

INDIEN

im Land
wo der
YOGA
geboren
wurde



Yoga kann man überall lernen und üben. Dazu bedarf es keiner Reise nach Indien. Die Essenz des Yoga, die hinter den mannigfaltigen Formen, auch des Yoga, in der Verbundenheit mit dem All-Einen, Ishvara oder Gott, zum Ausdruck kommt, kann in einer unterstützenden Umwelt eher realisiert werden, als in einer Kultur, in der Yoga noch oft als Fremdkörper angesehen wird. Der Autor schildert anhand eines idealisierten Tagesablaufes seine ganz persönlichen Eindrücke, überzeugt davon, dass Yoga immer ein persönlicher Weg ist.

**So viele
Seelen,
so viele Wege
zu Gott**
Ramakrishna

Wenn früh morgens um vier die Tempelglocken läuten, ist für den gläubigen Hindu die Zeit des Schlafens vorbei. Bald darauf trägt der leise Wind die Gesänge zu uns herüber. Noch im Halbschlaf vernehme ich Geräusche, die mich sofort daran erinnern, wo ich bin. Der Gesang aus dem Tempel untermalt mit rhythmischem Trommeln, muntere Vogelstimmen und kreischende Affen - nichts von alledem behindert die Fortsetzung meines Schlafes. Ich habe mich auf die Erfahrung Indien innerlich eingelassen. Das heißt im Klartext, dass sich ein Reisender nur wenige Flugstunden vom Vertrauten entfernt in einer völlig anderen Welt wiederfindet. Mein Körper verkraftet den Jet-Lag ohne Schwierigkeit, meine Seele indes braucht zwei bis drei Tage um anzukommen. Denn Indien ist ein Land voller Gegensätze, die mitunter so hart aufeinander prallen, dass es an ein Wunder grenzt, dass es beim Aufprall keine Explosion gibt. Asiaten haben seit Jahrtausenden gelernt mit Widersprüchen zu leben und darin Meisterschaft entwickelt. „No problem!“, „Atscha!“ (in Ordnung) und „Thik hai!“ (ist gut), das sind die profanen „Mantras des Alltags“, die dem Reisenden auf Schritt und Tritt begleiten. Beinhaltet die banale Weisheit des Alltäglichen, die sich in diesen Worten ausdrückt, nicht auch etwas Heiliges? Das Heilige und das Profane ist im indischen Denken nicht so deutlich getrennt, wie im christlichen Abendland. Im Prinzip gilt das für alle Gegensätze, also auch für die vielen, mitunter recht unterschiedlichen Yoga-Wege und Lehrmeinungen. Ich schwinde mich also sachte auf die No-problem-Haltung ein. Die Betten sind recht hart und es heißt, zumindest für die Zeit hier im Ashram, auf die gewohnte Bequemlichkeit zu verzichten. Wenn ich meinen sollte, unbedingt Luxus zu brauchen – es gibt genügend Hotels der Luxusklasse in Indien, manche davon in unmittelbarer Nähe von bitterster Armut, Not und Elend. Muss ich mir das antun? Wie bereits gesagt: extreme Gegensätze. In der „Discover India“ las ich: „Jede Behauptung über Indien entspricht der Wahrheit, wie auch ihr Gegenteil, da Indien in der Tat das «versprochene Land» ist, wo manchmal Unmögliches möglich wird und das Mögliche unmöglich.“ Nach mittlerweile rund zehn Reisen muss ich dem uneingeschränkt zustimmen. Morgens um 6:00 Uhr rüttelt es an der Tür: „Good morning, Sir, tea please“ Es heißt immer „Sir“, ob bei Mann oder Frau und der freundliche Hinweis einiger mitreisender Damen sie wären ladies, kann die Beharrlichkeit der *Chaiwalas* nicht untergraben. Ewiges Indien? Den süßen indischen *Masala Chai*, der

Gewürztee, der auf das Zimmer gebracht wird empfinde ich als eine Wohltat.

Konsequente Yogis mögen überrascht sein, ist es doch im Yoga eher üblich zu dienen, als sich bedienen zu lassen. Der Dienst am Nächsten oder *Naryainja*, ist für die Ashramiten Pflicht. In der sprichwörtlichen orientalischen Gastfreundschaft, die ich nicht nur hier im Ashram erfahre, sondern auch bei zahlreichen Einladungen wird deutlich, wie sehr Elemente des Yoga den indischen Alltag durchdringen.

