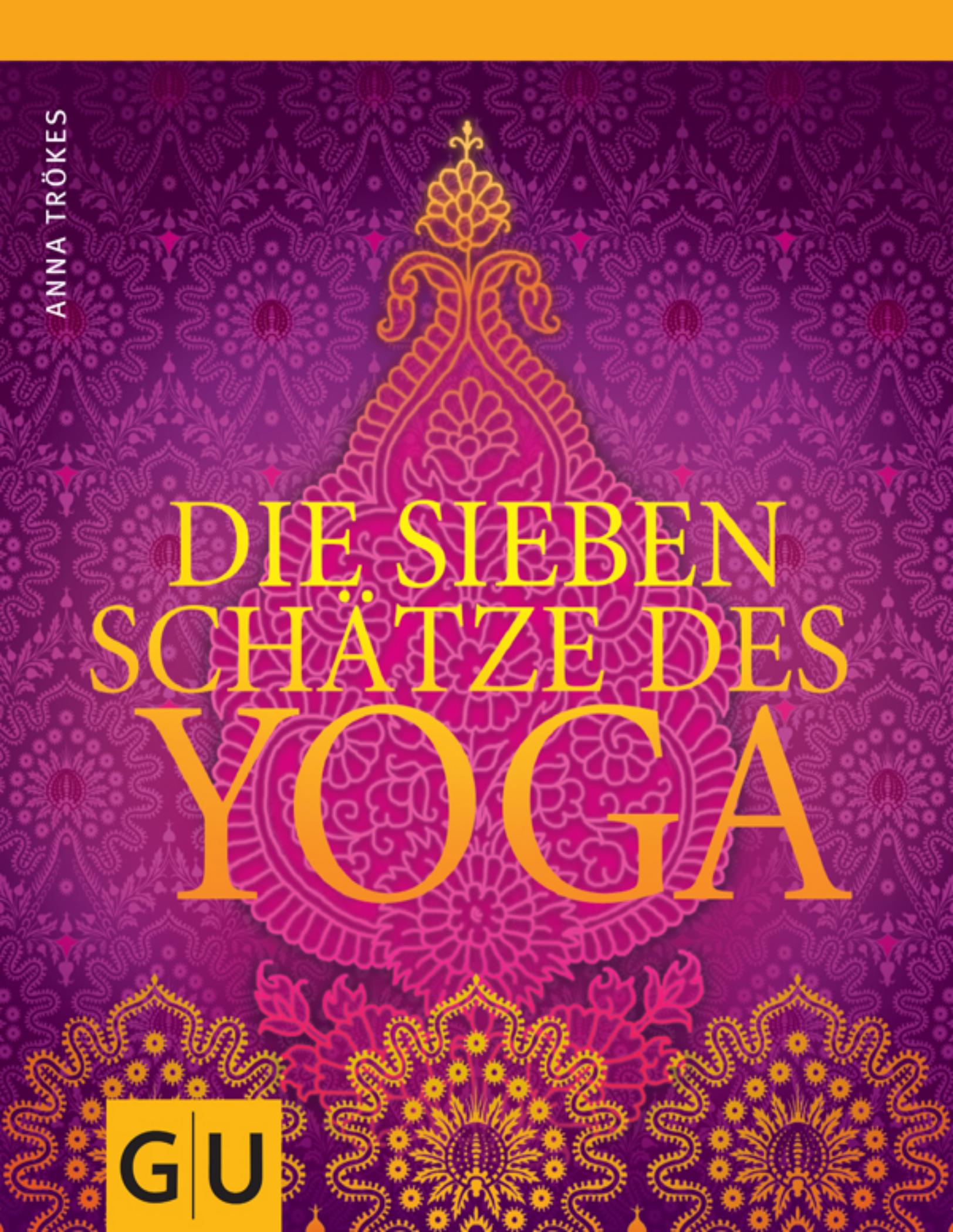


ANNA TRÖKES



# DIE SIEBEN SCHÄTZE DES YOGA

**GU**

## *Der Weg zurück zur Quelle*

Der Yoga ist ein Übungsweg. Manche Meister sagen, es gehe zu 99 Prozent um die Praxis und nur zu einem Prozent um die Theorie. Sie meinen damit, dass sich die Yogalehren im Tun entfalten und allmählich das tägliche Leben wie ein Geflecht durchziehen.

Das ist es, was ich nun nach über 35 Jahren des Übens erfahre. Das Geflecht der Yogagedanken trägt mein Leben. Denn Yoga ist viel mehr als nur eine hervorragende Methode, Körper, Geist und Seele gesunden zu lassen und gesund zu erhalten. Das, was sich aus den Erfahrungen der Yogameister über die Jahrhunderte herausdestilliert hat, ist eine Wissenschaft vom Menschen – und in der Praxis die reine Lebenskunst. Kunst in dem Sinne, dass man – einem Künstler gleich – sein Leben gestaltet. Aber um gestalten zu können, brauchen wir Unterweisung. Die geben uns die Yogalehrer. Doch auch sie brauchen eine Quelle, die sie nährt, und das sind die Meister.

Die Meister des Yoga sind Menschen, die zur Essenz der Yogalehre vorgedrungen sind. Sie lehren diese Essenz, aber vor allem leben sie sie beispielhaft vor. Andere Menschen können die Essenz des Yoga erfahren, wenn sie mit den Meistern zusammentreffen.

