

Yoga heißt teilen

Die Darstellung und Akzeptanz von Yoga in der Öffentlichkeit hat sich über die letzten Jahre hinweg sehr positiv verändert. Mit Yoga werden immer weniger esoterische Beliebigkeit, halsbrecherische Akrobatik oder auf indische Exotik ausgerichtetes Fernweh verbunden. Vielmehr ist Yoga ein Bestandteil westlicher (Körper-) Kultur und Lebensart geworden und findet mehr und mehr Eingang in die Diskussion seriöser Wissenschaft und Medizin. In diesem neuen Blick auf Yoga erkennen wir immer wieder auch ein Echo auf das Wirken eines Mannes, dessen Weitsicht und tiefes Verständnis ihn zu einem der großen Vermittler eines zeitgemäßen Yoga hat werden lassen: TKV Desikachar.

Dort, wo Yoga heute tatsächlich angekommen ist in der Kultur und dem Lebensgefühl der modernen Gesellschaften Europas, Australiens, der Amerikas und auch Asiens, präsentiert er sich immer häufiger so, wie ihn Desikachar schon in den neunzehnhundertachtziger Jahren lehrte: auf geniale Art einfach, erklärbar und in jeder Hinsicht nachvollziehbar.

Was das heißt, zeigt vielleicht am besten ein kleines Beispiel. Desikachar wurde immer einmal wieder nach dem Sinn des berühmten Chin–Mudrā gefragt. So nennt sich jene Handhaltung, die manchen so etwas wie ein unverzichtbares Erkennungszeichen für die rechte Sitzhaltung im Yoga gilt: Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich und bilden so einen Kreis, die restlichen drei Finger bleiben gestreckt. Desikachars Antwort: Das mit dem Mudrā in der Regel verbundene Konzept fließender Energien oder Symbolisierung einer bestimmten Weltsicht sei vielleicht für einen traditionellen gläubigen Inder, eine Inderin von Bedeutung. Nicht aber für alle anderen Yoga praktizierenden Menschen. Wollen wir dieses Mudrā heute benutzen, dann deshalb, weil es helfen kann, die Aufmerksamkeit zu halten, die für eine meditative Praxis benötigt wird: „Löst sich der Daumen von der Zeigefingerspitze, bist du nicht mehr gesammelt“. Ein Hand-Mudrā bekommt so vornehmlich einen Sinn: die Unterstützung der Ausrichtung des Geistes. Und wer mag, kann ja darüber hinaus eine Symbolik damit verbinden, die seiner Kultur und

seiner Persönlichkeit entspricht – wenn es denn der Ausrichtung des Geistes dient.

Manchem mag eine solche „Entzauberung“ des Yoga, die Desikachar eigen war, nicht gefallen haben; uns hat sie - wie viele andere auch - eher verzaubert und fasziniert: Wir merkten sehr bald, dass ein solcher Umgang mit Yoga es möglich macht, dass seine Konzepte und seine Praxis immer wieder ihren Platz in einer sich ständig wandelnden Gesellschaft finden. Und dass Yoga die Menschen auch weiterhin berühren kann und eine zuverlässige Unterstützung wird für ihre Suche nach Verständnis, Wissen und Glück.

IM JUNI DIESEN JAHRES wird TKV Desikachar 75 Jahre alt. Wir wollen seinen Geburtstag zum Anlass nehmen, zu würdigen, was er in seinem langen Yogaleben so vielen von uns gegeben hat und ihm dafür danken.

Ihn selbst erreichen wir damit nicht mehr; Desikachar ist an Demenz erkrankt, in einem Prozess, der sich schon über die letzten Jahre hinweg entwickelte. Seit geraumer Zeit ist er deshalb auch nicht mehr in der Lage, zu unterrichten. Selbst diejenigen, die ihn zwischen 2007 und 2010 noch auf Seminaren erlebten, trafen auf einen Menschen, dessen fortschreitende Erkrankung immer deutlicher sein Auftreten bestimmte. Mittlerweile hat sie ihn seiner Lebendigkeit, Kreativität und Kompetenz beraubt und seine gleichermaßen großen wie liebenswerten Eigenschaften fest in seinem Inneren verschlossen.

Das ist ein Verlust, der uns sehr traurig macht.

FAST FUNFZIG JAHRE lang hat TKV Desikachar die Botschaft des Yoga aus Indien in den Westen getragen – persönlich und durch die vielen europäischen und internationalen Yogalehrenden, die bei ihm studieren durften.

Wir haben uns hier für eine sehr persönliche Erinnerung an Desikachars Unterrichten entschieden, weil es uns ein großes Anliegen ist, seine besonderen Qualitäten auch für diejenigen sichtbar zu machen, die sie an ihm nicht mehr kennen lernten. Sie haben Bestand über sein unmittelbares Lehren hinaus. Das tröstet.

Heute geht es uns also weniger um die Inhalte unserer vielen Studien, Gespräche und Diskussionen mit ihm. Als LeserInnen von VIVEKA haben Sie daran schon immer Teil genommen. Vielmehr wollen wir in diesem sehr persönlichen Blick zurück auf fast dreißig Jahre der Begegnungen und des Lernens jene Qualitäten noch einmal ins Licht rücken, die diesen besonderen Lehrer für uns ausmachen. Und ihn auf diese Weise würdigen, auch wenn Huldigungen nie Desikachars Sache waren – wie auch nicht die unsere. Aber es war vor allem auch seine Persönlichkeit, die uns und andere auf besondere Weise inspiriert hat. Er wurde für uns zu einem Menschen, auf dessen Zuwendung und Integrität wir vertrauen konnten und der uns auf diese Weise viel gelehrt hat.



EINE SEINER EIGENSCHAFTEN stach denen, die ihn kennen lernten, fast immer gleich ins Auge: seine große Bescheidenheit.

Im Dezember 1985 begegneten wir ihm zum ersten Mal. Ganz neu in Indien, saßen wir zusammen mit einer Handvoll Yoga interessierter Westler auf der Veranda des Krishnamacharya Yoga Mandiram, damals noch an dem berühmten ersten Standort in der St. Marys Road in Chennai und warteten auf einen Konsultationstermin. Da wir wussten, dass »Sir«, wie sie ihn im Mandiram nannten, im Haus war, versuchten wir, ihn unter den vielen Menschen auszumachen, die unseren Platz passierten – ohne Erfolg.

Als er uns dann schließlich am nächsten Tag an seinem Schreibtisch im Mandiram zu unserem Termin mit Handschlag empfing, erkannten wir ihn wieder: Er war am Tag zuvor einige Male freundlich grüßend an uns vor-

TKV Desikachar mit seinem Vater T. Krishnamacharya, der ihn dreißig Jahre als Lehrer begleitete.

beigekommen, niemand hatte ein besonders Aufhebens um ihn gemacht. Und auch jetzt nicht: Nachdem er sich über unser Anliegen und unsere Person informiert und uns unseren zukünftigen Lehrern vorgestellt hatte, schwatzte er noch ein bisschen mit uns allen. Wir spürten den Respekt, mit dem die jungen LehrerInnen ihm begegneten, aber es gab keine »Namastes«, keine Verbeugungen, nicht die in Indien so übliche unterwürfige Haltung gegenüber Gurus. Später beobachteten wir gelegentlich doch, wie Menschen, meist InderInnen, sich vor ihm rituell niederwarfen. Wie unangenehm ihm dies war, war deutlich erkennbar; er beendete diese Situationen immer sehr schnell. Meist versuchte er aber, das ganze Procedere von Anfang an zu unterbinden. Sein Bemühen, nicht den Formen der traditionellen indischen Lehrerrolle zu genügen, war allerdings oft nicht sehr erfolgreich. So wurde es zum Beispiel im Mandiram üblich, dass Yogastudierende - Einheimische wie AusländerInnen von ihren Stühlen oder vom Boden aufsprangen, sobald er in Sicht kam. Immer wieder bat er darum, dieses Aufstehen ihm gegenüber zu unterlassen – er setzte sich nie damit durch. Er fühlte sich nicht als verehrungswürdige Person. Für ihn war der Yoga verehrungswürdig, wie er ihn von seinem Vater gelernt hatte, – und natürlich verehrte er seinen großen Lehrer T. Krishnamacharya. Er wurde nie müde, uns allen immer wieder deutlich zu machen, dass er sich ausschließlich als Mittel begriff, die Lehre des Yoga weiter zu geben. Als er später auf unsere Einladung hin nach Deutschland kam – viele Jahre nach unserem ersten Treffen – war es auch hier für alle an seinen Seminaren Beteiligten überdeutlich, dass er nicht auf der Suche nach persönlicher Anerkennung war. Vielmehr war er immer darauf bedacht, sein junges westliches Publikum auf jede mögliche, auch unkonventionelle Art und Weise zu erreichen.

