer anderen, zumal westlichen Kultur stammen, brauchen nicht unbedingt Mantras in Sanskrit zu singen, um diese innere Harmonie zu fühlen. Es ist durchaus möglich mit bloßen Vibrationen und Klängen zu arbeiten, die ja von universeller Natur sind, oder man kann sogar Volkslieder aus der eigenen Gegend singen, um dasselbe Ziel zu erreichen. Man hat auch die Möglichkeit, reine Vokale AA, EE, II, OO, UU, wie das in der Mongolei Brauch ist, zu singen.

Die vedische Musik, welche heutzutage als indische klassische Musik bekannt ist, stellt eine sehr komplexe Struktur dar und hat einen unmittelbaren Einfluß auf unseren Gemütszustand. So gibt es Râgas (Melodien oder Tonleitern), die sich für die Morgen- oder Abendmeditation besonders eignen, Râgas die für den Tanz bestimmt sind oder noch andere, die es

vermögen eine bestimmte Emotion in uns aufsteigen zu lassen, wie zum Beispiel Trauer, Liebe, Friede, göttliche Hingabe usw. Wenn man die Fähigkeit hat, Nâda Yoga anhand von Râgas zu praktizieren, so wird man den Einfluß des Klanges sehr rasch fühlen können. Die Praxis von Râgas ist keineswegs nur auf Inder beschränkt, jedermann kann sich diese Kunst erarbeiten, da sie eigentlich von universeller Natur ist.

Es besteht eine Art von Yoga, Bhaktiyoga genannt, der Yoga der göttlichen Hingabe, wo „Prema Rasa“, die Liebe zu Gott, eine ausschlaggebende Rolle spielt. Genau diese Art von Praxis stellt den schnellsten und sichersten Weg zu einer andauernden inneren Glückseligkeit dar (Paramananda). Ich bin mir durchaus bewußt, daß diese Art von Hingabe im Westen auf einen gewissen Widerstand stößt; wenn jedoch jemand seine Emotionen ganz natürlich erlebt, so besteht auch die Offenheit zur Liebe, da es sich auch hier um eine universelle Emotion handelt. Sogar rein physische Liebe kann uns einen kleinen Einblick in diese Glückseligkeit gewähren.

Frage: Viele verschiedene Religionen sind in Indien vertreten; ist Nâda Yoga an eine bestimmte Religion gebunden?

Antwort: Eigentlich wird Nâda Yoga in den verschiedensten Religionen auf eine gewisse Weise praktiziert. Menschen können ohne Klang und Rhythmus gar nicht leben. In jeder Kultur wird gesungen und getanzt, sei es in Afrika, Europa, Asien oder Australien.

Frage: Welches ist der Unterschied von Nâda Yoga im Vergleich zu Hatha- oder Râja Yoga?

Antwort: Wir sind uns ja bewußt, daß wir alle verschiedene Neigungen in uns tragen; wenn jemand physische Aktivität mag, fühlt er sich eher zu Hatha Yoga hingezogen, da Hatha Yoga physisches Wohlbefinden verleiht. Wenn es jemand vorzieht, sich in Ruhe hinzusetzen um seine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, wird Râja Yoga für ihn angemessen sein; für jemanden, der stark intellektuell veranlagt ist, wird Jnana Yoga das richtige sein. Ist jemand künstlerisch veranlagt, mag Nâda Yoga die ideale Übung sein. Es ist vor allem wichtig sich daran zu erinnern daß das Ziel stets dasselbe ist, nämlich zu erfahren, daß unser individuelles Bewußtsein mit dem immerwährenden, allgemeinen Bewußtsein identisch ist.