Viele Meister und Meisterinnen haben meinen Weg begleitet, alle konnte ich hier jedoch nicht vorstellen. Sieben habe ich ausgewählt – denn diese Zahl gilt in Indien als heilig. Es sind sieben Chakras, sieben Stufen auf dem Yogaweg bis zum höchsten Zustand und sieben Pforten der Wahrnehmung. Jede und jeder dieser sieben Meisterinnen und Meister war und ist bedeutsam für meinen Weg, bedeutsam vor allem dadurch, dass sie mir einen ganz besonderen Aspekt des Yoga deutlich werden ließen. Jede und jeder von ihnen schenkt uns ein Juwel. So wie wir Smaragde, Rubine und Saphire nicht miteinander

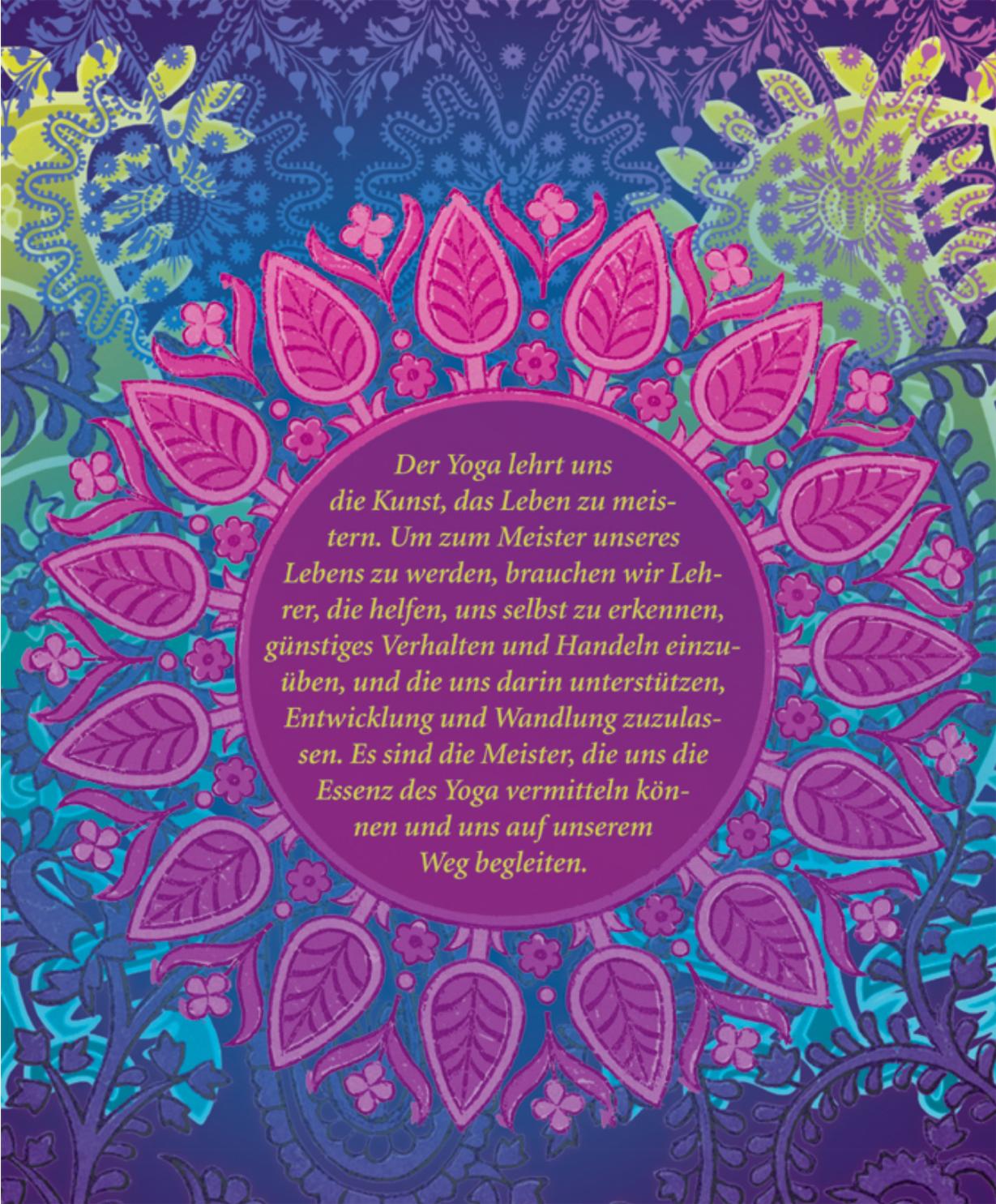
vergleichen können, sondern jedes Juwel nur in seiner eigenen Schönheit und Einzigartigkeit betrachten können, so können auch diese »Schätze des Yoga« nicht verglichen werden.

Dieses Buch ist gedacht wie ein Collier, das aus sieben Schätzen des Yoga gestaltet wird. Oder wie ein strahlender Diamant, der das Licht (des Yoga) über die sieben Facetten seines Schliffs reflektiert. Jede Facette ist wichtig, aber dennoch werden Sie selbst, wenn Sie den Schätzen in diesem Buch begegnen, Ihre eigene Gewichtung vornehmen. Sie werden bestimmen, was jetzt »Ihr Schatz« in der Mitte dieses Colliers sein wird, und Sie sind es, der die Anordnung und Gewichtung der Weisheit der Meister immer neu durchdenken und entscheiden wird. Was ich tun kann ist, Ihnen die Schatztruhe des Yoga zu öffnen – damit ihr Inhalt Ihnen helfen möge, Ihren eigenen Schatz zu erkennen und wertzuschätzen.