Er wollte nicht einsam auf einem Guru-Podest stehen, er suchte das Feedback, suchte die Kommunikation. Und fand sich mit diesem Selbstverständnis immer wieder in Widerspruch zu indischen Konventionen, aber auch zu den Sehnsüchten vieler seiner engeren und fernerer SchülerInnen. Das Bedürfnis nach einer Vaterfigur, nach einem allwissenden, »erleuchteten« Guru war auch in seinem Umfeld groß, das Ange-

hen dagegen gelang ihm nur teilweise.

Ohne Kompromisse lebte er aber seine Bescheidenheit. Sie drückte sich auch in seinem Lebensstil aus. Ein schlichtes funktionales Haus, in dem er auch persönlich unterrichtete, sein einfacher Kleidungsstil, ein selten benutztes kleines Auto.

So bescheiden wie er war, so großzügig war er - als Mensch und als Lehrer.

In einem Bereich war dieser Charakterzug für seine SchülerInnen etwas delikat: Zu unserem Leidwesen setzte er niemals einen Preis für seinen Unterricht fest. Das endete letztendlich damit, dass die einzelnen SchülerInnen das gaben, was sie angemessen fanden oder für den Unterricht erübrigen konnten – eine heikle Angelegenheit. Für ihn dagegen war diese Situation allem Anschein nach völlig unkompliziert. Seine Bereitschaft diese oder jenen zu unterrichten, machte er nie davon abhängig, wie viel Geld in dem Couvert war, das man ihm am Ende der Unterrichtszeit mit einem Dankeschön auf den Tisch legte.

Geschenke nahm er nie an; er hatte seinen Weg gefunden, sich durch nichts und niemanden verpflichten zu lassen: Er bedankte sich höflich bei dem Schenkenden und gab das Geschenk noch am selben Tag an jemanden weiter, dem er etwas Gutes tun wollte. Armbanduhren, Schweizer Käse, Honig, Füllfederhalter und vieles mehr wechselten so in schneller Reihenfolge die BesitzerInnen.

IHM SELBST MACHTE Schenken Freude. Sehr oft kamen wir vom Unterricht mit ihm zurück, die Taschen voller Bananen, Mangos, Papayas und anderer Früchte, die er uns gegeben hatte. Manchmal überraschte er uns mit einem schönen Buch oder einem kleinen Stück indischen Kunsthandwerks, über das wir einige Tage zuvor gesprochen hatten. Wenn wir in der großen Nachmittags- hitze des Chennaier Frühsommers gähnten, sprang er auf und bereitete uns einen Kaffee – er selbst trank keinen.

Seine Großzügigkeit beschränkte sich aber nicht nur auf Alltägliches; er teilte alles, vor allem sein großes Wissen. Niemals in all den Jahren hatten wir je das Gefühl, er hielte etwas von dem Wissensschatz zurück, über den er durch seinen Vater und aus der eigenen

Arbeit mit Yoga verfügte; nicht vor uns und nicht vor irgend jemandem anderen, der ernsthaft darum bat. Alles, was er gelernt, verstanden und durch seine Arbeit erfahren hatte, gab er weiter. Er schlug uns vor, die Klientenakten des Mandiram zu studieren, damit wir konkrete Fragen stellen konnten; er ließ uns bei sich sitzen, wenn er Konsultationen durchführte; alles Unklare konnten wir später mit ihm diskutieren. Er ließ uns KlientInnen des Mandiram unterrichten und half uns dabei durch unsere Schwierigkeiten hindurch. Hatte er uns in den Jahren davor schon alle ihm mögliche Unterstützung gegeben, so stand er nun noch mehr zu unserer Verfügung, wenn wir mit »Fallbeispielen« und Problemen aus dem individuellen Unterricht zu ihm nach Chennai kamen. Viele Stunden begannen damals mit dem Satz: »Was braucht Ihr für eure Arbeit von mir? Und: »Press the button« - drückt den Knopf.

Was auch immer wir mit ihm studierten, das Yoga Sūtra, andere Texte oder Prinzipien des Yoga, die Anwendung des Yoga in der Yogatherapie - er zögerte nie, uns das alles zu lehren, offen für jede Frage, jeden Zweifel und jede Diskussion. Wir haben dies immer als seinen sehr persönlichen, individuellen Charakterzug begriffen. Er selbst hingegen fühlte sich von seinem Vater ebenso wie von den Besten der indischen Lehrertradition zu dieser Offenheit in der Weitergabe von Wissen inspiriert, ja verpflichtet. In den Geschichten aus der indischen Mythologie die er uns erzählte, wurden solche kritisiert, die ihr Wissen zurückhielten. Er sagte: »Yoga heißt teilen«.

DESKACHAR WAR EINER der wenigen Yogatherapeuten seiner Zeit in Indien, die sich nicht mit dem Befolgen traditioneller Konzepte zufrieden gaben. Es machte ihm tatsächlich Freude, sein therapeutisches Handeln immer wieder zu hinterfragen und auf den Prüfstand zu stellen. Daraus ergab sich für ihn die Notwendigkeit einer intensiven und offenen Diskussion über den Wert jeder einzelnen Yogaübung, sei es ein Āsana, ein Prāṇāyāma, sei es eine Meditations- technik.

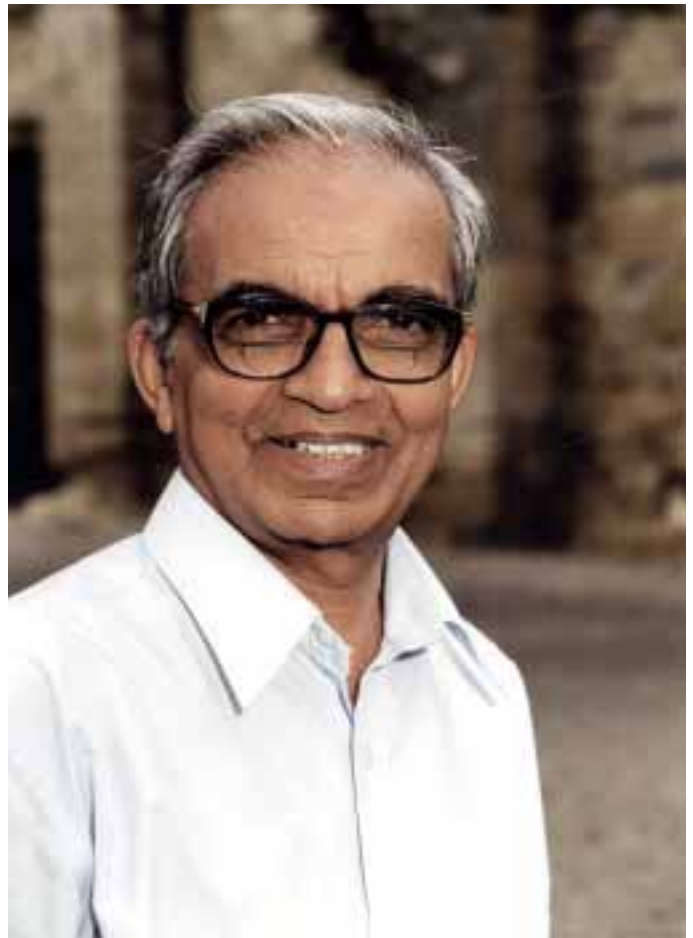
Für eine große Vielzahl von Āsanas entwickelte er kreative Varianten, die in

therapeutischen Yogapraxen zum Einsatz kamen. Alles, was sich als hilfreich erwies, wurde benutzt. Die Inspiration dazu kam ihm bei der Beobachtung und der Kommunikation mit den Klienten. Er war ein ungeheuer scharfer und wacher Beobachter: Zeigten sich Störungen, deuteten sich darin für ihn in der jeweils besonderen Art ihres Auftretens auch immer Ideen für entsprechende Praxisvorschläge an. Geriet jemandem ein angewiesenes Āsana zu einer Form, die nicht dem Bild entsprach, das man sich üblicherweise davon macht, wurde für ihn nie der Mangel an Können oder gar Perfektion zum Thema. Vielmehr begrüßte er in jeder überraschenden Art der Ausführung eines Āsana die Chance, diagnostisch wertvolle Hinweise auf die besonderen Einschränkungen einer Person zu erhalten. Und daraus Ideen oder eine passende Variante für deren persönliche Praxis zu entwickeln. Unseren Blick auf die Einzigartigkeit, die immer individuelle innere Dynamik und die Ressourcen eines kranken Menschen hat er mit dieser Vorgehensweise über viele Jahre immer wieder neu geschärft. Und er hat uns gelehrt, nicht festen Mustern zu folgen, auch wenn sie sich vielleicht auf altehrwürdige Tradition bezogen. Und neue zu entwickeln, wenn es die Situation erforderte.

