

## Pratyahara - Swami Sivananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/2016/bfeb16/prat.shtml>

Wenn der Geist sich von den Wahrnehmungs- und Handlungsorganen (Indriyas) löst, erleben wir mentale Abstraktion. Wenn die Indriyas die Objekte loslassen, verwandeln sie sich in die Materie des Geistes und nehmen dessen Form an. Sie werden in die Bereiche des Geistes zurückgezogen. Dies wird als Pratyahara oder Abstraktion bezeichnet. Wenn die Indriyas den zugehörigen Objekten entzogen werden, ist es Indriya-Pratyahara.

Pratyahara ist ein weitgefasster, allgemeiner Begriff, der die Komponente Dama enthält. Dama bewirkt das Zurückziehen der Indriyas. Diese Wirkung wird als Pratyahara bezeichnet. Wenn du durch Yoga bewusst und willentlich Pratyahara erzeugst, wenn du den Geist bewusst mit den Sinneswahrnehmungen verbinden oder ihn von diesen lösen kannst, dann hast du eine wirklich grosse Regulierungsfähigkeit bezüglich des Geistes erlangt. Du kannst dann jederzeit die nach aussen gerichteten Tendenzen oder die nach aussen strebenden Kräfte des Geistes überprüfen. Pratyahara ist das Sprungbrett zum inneren spirituellen Leben. Jene, welche Pratyahara meistern, können ihren Geist ziemlich bereitwillig für einen längeren Zeitraum fokussieren. Wenn Pratyahara gemeistert wird, folgen automatisch Dharana und Dhyana.

Ein Yoga Aspirant muss hart dafür arbeiten, Pratyahara zu meistern. Dafür ist vollkommenes Vairagya unabdingbar. Dies kann dir nach Jahren des stetigen und unermüdlichen Bemühens gelingen. Im Yoga Sutra des Weisen Patanjali steht geschrieben (2:55):

*Tatah parama vasyatendriyanam*

Durch Pratyahara erlangt man die höchste Meisterschaft über die Sinnesorgane.

### **Was getan und was gelassen werden sollte**

Ist Pratyahara gemeistert, sind alle Organe unter perfekter Kontrolle. Während einer Phase des Sadhana ist es wichtig die fünf folgenden Punkte mit Sorgfalt einzuhalten: gehe nicht viel unter Menschen, spreche nicht viel, gehe nicht viel herum, esse nicht viel, schlafe nicht viel.

Wenn du dich viel unter Menschen begibst, wird der Geist aufgewühlt. Häufiges Reden zerstreut den Geist. Übermässiges Herumgehen verursacht Erschöpfung und Schwäche. Zuviel Essen bewirkt alasyaand tandri, Faulheit und Schläfrigkeit.

Wenn du die Zügel der Pferde unter Kontrolle hast, wird die Reise sicher sein. Die Indriyas sind die Pferde. Wenn du die Sinne effizient unter Kontrolle hast, kannst du auf dem Weg hin zu Moksha eine sichere Reise erleben. Indriyas sind ohne die Hilfe des Geistes wirkungslos. Der Geist ist ihr Herr und Gebieter.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Kontrolle über die Indriyas bedeutet einzig Kontrolle über den Geist. Die Kontrolle der Gedanken führt zur Kontrolle des Geistes und dadurch der Indriyas. Es führt zum Erlangen unendlicher Glückseligkeit und ewigem Leben. Daher ist die Kontrolle über die Gedanken unabdingbar.