*Ihre Anna Trökes*

# Die Essenz des Yoga



*Der Yoga lehrt uns die Kunst, das Leben zu meistern. Um zum Meister unseres Lebens zu werden, brauchen wir Lehrer, die helfen, uns selbst zu erkennen, günstiges Verhalten und Handeln einzüben, und die uns darin unterstützen, Entwicklung und Wandlung zuzulassen. Es sind die Meister, die uns die Essenz des Yoga vermitteln können und uns auf unserem Weg begleiten.*

# ***Yoga ist Verbundenheit***



# *Warum brauchen wir Yogameister?*

*Die Welt des Yoga ist seit ihren Anfängen vor circa 3500 Jahren geprägt von der Beziehung zwischen Meister und Schüler. Die Beziehung und Verbundenheit war und ist die Grundlage der Belehrungen, der Anleitungen und vor allem auch der Einweihungen in den Yoga.*

In der Frühzeit des Yoga wurde die Lehre ausschließlich mündlich überliefert. Die Meister wählten immer sehr genau, wem sie ihr Wissen weitergaben, denn wer mit diesem Wissen in Berührung kam, trug auch die Verantwortung, es sorgsam anzuwenden und es achtsam zu bewahren und weiterzutragen. Auf der Grundlage dieser Auswahl bestimmter Schüler, die in der Regel über viele Jahre hinweg ihrem Meister folgten und in seiner ständigen Gegenwart lebten, entstanden über Generationen hinweg die großen Yogatraditionen in Indien und Europa. Parampara wird diese Lehrer-Schüler-Beziehung genannt, und diese Form der persönlichen Übertragung der Lehrbefugnis wurde zu einem unverzichtbaren Charakteristikum des Yoga.

Heute dagegen scheinen die Lehren des Yoga allen zugänglich zu sein. Jeder kann sich ein Yogaübungsbuch kaufen oder ausleihen, viele Zeitschriften preisen ihren Leserinnen in fast jeder Ausgabe Übungsabfolgen und Asanas an. Lehrer oder gar Meister scheinen bei so viel gedruckter und gesprochener Anleitung kaum noch benötigt zu werden.

Yogalehrerin und Yogalehrer nennt sich heute oft schon, wer nur eine vierwöchige Ausbildung absolviert hat, und so wächst die Zahl der Yogalehrenden in Stadt und Land stetig an. Schaut man jedoch genauer hin, dann könnte man meinen, dass die guten alten Gymnastik- und Fitnesskurse

einfach in ein neues Gewand geschlüpft sind, indem sie nun »Yogakurs« genannt werden. In kaum einem Buch, Artikel oder Kurs wird jedoch darauf hingewiesen, dass der Yoga eigentlich ein Übungsweg ist, um sich selbst zu erfahren und das eigene Wesen zu entwickeln und zu entfalten. Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, werden unser Körper, unser Atem, unser Geist und unser Gemüt selbstverständlich mit einbezogen. Einen tieferen Sinn und eine innere Ausrichtung bekommen all die vielen Yogaübungen aber erst dadurch, dass sie in Verbindung zu der Philosophie gesetzt werden, aus deren Erkenntnissen heraus sie einst entwickelt wurde. Und um die Philosophie nicht nur zu vermitteln, sondern vor allem auch durch das eigene Beispiel erfahrbar werden zu lassen, sind Yogalehrer und -meister vonnöten.

**GURU** heißt wörtlich übersetzt »Der, der Licht ins Dunkel bringt«. Ein Guru ist der persönliche Lehrer eines Menschen, der sich auf den spirituellen Weg begeben hat. In Indien ist er damit wichtiger als die leiblichen Eltern, denn dort gilt der Guru als Stellvertreter des Wissens und damit des Göttlichen. Der Schüler empfängt sein Wissen in einer genau bemessenen Dosis »durch die Gnade des Guru«, und es gilt auch als Gnade, überhaupt einen Guru zu finden. Der Guru begleitet seinen Schüler ein Leben lang und gibt ihm Wegweisung und Unterstützung. Er sieht ihn so, wie Gott ihn sehen würde: immer in seinem vollen Potenzial.



*In Indien ist die Vermittlung von Yoga nur im Rahmen einer Lehrer-Schüler-Beziehung vorstellbar. Der Lehrer wird als spiritueller Wegbegleiter verstanden (modern: Coach), der junge Menschen in die Lebenskunst einweist.*

### ***Eine Beziehung voller Hingabe***

In meinen fast vierzig Jahren Yogapraxis durfte ich viele bedeutende Meister erleben und bin manchen von ihnen über viele Jahre gefolgt. In ihrem Unterricht bekam ich nicht nur Übungsanweisungen, sondern vor allem auch Wegweisung und Wegbegleitung. Die Meister ließen mich an ihren Erfahrungen und Einsichten teilhaben. Sie luden mich ein, mich auf den Weg zu mir selbst zu machen, der nicht immer nur glatt und eben war, sondern häufig steinig und beschwerlich. Sie machten mir Mut, meinen dunklen Seiten zu begegnen, und beraubten mich meiner falschen Hoffnungen.

Meine Lehrer und Meister halfen mir, meinen eigenen Yogaweg zu finden und die Übungen des Yoga wie Werkzeuge zu benutzen, die mir in (fast) allen Situationen des Alltags gute Dienste leisten. Damit ich wirklich von ihnen lernen konnte, musste ich jedoch zuerst eine Fähigkeit entwickeln, die ich am Beginn meines Yogaweges noch in keiner Weise besaß: Vertrauen! Ich musste lernen, in die Autorität der Lehrer zu vertrauen, darin, dass sie wussten, wann es angebracht war, mich gegen den Strich zu bürsten und an meinen Widerständen zu packen. Obwohl ich zu einer Zeit die Schule und Universität besuchte, in der es zum guten Ton gehörte, jede Autorität zu hinterfragen und bloß ja keinem über 30 zu trauen, war ich nun gefordert, genau das einzuüben. Oft saß oder lag ich im Yogaunterricht und fragte mich, wie es möglich sei, dass jemand mir sagte, was ich tun und was ich lassen sollte, wie ich denken und wie ich fühlen sollte - und dass ich tatsächlich Lust hatte, mich diesen Geboten zu unterwerfen. Die Antwort war immer, dass ich die große Integrität und Verantwortlichkeit der Lehrer empfand - und deshalb war etwas in mir endlich bereit, sich einzulassen und die Unterweisungen und Ratschläge einfach mal anzunehmen. Aus dem jahrelang kultivierten Trotz und Widerstand wurde allmählich Hingabe - und damit konnte das Lernen erst richtig losgehen.