So zögerte er nie, Neues in seiner eigenen Arbeit auszuprobieren. Viele seiner Ideen entstanden in den Gesprächen, die er mit den KlientInnen oder seinen SchülerInnen führte. Gerne erinnern wir uns etwa an das wunderschöne Meditationsmandala aus Weizenkörnern, das er für eine westliche Schülerin in vielen Gesprächen mit ihr ersann und dabei immer wieder veränderte.

Das Ergebnis entsprach dann auch keiner der üblichen Vorstellungen von einem Mandala.

MEHR ALS DIE Tradition galt ihm immer das, was er so oft als »Common Sense« einforderte: Gesunder Menschenverstand. Wenn sich etwas nicht bewährt, sich für etwas keine einleuchtende und nachvollziehbare Erklärung finden lässt, dann hilft auch nicht das Argument weiter, dies sei traditionell schon immer so gemacht oder gesehen worden. Diese Haltung nahm er gegen-



über Āsanas, Prānāyāmas oder Meditationen genauso wie für die Interpretation von Texten ein: Etwas ist nicht deshalb richtig, weil ein Lehrer es so gesagt hat oder es so in einem alten Text steht. Es ist richtig, weil es sich in der Praxis auch bei kritischem Blick bewährt hat und weil es auch dann Sinn macht, wenn wir unseren gesunden Menschenverstand benutzen. Es gab kaum eine intensive Diskussion mit Desikachar um das Für und Wider eines Praxisvorschlags oder die richtige Interpretation einer Textstelle, in der er diese Sichtweise nicht einbrachte.

So verwundert es auch nicht, dass ihn vor allem zwei persönliche Prinzipien in seiner Tätigkeit als Yogalehrer leiteten; in einem Seminar in den USA, zu dem er seine langjährigen SchülerInnen eingeladen hatte, machte er sie einmal in eindrucklicher Weise zum Thema:

1. Ich muss auf mein Gegenüber meditieren. »I have to meditate on the person in front of me«

2. »I am a fool«: Ich bin ein »Tor,

ein Dummkopf«; ich kann mich irren.

Er nannte sie scherzhaft seine »Mantras«. Durch sie hat er uns das gelehrt, was wir als eine zentrale, eine Herzensbotschaft des Yogaunterrichtens verstehen.

Zum einen: Als YogalehrerndeR musst du dich auf dein Gegenüber in einer ähnlichen Weise einlassen, wie es eine Meditation von dir verlangt. Also mit ungeteilter Aufmerksamkeit, zugewandt, offen, ohne Vor-Urteil. Im Zentrum deines Denkens, Fühlens und Handelns im Yogaunterricht steht der Mensch, die konkrete Person vor Dir. Nichts anderes.

Es geht darum, was diese Person von Yoga erwartet, was sie als ihr Anliegen formuliert, wie sie sich fühlt, wohin sie will, wie sie mit ihren Beschwerden oder Einschränkungen umgeht; nicht wie es Dir damit ginge, was Deine Ziele wären, wie Du Dich dabei fühlen würdest. Dein »Ich«, deine Befindlichkeiten sind in diesem Augenblick nebensächlich.

Die zweite Botschaft ist nicht weniger bedeutsam: Auch das sicherste Gefühl bei einer Einschätzung eines Menschen, beim Entwickeln eines Praxisvorschlags kann nicht verhindern, dass Du dich dabei irren kannst. »I am a fool« ist Ausdruck nüchterner Selbsterkenntnis. Sie hält immer wieder dazu an, neu zu beginnen, neu zu hinterfragen, neu zu schauen, nichts für gewiss zu nehmen. Und Fehler sind da, damit man daraus lernt. Gleichzeitig lehrt die Botschaft »I am a fool« Selbstakzeptanz, gerade auch wenn sie schwierig ist.

Die eigene Person relativieren – das war ihm wichtig. Ebenso, realistisch zu bleiben in Bezug auf die eigenen therapeutischen Möglichkeiten. Als einmal eine westliche Schülerin wissen wollte, ob er denn eine Aura sehen kann, konnte er nicht nachvollziehen, wie man gerade ihm eine solche Frage überhaupt stellen konnte.

GEDULD WAR EIGENTLICH nicht Desikachars persönliche Stärke. Im Alltag musste alles sehr schnell und effektiv abgewickelt werden. In der Rolle des Yogalehrenden, des Yogatherapeuten jedoch konnte er abwarten. Als wir ihn noch nicht so gut kannten, war das manches Mal recht irritierend für uns. Wir konnten ihm Minuten lang schweigend gegenüber sitzen. Er wartete darauf, dass wir ihm sagten, was wir wollten, wartete, ob wir Fragen hätten. Es dauerte ein wenig, bis wir verstanden hatten, dass dieses Abwarten Ausdruck eines echten Interesses an uns war. Er signalisierte uns so, dass dies unsere Zeit bei ihm war – nicht umgekehrt; dass wir in diesem Moment die Hauptpersonen waren, nicht er; dass wichtige Fragen ihre Zeit brauchen. Auch sein Umgang mit KlientInnen war geprägt von der Fähigkeit abwarten zu können. Nie drängend, sondern zurückhaltend beobachtend, wie sich Dinge entwickeln; auch was das Geben von Ratschlägen anging, war Desikachar sehr sparsam.

Im Unterrichten musste er niemals ein »Thema zu Ende bringen«. Viele Jahre lang fuhren wir zurück nach Deutschland, ohne unsere Gespräche oder die Diskussion eines Textes abgeschlossen zu haben. Wenn wir ein Jahr später wieder bei ihm saßen, dauerte es ein, zwei Tage des Ein- und Aneinander-Gewöhnens und wir griffen den Faden

auf, den wir im Jahr zuvor hatten liegen lassen.

DESIKACHAR DISKUTIERT gerne und intensiv. Viele Stunden unseres Unterrichts bei ihm verbrachten wir damit, ihm unsere Arbeit in Berlin darzustellen. Wir erörterten unsere Versuche, neue Wege, neue Strukturen der Präsentation von Yoga oder dem Umgang mit Yogatherapie zu finden; alles Dinge, die sich aus unserer Arbeit ergeben hatten. Manches davon hielt in diesen Diskussionen seinen kritischen Einwänden nicht stand und verschwand wieder aus unserem Repertoire. Anderes blieb Teil unserer gemeinsamen Sichtweise über die Anforderungen, die der Transfer von Yoga in den Westen stellte. Manchmal, sehr selten, gab er uns dabei Empfehlungen für die Darstellung des Yoga bei uns »im Westen«. Die Herausgabe einer Zeitschrift für Yoga wäre besser als die eines Buches über Yoga – war einer der wenigen Ratschläge, die er uns gab. Er meinte, man könne mit einer Zeitschrift Fehler leichter korrigieren und die Yogarezeption im Fluss halten. So entstand die VIVEKA, bei der er uns mit Beiträgen oder Interviews immer sehr unterstützte. Ein Buchprojekt legte er uns in den letzten Jahren aber dann doch immer wieder ans Herz; Er hatte auch schon eine Idee für den Titel: »Yoga revisited« (auf deutsch in etwa: Yoga »überarbeitet« oder »neu betrachtet«). Seine Vorstellung vom Inhalt: Yoga als ein lebbarer und lebendiger Weg braucht immer neue Impulse. Āsanas, Prāṇāyāmas sind nicht deshalb gut, weil sie schon über viele Jahrhunderte so geübt wurden; man muss sich von alten Zöpfen trennen und Erfahrungen und neue Erkenntnisse aufnehmen. Es ist ein unvollendetes Projekt geblieben.

Das war aber auch schon fast alles an konkreten Vorschlägen für unsere Arbeit in Berlin, die wir von ihm bekamen. Meist kehrten wir nur mit neuen Fragen und Inspirationen aus diesen Gesprächen zurück nach Hause.

DIE GRÖSSTE BEDEUTUNG für die Verbreitung des Yoga hatte vielleicht doch seine Fähigkeit, den Yoga dem westlichen Denken zugänglich zu machen. Die gesamte innovative Arbeit sei-

nes Vaters T. Krishnamacharya hätte niemals ihre heutige Verbreitung erreicht, wäre sie nicht durch Desikachar in einer einfachen, verständlichen und nachvollziehbaren Sprache für eine junge Generation in West und Ost übersetzt worden. Als jemand, der in seinen jungen Jahren schon Europa bereist hatte, war er sich der Notwendigkeit bewusst, den Yoga auf kulturell angemessene Art und Weise zu kommunizieren. Er fand, die Konzepte des Yoga müssten sich in jedem Moment unseres Alltags wiederfinden und nutzen lassen. Seine Art, Dinge darzustellen, war für einige westliche »Yogaprofis«, vertraut mit ehrwürdigen Satsangs, abgehalten von orangerot gekleideten Swamis, höchst gewöhnungsbedürftig. Seine Beispiele waren aus dem täglichen Leben gegriffen, die Art und Weise der Argumentation einfach und eindringlich. In seinen Vorträgen ging es nicht um Hehres und Heiliges; Spiritualität sei im Leben zu Hause, antwortete er einmal auf die Frage, warum er dieses Thema nicht besonders bespräche.

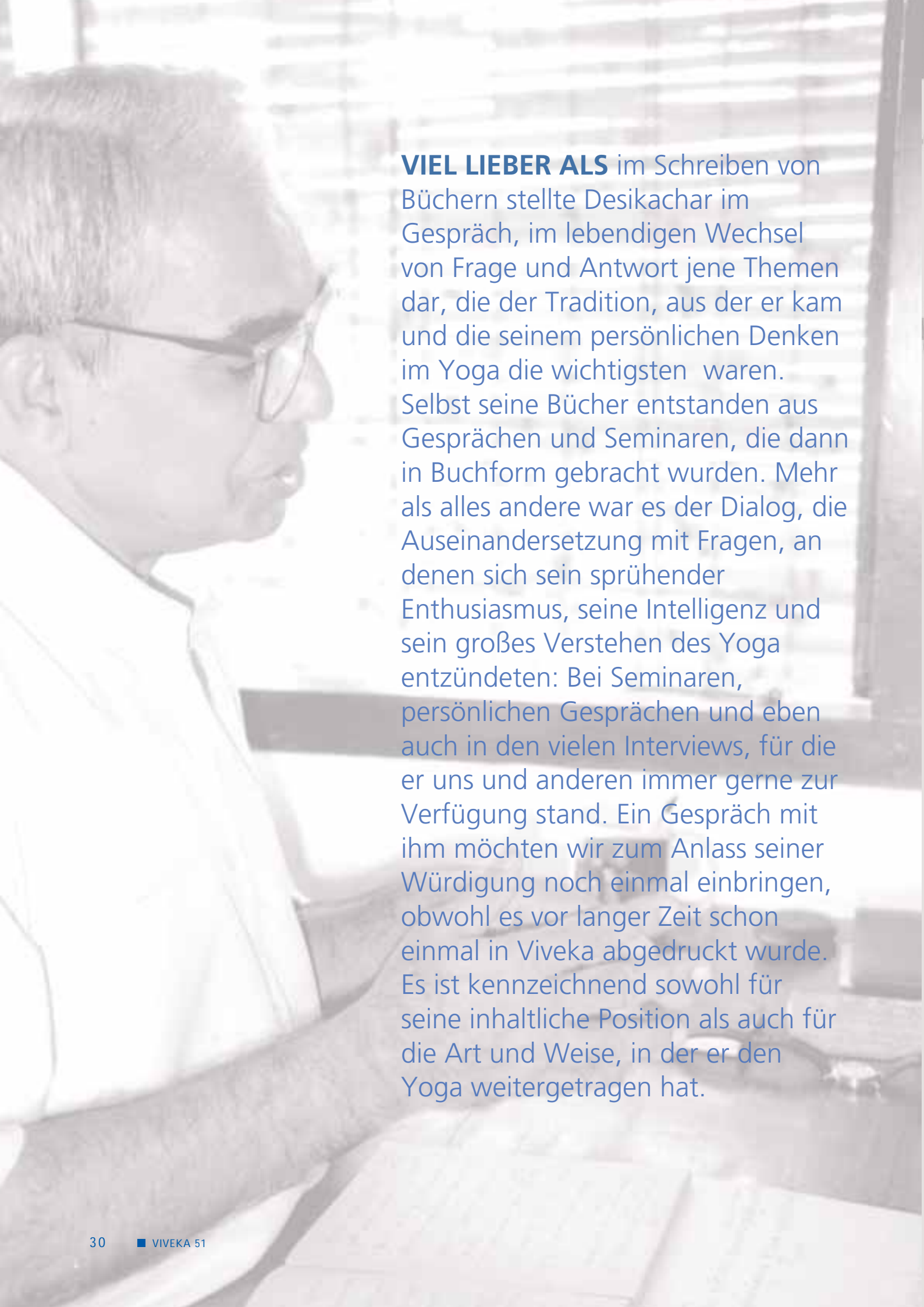
Viele Menschen sprach jedoch genau diese Art der Vermittlung von Yoga an. Seine Lesungen waren immer so tief und ernsthaft wie einfach und humorvoll. Er hat es geschafft, die Kluft zwischen der alten Tradition des Yoga und unserer modernen westlichen Kultur zu überbrücken.

Desikachar ist einer der ganz großen Yogalehrenden unserer Zeit. Andere mögen mehr Bücher geschrieben haben, in den Medien präsenter sein. Sein vielleicht größter Beitrag zur Verbreitung des Yoga aber liegt genau darin, dass er gezeigt hat, wie man Yoga still, stetig und aus vollem Herzen weitergeben kann.

Hierfür und für alles, was er uns über fast drei Dekaden hinweg gegeben hat, sind wir ihm unendlich dankbar.

Desikachar mag nicht mehr unmittelbar zu hören oder zu sehen sein. Was aber bleibt, sind fast fünfzig Jahre befruchtender, berührender, inspirierender und für viele Menschen prägender Begegnungen, die sehr viel dazu beigetragen haben, den Yoga in der heutigen Zeit ankommen zu lassen. ▼

Imogen Dalmann, Martin Soder



VIEL LIEBER ALS im Schreiben von Büchern stellte Desikachar im Gespräch, im lebendigen Wechsel von Frage und Antwort jene Themen dar, die der Tradition, aus der er kam und die seinem persönlichen Denken im Yoga die wichtigsten waren. Selbst seine Bücher entstanden aus Gesprächen und Seminaren, die dann in Buchform gebracht wurden. Mehr als alles andere war es der Dialog, die Auseinandersetzung mit Fragen, an denen sich sein sprühender Enthusiasmus, seine Intelligenz und sein großes Verstehen des Yoga entzündeten: Bei Seminaren, persönlichen Gesprächen und eben auch in den vielen Interviews, für die er uns und anderen immer gerne zur Verfügung stand. Ein Gespräch mit ihm möchten wir zum Anlass seiner Würdigung noch einmal einbringen, obwohl es vor langer Zeit schon einmal in Viveka abgedruckt wurde. Es ist kennzeichnend sowohl für seine inhaltliche Position als auch für die Art und Weise, in der er den Yoga weitergetragen hat.

Klarheit und Gefühl

Unser Verhältnis zu Gefühlen ist so ambivalent wie diese selbst: Wir kennen sie ebenso gut als Verursacher großer Seelenschmerzen wie als Vermittler tiefen inneren Glücks. Und wir fürchten schnell, daß der Versuch, auf die Bösewichter zu verzichten, immer auch gleich den Verlust ihrer freundlichen Geschwister mit sich brächte. Dass Yoga sich ausdrücklich für die Klärung des menschlichen Geistes von Strukturen wie Ärger, Eifersucht oder Gier interessiert, führt so gelegentlich auch zu dem Mißverständnis, Yoga predige Abstinenz von allen großen Gefühlen. Um diese Fragen geht es in folgendem Interview, das zum ersten Mal im April 1999 in Viveka (Heft 16) erschien.