Wenn ich heute mit anderen Yogalehrern und Yogalehrerinnen über diese wichtige Phase der Wandlung zur Hingabe rede, spüre ich oft ein überwältigendes Misstrauen und sehr viel Angst. Es ist die Angst, dass die Hingabe ausgenutzt wird und dass der eigene Wille manipuliert werden könnte. Und es ist die Angst, einem anderen Menschen Macht über das eigene Leben zu geben, also schlussendlich die Angst vor Abhängigkeit. Deswegen meiden viele, die Yoga üben und lehren, eine tief gehende Meister-Schüler-/Lehrer-Schüler-Beziehung, auch wenn sie spüren, dass eine solche Beziehung der wesentliche Faktor ist, um die wandelnde Kraft der Yogalehre wirksam werden

zu lassen. Die Yogameister, die ich in diesem Buch vorstellen werde, haben alle für sich einen Prozess der Hingabe an ihren Meister oder an die innere Führung durchlaufen. Sie haben sich bewusst und vollkommen dem Yoga verschrieben – sich entschieden und festgelegt, diesen Weg in aller Tiefe und Konsequenz zu gehen. Aus dieser Verpflichtung und Hingabe heraus ist ihnen dann über die Jahre hinweg die Meisterschaft erwachsen. Sie waren es auch nicht selbst, die sich zum Meister ernannt haben. Es waren die Menschen, die sie begleiteten und die sich ihnen anvertraut hatten, die sie zum Meister werden ließen.

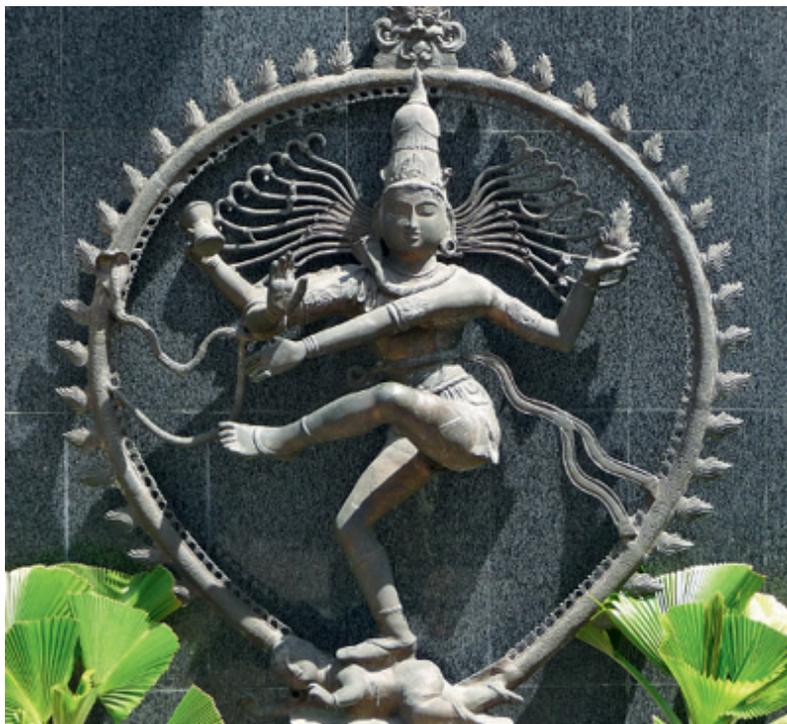
Was an diesen Meistern wirklich auffällt, sind ihre Güte und ihre Herzqualitäten. Und genau diese Qualitäten sind es auch, die sie letztlich zu vermitteln suchen, diese »fünf geistigen Kräfte«, die wir bei Patañjali ([>](#)) finden: Vertrauen, Willenskraft, Einsicht/Wissen, Ruhe und Achtsamkeit. Denn nur diese Qualitäten können dazu führen, dass wir Verantwortung für unser Wohlbefinden und das Wohlergehen der Welt auf uns nehmen wollen und können.

## Ein kurzer Gang durch die Geschichte des Yoga

Im Laufe der Zeit haben sich unüberschaubar viele Traditionslinien des Yoga herausgebildet, und diese Entwicklung setzt sich auch heute in großer Lebendigkeit fort. Jeder Mensch, der sich auf den Yogaweg begibt und wirklich auf ihn einlässt, wird mit den Übungen, die über die Jahrtausende entwickelt wurden, seine eigenen Erfahrungen machen. Diese Erfahrungen können im Rahmen der Tradition bleiben, in der er im Yoga unterwiesen wurde, oder sie können diesen Rahmen im Laufe der Zeit sprengen. Das geschieht, wenn sich die Sichtweise oder auch das Bewusstsein des Übenden stark verändert und er beginnt, neue Zusammenhänge zu erkennen, oder wenn er das alte

Wissen mit neuen Erkenntnissen oder Konzepten verbindet. Auf diese Weise hat sich der Yoga über die Jahrtausende hinweg immer weiterentwickelt.

Um zu verstehen, wie sich die unterschiedlichen Traditionslinien herausbilden konnten, die sich in den Konzepten der in diesem Buch vorgestellten Meister erfahren lassen, sollten wir einen kurzen Blick auf die Geschichte der yogischen Sichtweisen werfen, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt und teilweise radikal verändert haben.