Viveka: *In Diskussionen mit Yoga-interessierten zeigt sich oft Unsicherheit und Unklarheit, wenn es um die Frage geht, mit welchen Konzepten Yoga dem Thema »Gefühle« begegnet. Für manche ist Yoga ein Weg, sich von negativen und quälenden Gefühlen zu befreien. Für andere meint Yoga, mehr den eigenen Gefühlen folgen zu können. Und gar nicht so selten wird Yoga verdächtigt, einen Zustand anzustreben, in dem große Gefühle gar keinen Platz mehr hätten.*

Kürzlich antwortete ein neuer Schüler auf die Frage einer unserer Lehrerinnen nach seiner Motivation Yoga zu üben: »Ich möchte gerne gelassener und ruhiger werden und meine erste Erfahrungen mit Yogaübungen zeigten ihre Wirkungen auch in diese Richtung. Jetzt aber bekomme ich Angst, dass mir noch mehr Praxis etwas von der Intensität meiner Gefühle nimmt!«

TKV Desikachar: Yoga ist nicht gemacht für einen toten Stein. Yoga ist et-

was lebendiges und Yoga richtet sich an Menschen. Und diese Menschen haben Gefühle, ganz einfach weil sie menschliche Wesen sind. Ich kann mir keinen Menschen ohne Gefühle vorstellen. Wenn ein Kind geboren wird, freuen wir uns, wenn jemand stirbt, sind wir traurig. In Indien glaubt man, dass die machtvollste Kraft im Menschen die Emotionen sind, gute wie schlechte. Das Machtvollste in uns ist nicht der Intellekt, ist nicht die körperliche Stärke, es sind unsere Gefühle. Gefühle beeinflussen uns immer. Wenn ich zum Beispiel etwas erreichen will, reicht es nicht, dass ich etwas weiß. Dieses Wissen braucht noch etwas anderes, damit ich in Bewegung komme, nennen wir es einmal »Interesse«. In diesem Interesse steckt ein Gefühl von Begeisterung, mal mehr und mal weniger, aber ohne dieses Gefühl wird das beste Wissen mich nicht weiter voranbringen. Gestern habe ich einen elfjährigen Jungen gesehen, der unter Krebs leidet und sich in

einer Chemotherapie befindet. Seine Eltern suchen nach Möglichkeiten, seine Situation zu verbessern. Heute morgen nun las ich etwas über bestimmte Kräuter, denen nachgesagt wird, sie könnten das Immunsystem stärken. Weil mich das Gespräch mit dem Jungen und seinen Eltern sehr beeindruckt hatte, las ich den Artikel mit wachsender Begeisterung. Aus dieser Begeisterung heraus entstand der Wunsch, mehr darüber zu wissen. Bei einem Freund, der sich in diesem Gebiet auskennt, habe ich genauer nachgefragt, um zu erfahren, ob das in dem Artikel gesagte tatsächlich so stimmt.

Da ist also erst einmal eine einfache Information, aber sie regt mich an, weil ich bestimmte Assoziationen dazu habe und die dabei entstehenden Gefühle lassen mich weiter handeln. So funktionieren wir: ich erfahre etwas, es weckt mein Interesse, dann entsteht so etwas wie Begeisterung, eine gewisse innere Aufregung ...und dann will ich mehr

wissen. Kein Handeln findet ohne solche Gefühle statt. Manche drücken diese Gefühle intensiv aus, andere weniger, manche gar nicht - das ist eine Frage der Persönlichkeit und natürlich auch der Kultur. Die Italiener und Inder sind dabei vielleicht etwas lauter, andere etwas leiser.

Unsere Gefühle können uns ja in sehr verschiedene Richtungen tragen. Manchmal erweist es sich als richtig, wenn wir einem Gefühl folgen, manchmal bereuen wir es bitter. Auf welche unserer Gefühle können wir vertrauen?

Ihre Frage spricht ein Thema an, das ich »die Fähigkeit zu unterscheiden« nennen möchte; Patañjali nennt das »Viveka«. Wie kann ich ein Gefühl angemess-

starke Gefühle das Unterscheidungsvermögen dafür, was wo und wann angemessen ist. Deshalb ist Yoga wichtig; mit Yoga können wir Unterscheidungsvermögen entwickeln; das Ziel von Yoga ist eben dieses Viveka. Ohne eine solche Unterscheidungsfähigkeit kann es mir schnell gehen wie Bill Clinton, der zu einem bestimmten Zeitpunkt, wo ihm das vielleicht besser nicht passiert wäre, vergaß, dass er der Präsident der Vereinigten Staaten ist. Unterscheidungsfähigkeit haben, meint jemanden in der richtigen Weise in einem gegebenen Kontext wahrzunehmen. In der Diskussion um die Bedeutung und die Rolle von Gefühlen für unser Leben ist es wichtig zu erkennen, dass Emotionen sehr besitzergreifend

Spricht er damit nicht eindeutig von negativen Emotionen?

Zunächst einmal spricht Patañjali von Strukturen in unserem Geist. Sie haben etwas Tückisches an sich. Liegen sie meinem Tun zu Grunde, so scheint es während des Handelns meist noch gar nicht so, als wären sie wirksam. Aber später dann gerate ich in unerwartete Schwierigkeiten, dann nämlich, wenn ich es mit den Ergebnissen meines Handelns zu tun bekomme. Ich beginne zu leiden. Yoga nun sagt uns, dass wir daran arbeiten können, diese negativen Elemente, die uns oft unbewußt in unserem Handeln beeinflussen, zu verringern. Jeder Mensch ist ungern unglücklich und Yoga kann und möchte ihm helfen, glücklicher zu sein. Aber dum-



sen ausdrücken? Wenn ich zum Beispiel hier in Indien mit einer Frau ein anregendes Gespräch führe und sehr begeistert bin, dass wir zu einem Thema gleicher Meinung sind, sollte ich sie dann berühren oder gar umarmen? In Indien besser nicht. Ich kann ihr vielleicht die Hand schütteln und sagen, »Ihre Ansichten gefallen mir sehr, ich bin ganz Ihrer Meinung«, aber darüber hinaus sollte ich in meinem Heimatland meine Gefühle in dieser Situation nicht ausdrücken. Es wäre sonst für alle mehr als befremdlich. Manchmal rauben uns

sein können. Menschen sind ganz wesentlich von Gefühlen beeinflusst. Aber Gefühl und Unterscheidungsfähigkeit müssen sich miteinander verbinden. Geschieht das, so ist das ein großer Moment. Im Yoga wird eine solche Situation beschrieben als die Verbindung von Verständnis (Jñāna) und innigem Glück (Ānanda). Ohne Klarheit dagegen sind wir schnell verloren.

Patañjali in seinem Yoga Sūtra spricht von Strukturen in uns, die uns immer wieder in Probleme bringen (kleśa).

merweise haben wir solche Strukturen, handeln auf ihrer Grundlage und geraten in Enge. Um diese negativen Effekte geht es Patañjali im Yoga Sūtra.

Wie ich schon sagte, mündet das Wirksamwerden dieser Kleśa-Strukturen in Leiden, in Enge. Aber das Gefühl, zu leiden, ist nicht nur negativ. Wenn es mich von einer schädlichen Handlung abhält, macht es Sinn. Da, wo mich Leiden etwas lehrt, ist es nicht negativ. Deshalb sagt Patañjali, dass selbst Leiden gut sein kann, es ist ein Lehrer, ein erster Schritt in Richtung Klarheit.

Aber kleśa drücken sich sehr wohl in Gefühlen aus, die mich in dem Sinne, wie oben beschrieben, ins Unglück führen können. Wie gesagt - zwar können sie für eine bestimmte Zeit sich wunderbar anfühlen, aber später sich als mehr als störend herausstellen. Nehmen wir zum Beispiel Ärger, »krodha«. Ärger ist sehr destruktiv. Ich kenne kein Beispiel, wo Ärger wirklich gut tut; erstens, weil er immer Ausdruck davon ist, dass etwas zu spät ist. Das Kind ist schon in den Brunnen gefallen. Und zweitens bin ich immer davon abhängig, dass mir mein Gegenüber diesen Ärger nachsieht.

Oder Haben-Wollen, »lobha«. Haben wollen bedeutet, dass ich nicht teilen möchte. Kennen Sie das Beispiel von

Es gibt noch eine ganze Reihe anderer negativer Gefühle, in denen sich die kleśa ausdrücken. Und wenn wir uns genau beobachten, kennen wir die Palette eigentlich auch.

Yoga ist ein Prozess, in dem wir mehr und mehr lernen können, uns selbst besser zu verstehen. Dabei kommen viele Menschen in besseren Kontakt zu sich und merken, dass auch sie Gefühle haben, wie der Hund in unserem Beispiel. Das schafft Konflikte.

Es ist schon so: wenn ich beginne, mich zu betrachten, sehe ich mich oft mit neuen Augen. Vielleicht dachte ich, ich wüsste schon alles über mich, aber dann zeigen sich plötzlich Dinge anders als ich sie bisher gesehen hatte, viel-

Kontakt zwischen SchülerIn und LehrerIn immer so eng war, dass immer einE LehrerIn zur Stelle war. Auch ich hatte noch meinen Vater als Lehrer. Wenn ich ein Problem hatte, konnte ich zu ihm gehen. Er gab mir immer etwas, unterrichtete mich etwas, was mir half, aus meiner Schwierigkeit heraus zu kommen. Es ist sehr viel schwerer, etwas auf sich allein gestellt zu bewältigen, das lange Zeit in einem geschlafen hat, nun hochkommt und gesehen wird.

Das heißt also erstens: Sich selbst verstehen bedeutet: die guten Seiten von mir besser zu sehen und auch die schlechten Seiten. Und zweitens: Dieses Verstehen durch Yogapraxis schafft mehr Empfindsamkeit, Sensibilität. Ehemals kleine Dinge erscheinen mir jetzt



dem Hund, der vor dem Grashaufen sitzt und verhindert, dass die Kuh das Gras frisst? Die Kuh sagt, »gut, wenn du hungrig bist, dann iss du es doch«. Aber der Hund kann gar kein Gras fressen und trotzdem will er der Kuh nichts von dem Grashaufen abgeben. So etwas kennen wir alle: Etwas, das ich gar nicht brauchen kann, das will ich haben, oder zumindest soll es kein anderer bekommen. Leider begegnen wir diesem Gefühl auch manchmal im Feld des Yoga; dann, wenn ich etwas behalten, es anderen vorenthalten will.

leicht nicht so rosig und mild. Auf dem Weg des Yoga werden wir schärfer in unserer Wahrnehmung und empfindsamer. Zwei Dinge geschehen: Ich erfahre nicht nur mehr über mich, ich werde auch empfindsamer.

Wenn dies geschieht, müssen wir die Kraft haben, damit umgehen zu können. Dafür ist Unterstützung, Halt nötig. Ohne einen solchen Halt geraten wir schnell in ernste Schwierigkeiten. Dieses Problem beobachte ich heutzutage im Yoga mehr und mehr. In alten Zeiten existierte es so nicht, weil der

bedeutsamer. Eine kleine Unachtsamkeit meines Freundes empfinde ich nun zum Beispiel als groß. Deshalb brauche ich etwas Hilfe. Das Zusammenleben mit dem Lehrer (»gurukulam«) war das alte indische Modell für eine solche Unterstützung. Wie dies heutzutage aussehen kann, wie es in einer anderen Kultur aussehen könnte, kann ich nicht sagen.

Unserer Erfahrung nach ist eine solche Unterstützung auch bei uns nötig. Wir bemühen uns deshalb darum, Modelle

und Lösungen zu entwickeln, die uns heutzutage im Westen möglich und sinnvoll erscheinen. Ein Faden in einem solchen Netz, das Menschen auffangen kann, wenn sie in diesem Zusammenhang mal ins Straucheln geraten, ist für uns die freundschaftliche Unterstützung einer vertrauten Gruppe von Menschen, die den gleichen Weg gehen. Mit dem schönen indischen Wort nennen wir sie »saṅga«, Gemeinschaft. Einige von diesen FreundInnen im Yoga können meist helfen, unterstützen, Mut zusprechen, als Beispiel dienen, dass und manchmal auch wie man wieder aus einem Tief herauskommen und weitergehen kann.

Ein anderer Faden ist auch hier im Westen und heute die Beziehung zum Lehrer, zur Lehrerin. Wir glauben, dass

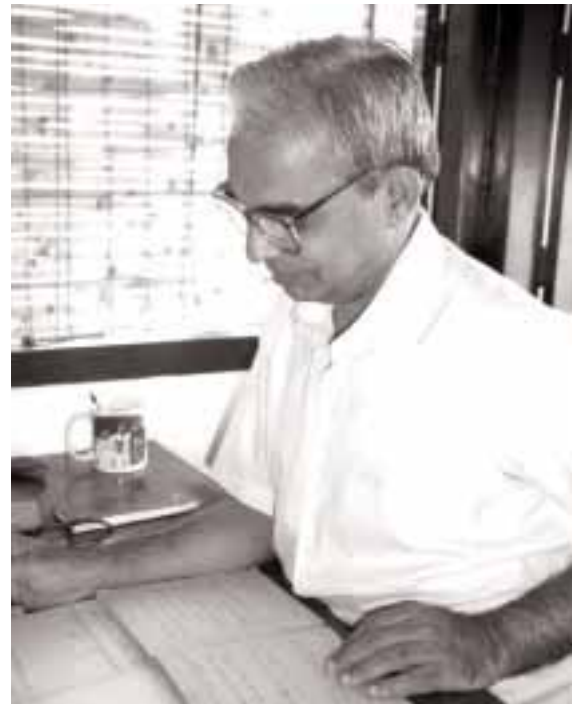
Wenn Ärzte eine starke Medizin geben, hoffe ich, dass sie sich darum kümmern, dass die Nebenwirkungen gering gehalten werden. Dass sie etwa genaue Anweisungen bezüglich des Essens und anderer Wechselwirkungen geben oder ähnliches.

Sie können sich aber auch anders entscheiden und eine leichte Medizin verabreichen, damit sie auf einfache Weise ruhig schlafen können. Unsere Diskussion betrifft also auch die Frage der »Medizin«, mit der ich umgehen will oder kann.

Das Vinyāsa, das Vorgehen im Unterrichten, muss sich in jedem Fall mit der Realität der unterrichteten Person auseinandersetzen. Sie zu verstehen und zu akzeptieren ist unabdingbar. Der

Mir ist es aber wichtig, das, worüber wir gerade sprechen, in die richtige Relation zu setzen. Die Schwierigkeiten, von denen ich hier spreche, sind ja immer nur vorübergehender Natur, denn natürlich lernen wir alle auf unserem Yogaweg immer besser, mit unserer neuen Empfindsamkeit umzugehen. Wir lernen gleichsam, unsere Augen zu waschen: Entweder dadurch, dass wir lernen, wie sich Situationen, die wir nicht handhaben können, vermeiden lassen oder dadurch, dass wir wissen, wie wir mit der Situation umgehen können, die da auf uns zukommt. Später sind wir noch immer sensibel, aber unsere Intelligenz kommt unserer Sensibilität zur Hilfe.

Aber ich möchte die Situation noch



jemand, der sich dafür entscheidet, Menschen auf ihrem Yogaweg zu begleiten, auch Verantwortung übernimmt und in kritischen Situationen zur Verfügung stehen sollte. Damit dies auch gelingt, sehen wir einen wichtigen weiteren Faden in diesem Netz der Unterstützung in der regelmäßigen Supervision solcher LehrerInnen. Aber ob wir immer für alles gerüstet sein können, ist die große Frage. Nicht alles, was geschieht, lässt sich immer schon voraussehen...

Lehrer muss realisieren, dass sich aus diesem Prozess unterschiedlichste Dinge entwickeln können. Was hat das für Konsequenzen? Vorsichtiges und gemäßigtes Vorgehen erscheint fast immer angemessener als jede Provokation, jedes Antreiben. Das ist das erste. Dann muss eine gute Kommunikation zwischen LehrerIn und SchülerIn herrschen. Es sollte Zeit sein, Zeit für Kommunikation. Der Lehrer, die Lehrerin muss dem Menschen, den er oder sie begleitet, deutlich das Gefühl vermitteln, dass die Tür offen ist.

einmal von der betroffenen Person her beleuchten. Aus dieser Sicht ist es unerlässlich, dass das, was da entdeckt wird, was da hochkommt, wie unschön und unangenehm es auch erscheinen mag, angenommen wird.

Es geht darum, es zu akzeptieren, es ist ein Teil von mir, es kommt aus mir und ich bin dafür verantwortlich. Wenn ich das verstanden habe, kann ich beginnen, nach Lösungen suchen, wie ich damit umgehen, wie ich da herausfinden kann. Es geht darum, negative, das heißt Unglück und Leid verursachende

Strukturen zu verwandeln in etwas Konstruktives.

Welche Strategien kennt der Yoga dafür?

Der erste und wichtigste Schritt besteht in diesem Akzeptieren, von dem ich eben sprach.