*Shiva Nataraj symbolisiert mit seinem Tanz das ewige Werden, Bestehen und Vergehen allen Seins.*

## ***Eine uralte Tradition***

### ***Die Frühzeit des Yoga - die Welt der Rishis und des Veda***

Am Beginn vor etwa 3500 Jahren war der Yoga noch sehr stark von einer magischen Sichtweise auf die Welt geprägt.

Die Yogis – damals Rishi («Seher») genannt – waren Menschen, die intensiven Kontakt mit den alten vedischen Göttern pflegten. Mithilfe bestimmter Atem- und Meditationsübungen konnten sie sich in die Lage versetzen, die Götter des vedischen Pantheons zu schauen und mit ihnen zu kommunizieren.

Diese frühen Yogis experimentierten noch viel mit halluzinogenen Substanzen, und sie nutzten ihre Atemkraft auf extremste Weise, um ihr Bewusstsein zu verändern und zu erweitern. Sie waren Außenseiter der Gesellschaft, die gleichermaßen bewundert und gefürchtet wurden. Das Wissen, die außergewöhnlichen Fähigkeiten und wundersamen Kräfte (wie Hellsehen), die die Rishis durch ihre Schau erwarben, benutzten sie, um Macht über ihre Mitmenschen und sogar die Götter zu gewinnen.

**VEDA** («Wissen») heißen die ältesten heiligen Texte der indischen Kultur. Sie entstanden vor ca. 3500 Jahren und enthalten die frühesten philosophischen Einsichten der indischen Überlieferung. Bis heute sind sie maßgeblich für fast alle religiösen und ethischen Richtlinien. Ein wesentlicher Teil sind Ritualvorschriften für die Götter des vedischen Pantheons wie Indra (der Göttervater), Agni (Gott des Feuers), Vayu (Gott der Winde), Surya (Sonnengott) oder Uma (Göttin der Morgenröte). Ähnlich den griechischen Göttern nahmen sie menschliche Gestalt an und wurden mit Ritualen und Opfern angerufen, genährt und besänftigt.

### **Die Zeit der Upanishaden - Alleinheitsdenken und erste Yogagruppen**

Am Ende der vedischen Zeit, im Vedanta (Ende des Veda, ab dem 6. Jahrhundert v. Chr.), hatte sich die Form der Yogapraxis zum ersten Mal stark verändert. Aus den alten wilden und unabhängigen Rishis waren Weisheitslehrer

geworden, die in Gemeinschaft mit ihren Frauen und einer Reihe von Schülern lebten.

Zu dieser Zeit entstehen die ersten reinen Yogatexte, die Upanishaden. Die Wortbedeutung und die Form sagen viel darüber aus, wie diese Texte vermutlich entstanden sind: *Upanishad* heißt »nahe bei jemandem sitzen«, und die Textform ist in der Regel ein Dialog zwischen Lehrer und Schüler.

Yoga wird nun also in einer Gemeinschaft geübt, der ein Meister vorsteht. Dieser sucht nicht mehr persönliche Macht, sondern wird zum Wegbegleiter und teilt sein Wissen freigebig mit denen, die ernsthaft danach fragen. Häufig sind es ganz junge Menschen, die in die Lehren des Yoga eingeführt werden – diese sollen ihnen helfen, Antworten auf die großen Sinnfragen des Lebens zu finden oder vielmehr diesen Sinn intuitiv zu erfahren.

Ein Grundgedanke der Upanishaden ist die Annahme, dass jedem Menschen ein Wesenskern – Atman – zu eigen ist, der ihn mit der Weltenseele, dem Absoluten – Brahman – verbindet.

*Tat tvam asi*, »Du bist Das (Absolute)«, wird zum Leitgedanken einer Philosophie, die sich auch Advaita (Nicht-Zweiheit) nennt. Der Yoga hilft dem Übenden nun, zu erkennen, dass er nie vom Göttlichen getrennt war, sondern dass er es in seinem So-Sein bereits verkörpert, dass er und das Göttliche also untrennbar eins sind.

### ***Buddha und die Idee der Freiheit als Ziel des Yoga***

Wenig später – um 500 v. Chr. – zog ein Yogi namens Siddhartha Gautama Shakyamuni durch Nordindien von Meister zu Meister. Bei ihm funktionierte keine der Lehren, die damals vermittelt wurden, denn er konnte sich auf keines dieser Konzepte einlassen. Jedes Konzept – und jede Lehre ist zwangsläufig ein Konzept – erschien ihm als unzumutbare Einschränkung des Bewusstseins. Er suchte das reine

Bewusstsein. Das fand er, als er sich in Bodhgaya unter den Bodhi-Baum setzte, um zu wirklicher Klarheit zu finden. So wurde er zum Buddha («Erwachter»).

Seitdem kennt der Yoga eine Sichtweise, die radikal frei ist von allen Göttern, die ohne jede Religion auskommt und die sich auf wenige, für jeden überprüfbare Grundansichten – die Vier edlen Wahrheiten – stützt.

Kaum dass Buddha Shakyamuni seinen Erkenntnisdurchbruch erlangt hatte, sammelte sich eine große Zahl von Schülern um ihn – die erste Sangha (eine spirituelle Gemeinschaft). Die Schüler hatten den Status von Mönchen, die dem Buddha folgten und ihn versorgten – das kann man sich ähnlich wie bei Jesus und seinen Jüngern vorstellen. Einige dieser Mönche waren es dann auch, die nach Buddhas Tod seine Lehre weiterverbreiteten. Sie besteht vor allem darin, zu erkennen, dass alle Anhaftungen im Leben zwangsläufig zu Leid führen müssen und dass es deshalb notwendig ist, sich von allen diesen Anhaftungen zu lösen. Das, woran wir anhaften, ist unser Ego ( $\geq$ ), sind unsere Gedanken und Gefühle, unsere Vergangenheit und unsere Erinnerungen, unser Besitz und so weiter. Der radikale Gedanke der Freiheit, der im Buddhismus entwickelt wurde, war überaus bedeutend für die fast zeitgleich aufkommende Philosophie des Samkhya, auf welcher der Yogaweg des Patañjali basiert.

*»Wir sind das, was wir denken.  
Alles, was wir sind, entsteht durch unsere  
Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die  
Welt. Sprich oder handle mit reinen Gedanken, und  
das Glück wird dir auf dem Fuße folgen wie ein  
Schatten, der nie von dir weicht.«*

*Buddha Siddhartha Gautama*



*Darstellung des Patañjali, dem die Yoga-Sutras zugeschrieben werden. Sie sind bis heute einer der maßgeblichen Yogatexte.*

### ***Der Klassische Yoga - der Achtfache Pfad Patañjalis***

Niemand weiß genau, wer eigentlich Patañjali war. Man vermutet, dass er irgendwann um die Zeitenwende lebte. So unbekannt der Autor, so bekannt ist sein Text, der »Leitfaden des Yoga« (Yoga-Sutra). Im Yoga-Sutra werden erstmals systematisch die Lernschritte auf dem Yogaweg und eine Vielzahl von Methoden beschrieben, die als Werkzeuge genutzt werden können. Im Grunde finden wir in diesem Text die gesamte Methodik des Yoga - es wird erläutert, wie man üben soll und was die Perspektive einer solchen lebenslangen Übungspraxis sein kann. Das Yoga-Sutra ist

zwar schon rund 2000 Jahre alt, aber es überrascht den Leser durch seine Zeitlosigkeit und Modernität. Jeder kann sich wiederfinden in den Beschreibungen der Struktur und der Gewohnheiten des Geistes. Und jeder, der mithilfe des Yoga-Sutra übt, wird feststellen können, dass er seinen Geist verändern und bearbeiten kann.

Der Yogaweg wurde in der damaligen Zeit zu einer »Wissenschaft des menschlichen Geistes« geformt. Das ist sicher ein Grund dafür, dass das von Patañjali zusammengetragene Wissen heute der Klassische Yoga genannt wird.

Fast alle Yogatraditionen fühlen sich seither dem Klassischen Yoga verpflichtet und bauen direkt oder indirekt auf ihm auf. Zwar unterscheiden sich heute die Lehrensätze teilweise sehr voneinander, das Yoga-Sutra und der Achtfache Pfad sind aber das verbindende Glied.

Patañjali definierte als erster, was Yoga ist. Demnach ist Yoga der Zustand, in dem die Bewegungen und Aktivitäten des Geistes zur Ruhe kommen. Infolge dieser Beruhigung entsteht Klarheit. Und mittels dieser mentalen Ruhe und Klarheit ist der Mensch in der Lage, sich in seinem So-Sein zu erfahren und das Wesen der Objekte zu erfassen, die er vermittelt seiner Sinne wahrnimmt. Das heißt, in diesem Zustand wird ein Mensch das, was er wahrnimmt, weder bewerten (als angenehm/unangenehm) noch beurteilen (will ich haben/will ich nicht haben) noch benennen. Er ist vielmehr in der Lage, das, was er wahrnimmt, einfach sein zu lassen, indem er nicht darauf eingeht, und kann deshalb ganz bei sich bleiben. Wenn man ein solches Verhalten immer wieder einübt, wird daraus ein stabiler, ruhiger Geist entstehen und ein Gemütszustand der Gelassenheit.

Patañjali beschreibt ausführlich die Perspektive und das Ziel einer solchen Yogapraxis. Das Ziel ist – ganz ähnlich wie im Buddhismus – die Freiheit von allen Anhaftungen, hier Kaivalya genannt. Auch im Klassischen Yoga wird alles, wovon wir materiell und immateriell abhängig sind, als

Ursache für unser Leiden gesehen. Gelassenheit bedeutet also vor allem, seine eigenen Abhängigkeiten zu erkennen – und loszulassen.

Diese Gedanken des Yoga-Sutra werden Sie in fast jedem Interview mit den Meistern wiederfinden. Sie sind die kraftvolle, zeitlose Botschaft des Yoga, die jeder, der sich auf den Yogaweg einlässt, erkennt und zu verwirklichen sucht.

### ***Hatha-Yoga - der Weg, der den Körper mit einbezieht***

Der Hatha-Yoga ist der erste Yoga-Übungsweg, der sich für den Körper interessiert. Alle früheren Wege zielten ausschließlich auf den Geist, und wenn sie überhaupt irgendwie auf den Körper eingingen, dann höchstens insofern, als eine aufrechte Körperhaltung gefordert und der Zusammenhang zwischen dem Atem und dem Geist erkannt und genutzt wurde.

Der Hatha-Yoga zeigt einen radikal anderen Ansatz als alle Yogawege vor ihm und bezieht gleichzeitig das gesamte Wissen des Yoga in seine Konzepte ein. Dieser »Weg, der am Körper ansetzt« (Kaya Sadhana) wurde ab dem 6.

Jahrhundert n. Chr. entwickelt. Seine Grundlage ist die Philosophie des Tantra, die wiederum in der hinduistischen Glaubensrichtung des Shivaismus gründet.

Im Tantra wurde zum ersten Mal in der Geschichte des Yoga der Körper mit all seinen Bedürfnissen nicht mehr als Hindernis angesehen, sondern vielmehr als »der Ort der Wahrheit«. Die Yogameister dieser Zeit erkannten, dass unser Körper unverzichtbar ist, um Erfahrungen zu machen, und dass er jede unserer Erfahrungen, jedes unserer Gefühle und jeden unserer Gedanken eins zu eins widerspiegelt und ausdrückt. So kam die Vorstellung auf, dass unser Körper unser Tempel ist, der mittels der Übungspraxis gereinigt, gepflegt, genährt und gestärkt werden soll.