Danach geht es darum, etwas zu finden, was den Druck verringert, der durch die neuen Erkenntnisse entstanden ist. Viele Yogatechniken sind dafür hilfreich. Zum Beispiel Āsana üben, Atemübungen praktizieren, etwas Erbauliches lesen, über das sich reflektieren lässt; ich schlage auch manchmal vor, etwas zu rezitieren, man kann mit jemandem sprechen... Es gibt da sehr viele Vorschläge. Worum es aber immer

sere Probleme in den Griff bekommen können. Sie sind kein Ersatz dafür. Unterscheidungsfähigkeit ist nichts, was Sie mir geben müssten. Sie müssen dafür sorgen, dass ich sie in mir entdecke, wenn sie unter bestimmten Umständen nicht zum Zuge kommen kann. Jedes Mittel, das mich zu der Seite neigen lässt, die über all diese Intelligenz verfügt, ist recht.

Nicht selten wird dem Yoga gegenüber der Verdacht geäußert, dass es zu sehr »kühle«. Vielleicht sehe ich etwas an mir, das ich nicht mag - kann es nicht passieren, dass ich es »einfriere«, sodass es gar nicht mehr zu sehen ist? Dann mag es so aussehen, als sei es verschwunden und ich kümmere mich nicht mehr darum. Dagegen wird dann

und werden völlig davon gefangen genommen. Die Lösung wird abhängen müssen von den unterschiedlichen Stärken des jeweiligen Menschen. Manche Bemühungen scheitern, weil auf die unterschiedlichen Ausgangslagen zu wenig Rücksicht genommen wird. Die Mittel, die man wählt, um sich mit unerfreulichen eigenen Strukturen zu konfrontieren, müssen individuell sehr unterschiedlich sein. Wie der Körper trägt auch unser Geist bestimmte Widerstände in sich.

Ich hatte zum Beispiel lange Zeit enorme Schwierigkeiten, wenn ich Fleisch riechen mußte, denn aus meiner Kultur heraus bin ich nur vegetarische Kost gewöhnt. Als ich zum ersten Mal nach Europa ging, war dieser Punkt eine



geht, ist die Aufmerksamkeit weg zu lenken von dem, was die Emotionen hochschlagen und sie sich mehr und mehr aufschaukeln lässt.

Erst, wenn wir emotional nicht mehr heißgelaufen, wenn wir etwas »abgekühlt« sind, können wir zum Grund des Problems vordringen und damit beginnen herauszufinden, dass und welche Ressourcen wir in uns haben, mit unserem Problem umzugehen. Schließlich liegen die Ressourcen nicht draußen. Die äußeren Hilfen können uns nur verstehen lehren, dass wir aus uns heraus un-

gehalten, dass man manche Strukturen erst einmal richtig zu kochen bringen sollte, damit sie unübersehbar werden und man sich mit ihnen auseinandersetzen muss.

Auch hier gibt es kein Patentrezept. Die Optionen, die ich treffe, müssen sich ausrichten an meiner Stärke ebenso wie an meiner Schwäche. Ist jemand zum Beispiel sehr intellektuell, so kann er Probleme mit seiner Geistesschärfe sehr weit durchdringen, ohne sich wirklich darauf einzulassen. Und andere lassen sich gleich zu sehr auf etwas ein

wirkliche Tortur für mich. Inzwischen habe ich damit kein Problem mehr, aber ich beobachte das selbe Phänomen bei meinen Kindern. Wenn die Emotionen also hohe Wellen schlagen, haben wir wenig Chancen, zu den Ressourcen in uns zu finden, die Akzeptanz und Änderung schließlich ermöglichen.

Im Yoga geht es darum, die Stärken, die wir haben, zu entdecken und zu entwickeln. Patañjali benutzt den Begriff *tapas*, wenn er vom Aufbauen unserer Widerstandsfähigkeit spricht. Wie die Widerstandsfähigkeit selbst betrifft auch die Methode, sie zu entwickeln, al-

le Ebenen unseres Menschseins, das heißt, unseren Körper ebenso wie unseren Geist. In alten Zeiten hat man das oft über das Mittel der Körperbeherrschung versucht. Eine andere Art von tapas war und ist, sich an ungewohnte Verhaltensmuster zu gewöhnen, sich neuen, vielleicht eher unangenehmen Situationen aussetzen.

Wir haben bisher viel über negative Gefühle gesprochen. Sie sagten, dass die Kleśa das Entstehen negativer Emotionen verantworten; Gott sei Dank kennen wir aber auch andere Gefühle. Woher speisen sich positive Emotionen in der Vorstellung des Yoga?

Positive wie negative Emotionen gleichen Erinnerungen. Wir haben gute Erinnerungen und wir haben schlechte Erinnerungen. Die Quelle der Emotionen und die Quelle der Erinnerungen sind sehr ähnlich. Wir haben im Yoga einen Namen für diese Quellen, wir nennen sie Vāsana. Ihre Qualität ist nicht festge-

deren Menschen gegenüber beobachten können, die mich sehr beeinflusst hat. Ich habe sie bemerkt und mir gedacht: Genau so will ich auch sein. Haben wir den Wert guter Gefühle geschätzen gelernt, weil sie zu gegenseitigem Respekt, zu Rücksichtnahme aufeinander, Freundschaft füreinander geführt haben, dann möchten wir solche Empfindungen auch gerne weiterentwickeln. Das können wir tun, indem wir Dinge vermeiden, die sie untergraben. Abhyāsa und vairāgya, wie es bei Patañjali im ersten Kapitel des Yoga Sūtra heißt, bedeutet hier genau das: sich in die Richtung bewegen, die solche Gefühle und Haltungen entwickeln wird, und jene Richtung vermeiden, die sie schwächen könnte.

Ich vermeide es zum Beispiel, stundenlang über Politik zu diskutieren, weil es mich unnötigerweise aufregt. Es ist völlig unproduktiv für mein Leben, weil ich die Politik dieses Landes hier nicht ändern kann. Die gleiche Energie kann

gen hat und so weiter? Menschen sehen gern das Negative bei anderen. Die Falle, in die wir oft tappen, besteht darin: Wir bemerken nicht, dass wir selbst nur dann positiv Gefühle in uns entwickeln können, wenn wir auch das Positive in den anderen sehen. Eine Zweiteilung wie: »Ich habe nur freundschaftliche Gefühle, aber der Rest der Welt ist feindlich« kann es in diesem Zusammenhang nicht geben. Positive Emotionen unterstützen sich gegenseitig. Beispiele, gute Vorbilder sind dabei sehr nützlich; sie wirken wie Katalysatoren, sie machen es uns einfacher.

Am Anfang des Gesprächs sagten Sie, dass sich in negativen Emotionen die kleśa ausdrücken. Wie kommen denn nun positive Emotionen zustande? Was ist in mir los, wenn ich zugewandt, liebevoll, freundlich bin, jemandem helfen möchte, etwas Unterstützung biete...? Das Yoga Sūtra gibt uns an einer Stelle Beispiele für positive Gefühle und Haltungen: Im ersten Kapitel werden sie »bhāvanas«, innere Haltungen und Visionen genannt. Wie müssen wir das verstehen?

Wenn ich etwas Positives in meinem Leben erfahre und dieses mehr entwickeln möchte, dann muss ich etwas tun, und zwar etwas, was mit dieser positiven Erfahrung zusammenhängt. Nehmen wir einmal an, ich entwickle jemandem gegenüber freundschaftliche Gefühle und merke, dass viel weniger Konfrontation, mehr Vertrauen entsteht, dann denke ich mir doch: »Warum habe ich das bloß nicht schon früher angefangen, jetzt will ich mich aber bemühen, dass es so bleibt oder noch besser wird«. Das bezeichnet das Yoga Sūtra als bhāvana; in Ihrem Beispiel geht es um maitrī, das Gefühl freundschaftlicher Zuneigung. Manchmal schlagen wir dabei über die Stränge und werden so törricht, mit jedem und allen schließlich nur immer wieder freundlich sein zu wollen. Ich nenne das törricht, weil dabei keine Intelligenz, kein Unterscheidungsvermögen eine Rolle spielt. Es ist zu Beispiel törricht, einem auf Angreifen abgerichteten Hund, der einen gerade anspringt, freundlich zuzusprechen und ihm den Kopf streicheln zu wollen. Oder einem Dieb, den man dabei erwischt, wie er einer alten Dame die Handtasche stiehlt, verständnisvoll zuzunicken. Mitgefühl braucht in letzterem Fall doch sicher die alte Dame und nicht der Dieb!



legt, es gibt gute und schlechte, wobei gut jene Quellen meint, aus denen heraus sich potentiell gute, richtige Dinge in uns entwickeln. Die anderen, die negative Dinge hervorbringen, sind aber auch da. Es hängt nun von vielen Faktoren ab, ob das eine oder das andere die Überhand gewinnt. Wir aber können sie entsprechend ernähren und kultivieren dadurch, wie wir uns selbst verhalten oder durch das, was wir bei anderen Menschen beobachten können. Bei meinem Vater zum Beispiel habe ich immer eine beeindruckende Großherzigkeit an-

ich besser für etwas anderes nutzen, ja sogar dafür, freundlich mit Politikern umzugehen. Energie kann also in beide Richtungen gebraucht werden. Es liegt an mir, zu entscheiden, welche ich nehmen will und welchen Preis zu zahlen ich dafür bereit bin.

Aber positiv sein und danach zu streben, positiv zu werden, ist nicht einfach. Es verlangt, dass wir auf andere in einer wohlwollenden Weise schauen, was wir normalerweise nicht gewohnt sind. Warum lesen wir in den Zeitungen so vieles über Skandale, wer wen betro-

Ein Gefühl wie freundschaftliche Zuwendung oder Mitgefühl muss mit Klarheit gepaart sein, dann erst ist es ein Ausdruck innerer Stärke.

Fehlt die Klarheit, so kann es passieren, dass ich mich mit meinen Bemühungen ins Abseits manövriere: Ich werde ausgenutzt, schließlich fühle ich mich betrogen, ich leide darunter, und ich reagiere am Ende mit Zorn und Enttäuschung. Ich werde feindlich. Alles was ich vorher gewonnen habe, kann ich damit verlieren.

Wir diskutieren in der Tat viel über die Frage, ob ein unruhiger, ein instabiler Geist wirklich diese Art von Gefühlen wie freundschaftliche Zuwendung, Mitgefühl, positive Unterstützung und echte Gelassenheit entwickeln kann. Ich bin überzeugt, dass wir zuerst die Unruhe in unserem Geist verringern müssen, bevor wir einen Schritt hin zu solchen Emotionen wirklich machen können. Es sollte kein Statussymbol werden, solche Gefühle vor sich herzutragen. Ich kenne Leute, die seit Jahren über Freundschaft, Mitgefühl und all diese Dinge unablässig reden, aber bei jeder Gelegenheit aus der Haut fahren, beleidigt sind und die Schuld dafür immer den anderen geben.

In den Sütren, die hier erwähnt wurden, ist ein kurzfristiger und ein langfristiger Aspekt angesprochen. Der kurzfristige Aspekt: Wenn ich gerade dabei bin, einen Fehler zu machen, zu reagieren, wie es mir in einem Streit zum Beispiel vorgegeben wird, so kann ich durch diese Haltungen, Bhāvanas, wie die oben genannten, vielleicht davor bewahrt werden, wenn ich sie mir bewusst machen kann. Der langfristige Aspekt besteht darin, dass ich aufgefordert bin, die Mängel all meiner negativen Emotionen zu erforschen, weil sie andere Menschen und auch mich verletzen. Sie erzeugen Leid in mir und in anderen. Dies zu erforschen und sie an der Wurzel zu packen ist nur möglich durch Praxis, durch Kontakt, aber gute Praxis, guten Kontakt. Dieses Erforschen ist kein intellektuelles Unterfangen, sondern meint die Entwicklung eines neuen Charakters. Die Umstrukturierung des Geistes ist schwere Arbeit. Aber das, was wir damit gewinnen, ist wunderbar.

Ich werde mich aber nicht in diese Richtung in Bewegung setzen, wenn ich nicht verstanden habe, dass die anderen Emotionen auf lange Sicht gesehen für mich nicht gut sind, dass sie Verlust bedeuten, dass sie Verstehen verhindern.

Dass sie mich davon abhalten, wirklich glücklich, zufrieden zu sein und andere zufrieden zu stellen. Diese Einsicht muss sich entwickeln. Sie kann entstehen, weil ich das Leid sehe, durch das ich gehe und das Leid, das ich damit in anderen erzeuge. Sie ist es, die mich meinen bisherigen Weg ändern lässt. »So wie es ist, geht es nicht weiter - etwas muss geschehen«. Das ist der Ausgangspunkt.

Nehmen wir einmal an, ich habe seit Jahren so viel Ärger im Büro, dass ich schon gar nicht mehr grüße, wenn ich morgens zur Arbeit komme. Erst wenn ich verstanden habe, dass diese Situation mir und meinen KollegInnen schadet, dass sie uns alle eng und unglücklich macht, dass es so nicht weiter gehen kann, erst dann werde ich aufhören, von den anderen ein Entgegenkommen zu erwarten und entscheiden, dass ich etwas tun muss. Wenn ich dann etwas unternehme, mich zu bemühen beginne, gibt es eine Chance, dass auch die Atmosphäre um mich herum anfängt, sich zu verändern. Die Kolleginnen und Kollegen werden vielleicht überrascht sein, aber auch erleichtert. Wer will denn wirklich in einer engen Situation sein, wer will dazu verdammt sein, immer hassen zu müssen?

Auch wenn ich in diesen ersten Schritten ganz auf mich allein gestellt bin, sollte ich niemals das Gefühl haben, ich sei allein. In diesem Zusammenhang möchte ich die Wichtigkeit von Vorbildern noch einmal betonen. Wenn ich wertvolle Beispiele habe, erwächst mir daraus Kraft, weiter zu machen.

Sie nannten den hohen Wert von Beispielen im Zusammenhang mit der Entwicklung guter Gefühle. Sie sagten auch, dass unser Verständnis von der Schädlichkeit negativer Empfindungen uns zu Veränderung anregt - worin besteht denn nun die Rolle der Yogapraxis beim Entwickeln positiver Emotionen?

Yogapraxis schafft etwas mehr Ruhe im Geist. Für mich besteht Yogapraxis aber nicht nur darin, einige Āsana zu üben. Für mich ist sie mehr. Die Kraft der Yogaübungen hängt davon ab, woher sie kommen, wer sie mich gelehrt hat, und in welchem Geist. Yogapraxis lernt man nicht über ein Video. Selbst ein normales Medikament wird anders wirken, wenn es in einer bestimmten Weise verabreicht wird, wenn mir jemand dazu etwas erklärt, ich mich in

meinem Problem verstanden fühle. Dies gilt ungleich mehr für eine Methode wie Yoga.

Es ist nicht nur einfach die Praxis, die manchmal gleichsam Wunder bewirkt, es ist auch die Quelle der Praxis, die daran einen Anteil hat. Natürlich braucht auch die Praxis selbst bestimmte Qualitäten, wie zum Beispiel die Tatsache, dass wir den Atem auf eine bestimmte Weise benutzen und all das. Ich bin sogar davon überzeugt, dass das allein ausreichen würde, unseren Geist zu beruhigen. Aber wenn eine Praxis uns darüber hinaus tragen soll, ist die Verbindung zum Lehrer, zur Lehrerin, die in dieser Praxis steckt, ungeheuer wichtig. Darin liegt Leben. Eine solche Praxis also wirkt besänftigend ein auf die Unruhe in meinem Geist und sie verändert mich. Und weil ich diese Veränderungen bemerke und schätzen lerne, entsteht daraus wiederum die Motivation weiter zu üben, die Verbindung zum Lehrer wird intensiver und so weiter. Und so wird sich schließlich etwas entwickeln.

Welche Strategien brauchen wir, um zu verhindern, dass wir - anstatt positive Empfindungen zu entwickeln und zu haben - dabei steckenbleiben, sie nur zu wollen und uns gar einreden, wir hätten sie?

Das Wichtigste dabei ist nicht die Strategie, sondern die Erkenntnis und das Anliegen. Die Strategie wird sich daraus entwickeln. Um die Erkenntnis geht es, weil es um Transformation geht. Um diese Transformation in Gang zu bringen muss ich realisieren, dass ich so, wie ich bin, nicht das bin, was ich sein könnte, dass ich nicht vollständig bin. Und ich muss vollständiger werden, wachsen wollen. Leider gibt es viele Möglichkeiten, aus dieser Einsicht wieder zu entfliehen, selbst wenn ich sie einmal habe. Deshalb muss meine Veränderung mir ein Anliegen werden, ich muss ein intensives Bedürfnis danach haben, etwas dafür zu tun. Ein solches Bedürfnis ist keine Sache des Intellekts, des Geistes; es muss tief aus mir, aus meinem Herzen kommen. Und Bestand haben. Yogapraxis hilft mir, dieses Anliegen - der Yoga nennt es »icchā« - zu entwickeln.

Ist dies erst einmal geschehen, werden sich Strategien finden.

Wir werden zwanzig Fehler machen, aber das einundzwanzigste Mal werden wir die richtige Antwort finden. ▼