**HATHA** bedeutet »Sonne (ha) und Mond (tha)«, die symbolisch für die Polaritäten von männlich und weiblich, links und rechts, oben und unten, Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Geben und Empfangen stehen. Im Hatha-Yoga sollen diese Polaritäten harmonisiert werden, damit der Geist still und klar werden kann.

Die Methoden des Hatha-Yoga wollen uns aber nicht nur zu einem gesunden, kraftvollen, schönen Körper verhelfen, sondern auch dahin führen, dass wir unseren Körper als Ausdruck des Wunders des Lebens erkennen. Die bewusste Erfahrung des Lebens, die in allen seinen Prozessen deutlich wird, unterstützt uns darin, uns mit der göttlichen Kraft zu verbinden, die alles Lebendige inspiriert und nährt. Aus der Erfahrung dieses tiefen Verbundenseins erwächst uns die Freude und Glückseligkeit, die sich ganz aus sich selbst heraus speist.

Der Hatha-Yogi erfährt seinen höchsten Zustand, indem er sich von der Empfindung durchdringen lässt, dass er in seinem So-Sein das Wunder des Lebens und die Fähigkeit der Bewusstheit verkörpert. Er muss nichts suchen, muss nichts finden, sondern nur das erkennen, was er schon ist: lebendig und bewusst! Diese Erfahrung ist seine Meditation, die ihm die Gewissheit schenkt, durch das Leben, das durch ihn hindurch wirkt, mit der ganzen Schöpfung verbunden zu sein und sich als unverzichtbarer Bestandteil im gewaltigen Netzwerk (das ist eine Bedeutung des Begriffs Tantra,  $\geq$ ) des Universums zu erleben.

Mit dieser inneren Ausrichtung bekommt die gesamte Körperübungspraxis im Hatha-Yoga eine neue Ausrichtung und Sinnhaftigkeit.

Alle Meister in diesem Buch beziehen sich auf diese Sichtweise, wenn sie über Übungen reden. Auf die Frage, ob sie eine Hatha-Yoga-Übung als »die beste« erachteten, hatten alle Mühe, sich festzulegen. Sie vertraten die Ansicht, dass jede Übung gut sei, wenn sie mit dem richtigen

Verständnis geübt werde. Die Übungen, die wir dann für dieses Buch aus der Fülle ihres Wissens ausgewählt haben, sind solche, die ihr Anliegen und ihre Botschaft speziell verdeutlichen sollen.

*»Nicht erreicht man Vollkommenheit durch das Tragen des Yogagewandes oder durch Gespräche über Yoga, sondern nur durch Üben.«*

*Hatha-Yoga-Pradipika 1.66*

## ***Der moderne Yoga***

Der Yoga, den wir heute üben, gründet sich vor allem auf dem Hatha-Yoga. Allerdings werden in den meisten Yogaschulen – im Gegensatz zu den hier vorgestellten Traditionen – nur die Körperübungen (Asanas) und einige wenige Atemübungen (Pranayama) gelehrt.

## ***Der Spagat zwischen Tradition und Moderne***

Als T. K. V. Desikachar – der Sohn von Sri T. Krishnamacharya, einem der bedeutendsten Yogameister der Neuzeit (≥) – in Europa zu unterrichten begann, machte er uns eindrücklich auf einen Umstand aufmerksam, der gleichermaßen ein Dilemma und eine Chance ist. Er sagte, dass jeder, der Yoga unterrichte, damit der Tradition des Yoga verpflichtet sei, so wie sie sich über die Jahrtausende hinweg entwickelt habe. Gleichzeitig sei er aber auch den Menschen verpflichtet, die heute mit ihren Beschwerden, ihren Erwartungen und Wünschen einen Yogakurs aufsuchen. Und schließlich sei er auch noch seinen eigenen Wünschen und Anliegen verpflichtet, die ihm bestimmte Yogainhalte und Blickwinkel auf die Philosophie und Übungspraxis wichtiger erscheinen ließen als andere. Desikachar lud uns ein, darüber zu reflektieren, in welcher Hinsicht und in welchem

Ausmaß wir uns wirklich den Grundanliegen des Yoga verpflichtet fühlten, und er bat uns auch, sehr genau darüber nachzudenken, warum wir eigentlich ausgerechnet Yoga unterrichten wollten. Er verwies uns auf unsere Verantwortung, die wir im Unterricht nicht nur für unsere Teilnehmer/-innen übernehmen, sondern auch dafür, dass da, wo Yoga draufsteht (zum Beispiel in der Kursbeschreibung), auch tatsächlich Yoga drin ist. Und er gab uns auf, darüber nachzusinnen, wo wir uns selbst in diesem Spannungsgefüge wiederfinden könnten, um zwischen all diesen Ansprüchen einen mühelosen und anmutigen Spagat zu machen.

Jeder der Meister in diesem Buch hat genau das geschafft. Jede und jeder von ihnen ist der zeitlosen Lebenskunst des Yoga zutiefst verpflichtet und doch auch ganz bezogen auf die Menschen, die in ihren Unterricht kommen. Sie haben auf ihre eigene Weise Möglichkeiten gefunden, das Wissen, das sie von ihren Meistern gelernt haben, an die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer/-innen anzupassen. Dabei ist es ihnen gelungen, in ihrer Verpflichtung bezüglich der Lehre des Yoga und der Tradition, aus der sie stammen, authentisch zu werden und zu bleiben. Dies mag einer der Gründe sein, dass sie zu Meistern wurden – auf jeden Fall zu Meistern dieses die Bedürfnisse vereinenden Spagats.

*»Wenn die Anstrengung um die Wahrheit ehrlich ist, wird sich zeigen, dass das, was wie verschiedene Wahrheiten aussieht, in Wirklichkeit so ist wie die zahllosen und anscheinend verschiedenen Blätter ein und desselben Baumes.«*

*Mahatma Gandhi*

## Die Begegnung mit den Gurus

Die Meister und Meisterinnen, die ich in diesem Buch vorstellen werde, kenne ich schon seit vielen Jahren, weil ich entweder zu ihnen gereist bin oder ihre Kurse in Europa besucht habe. Ich habe sie zu den Kursen meiner Yoga-Lehrausbildungen und zu meinen Yogakongressen eingeladen oder auch gemeinsamen mit ihnen bei solchen Anlässen unterrichtet. Einige von ihnen sind im Laufe der Zeit zu Freunden geworden, was aber nichts an der Tatsache ändert, dass ich mich selbst vorrangig als ihre Schülerin betrachte.

Die Auswahl, die ich traf, bezog sich zum einen darauf, dass ich wirklich Meister und Meisterinnen des Yoga vorstellen wollte. Zum anderen war mir sehr daran gelegen zu zeigen, wie unterschiedlich die Yogatraditionen die alten Lehren vermitteln und wie einzigartig sich jede Meisterin und jeder Meister in der Begegnung mit dem Yoga entfaltet hat.



*Gurmukh mit ihrer kraftvollen Anmut, unglaublichen Tatkraft und Präsenz ist für mich ein großes Vorbild. Ich hoffe, dass ich mit fast 70 Jahren auch noch so viel Energie und Ausdauer haben werde!*

### ***Erfahrung prägt die Lehre***

Yoga ist ein Erfahrungsweg, und wir können davon ausgehen, dass alle Yogatexte auf dem persönlichen Erleben der Menschen basieren, die die Techniken des Yoga über einen langen Zeitraum hinweg kontinuierlich geübt haben. Im Verlauf dieses Übens begaben sie sich in einen Prozess der Wandlung und der Verwandlung, der dazu führte, dass sie sich in ihrer Persönlichkeit, ihren Denkmustern und ihrem Verhalten veränderten.

Fast alle hier vorgestellten Meisterinnen und Meister äußerten im persönlichen Gespräch ganz freimütig, dass sie mit dem Yoga begonnen hätten, weil sie mit dem Leben, das sie bis dahin geführt hatten, nicht mehr zufrieden waren. Es

fehlte ihnen etwas in ihrem Dasein, das sie nicht im Außen finden, lernen oder kaufen konnten. Sie suchten Sinn, Ausrichtung und Perspektive und wollten herausfinden, wer sie sind. Der Wunsch nach Erkenntnis und vor allem Selbsterkenntnis war so drängend geworden, dass viele von ihnen mit ihrem alten Lebensstil brachen.

Sie begaben sich auf die Reise und damit in das Abenteuer, sich selbst zu begegnen in den Yogaübungen und Meditationen und sich ihren Licht- und Schattenseiten zu stellen. In dieser Konfrontation mit der Person, die sie geworden waren, und der Identität, die sie sich erschaffen hatten, zeigte sich im Verlauf des intensiven Übens, dass vieles, was ihnen zu einem früheren Zeitpunkt wichtig war, hinfällig und verzichtbar wurde.

Sehr wichtig erscheint mir, dass die Meisterinnen und Meister, die mit Yoga begonnen hatten, weil sie Veränderungen einleiten wollten, ihrer alten Persönlichkeit gefühlsmäßig noch immer sehr verbunden sind. So kommt es, dass sie ein tiefes Verständnis für die Probleme und das Leid haben, welche ihre Schüler an sie herantragen und von denen sie erlöst werden möchten. Diese Lehrer sind besonders empathisch und gute Begleiter, da sie den Weg zu der Person, die sie jetzt sind, zu der Freiheit und Selbstverantwortung ja bereits gegangen sind und weil sie deshalb all die Fallen, Hindernisse und Fallstricke nur zu gut kennen. Sie bleiben dadurch auch in ihrer Meisterschaft ganz von dieser Welt, und man kann ihnen wirklich auf Augenhöhe begegnen.

### ***Die Wahrheit stellt sich immer wieder anders dar***

Jeder Meister und jeder, der sich ernsthaft auf den Yoga einlässt, wird mit Erfahrungen konfrontiert, die schon viele Menschen vor ihm gemacht haben. Sie erleben, dass ihr Geist in der Regel eher zerstreut, unruhig und instabil ist, dass sie an Menschen, Dingen, Erinnerungen, Konzepten und Glaubenssätzen haften, obwohl sie schon lange erkannt

haben, dass diese ihnen nicht guttun. Aber es ist sehr schwer, sich tatsächlich zu verändern, auch wenn man motiviert ist und sich wirklich anstrengt.

Jeder Mensch wird solche Erfahrungen jedoch individuell bewerten, empfinden und sich ganz unterschiedlich dazu verhalten. So kommt es, dass man viele der Yogalehren zwar wie grundlegende Wahrheiten behandelt, die Lehrer jedoch gleichzeitig vermitteln, dass es ganz an uns liegt, wie wir damit umgehen. Wenn ich also eine Meisterin oder einen Meister nach der Essenz der eigenen Yogalehre oder der Yogapraxis frage, wird mir jede und jeder von ihnen ihre/seine Wahrheit kundtun.

Und jeder Mensch, der dann damit übt, wird wiederum seine ganz eigenen Erfahrungen mit diesen Wahrheiten machen und sie bestätigen oder ablehnen. Das zu wissen ist sehr wichtig, denn sonst kann es schnell passieren, dass ich denke, ich mache etwas falsch oder sogar »Ich bin falsch«, wenn eine Übung bei mir nicht so wirkt, wie es ein Yogameister versprochen hat.