In der Yogahalle warten schon die beiden *Yogashastras* auf die kleine Gruppe, mit der ich in diesem indischen Ashram bin. Zur Einstimmung wird das *Mahamantra* „*Om Trayambakam..*“ gesungen, dann folgt die praktische Übungsreihe des Yoga - *Kriyas, Asanas, Pranayama, Dhyana* und *Sadhana*. Die indischen Yogis haben ein präzises System der inneren Reinigung entwickelt, hierzu gehören die *Kriyas* oder *Satkarmas*, wie z.B. *Jala Neti*, die Nasenspülung, *Shank Prakshalan*, die Darmreinigung und auch *Upavasa*, das Fasten. Dieses Reinlichkeitsverständnis bestimmt den Umgang der Inder mit ihrem Körper und ihrer Privatsphäre. Immer wieder muss ich staunen, wie inmitten allgegenwärtigen Unrats und zum Teil haarsträubender hygienischer Verhältnisse *Shaoca*, körperliche und geistige Reinheit, gepflegt wird. Zugegebenermaßen etwas überspitzt ausgedrückt: in Indien ist der Dreck öffentlich und die Reinlichkeit privat. In Deutschland scheint es umgekehrt zu sein, ist das Auto sauber und der Rasen im Vorgarten frei von sogenanntem „Unkraut“, darf die innere Reinheit vernachlässigt werden. Das Äquivalent zur körperlichen Reinheit finden wir im Yoga in der geistigen Reinheit und beispielsweise in *Sankalpa*, der Wurzel dessen, was im Okzident als „positives Denken“ popularisiert und dabei leider oft verwässert wurde. Am Vormittag gibt es verschiedene Wahlmöglichkeiten. In den Yoga-Philosophie-Stunden werden die vielen theoretischen Aspekte des Yoga erläutert und mit einigen praktischen Instruktionen gleich in die Tat umgesetzt. Die Ganzkörpermassagen, die ebenfalls angeboten werden, machen den Körper geschmeidiger für die *Asanas* und haben zusätzlich eine entschlackende Wirkung.

Im Garten des Zentrums für Yoga und Naturheilkunde sitzen wir zusammen mit Swami Somani unter einem schattenspendenden Baum. Dieser *Swami*, der das siebzigste Lebensjahr schon weit hinter sich gelassen hat, ernährt sich seit Jahren ausschließlich von Orangensaft und nimmt keine feste Nahrung mehr zu sich. Er wirkt keineswegs ausgemergelt, sondern strahlt eine unbändige Lebenskraft aus – „Wunder“ des Yoga? – in Indien nichts Ungewöhnliches. Jesus soll über Wasser gelaufen sein - für einen Yogi ist das kein Wunder. Mystisches, Magisches, Unerklärliches findet man in Indien allerorten und „wahre“ Geschichten so fantastisch wie Märchen. Unerklärlich bleibt dem Swami dagegen das, was wir für normal halten. „Wie viel hat der Flug gekostet?“ fragt er und ich antworte wahrheitsgemäß „...so umgerechnet 26.000 Rupien!“ und „wozu soll das gut sein, soviel Geld zu verschwenden? Kannst Du Yoga nicht auch in Deutschland lernen? Gibt es irgend etwas, was Du von mir lernen könntest? Nur das kann ich lehren: wie man ein einfaches Leben führt!“ Bei Monatslöhnen von 1000 Rupien wird das Unverständnis des Swami sehr verständlich. Es ist nicht notwendig nach Indien zu fahren, um hier Yoga zu lernen. Zahlreiche Yogaschulen in Deutschland stehen in nichts den indischen Lehrinstituten nach. Ja, in Deutschland, so jedenfalls mein Eindruck, wird Yoga mit einer, eben „deutschen“, Gründlichkeit vermittelt, die man in Indien mitunter recht lange suchen muss. Und wer meint in Indien im Intercity-Tempo zur Erleuchtung zu gelangen wird eher enttäuscht werden.

„Wozu ist es gut, Yoga in Indien zu erfahren?“ - es lohnt sich, diese Frage auf meditative Weise, langsam und ohne Erwartung einer Antwort, zu beleuchten. Denn die Antwort wird vermutlich völlig anders ausfallen, wenn die vorgefertigten Konzepte, die der Verstand abgespeichert und meist schnell parat hat, eine Weile beiseite gelegt werden. Mich lehrt Indien immer wieder die Kunst der Langsamkeit. Immer wieder!, denn der Sog der Hektik in unserer Welt ist so allgegenwärtig, dass er auch mich, einen langjährig in der Meditation Erfahrenen immer wieder in den Bann zieht.

In Indien werden Gewohnheiten und Denkschablonen hin und wieder arg strapaziert. Yoga in Indien bedeutet, zumindest für uns Europäer, auch ein Stück Abenteuerlust. Ein sehr strenger Yogi, mag weltliche Gelüste bereits überwunden haben, für den „Yogi auf Zeit“ gibt es in Rishikesh, der „Welthauptstadt des Yoga“ Abenteuerliches, Aufregendes und Exotisches in Fülle. Sehr gerne sitzen meine Frau und ich am

Sandstrand des Ganges, um zu meditieren, ein wenig zu lesen oder einfach gar nichts zu tun. Auch das lehrt mich Indien immer wieder von Neuem: dass eine Weile lang nichts zu tun keinesfalls verlorene Zeit ist. Spüre ich andererseits den Drang etwas zu unternehmen, bietet Rishikesh zahlreiche Gelegenheiten – ein Spaziergang durch die Manikoot-Berge, ein Bummel durch den Basar von Swargashram, ein Besuch im Tempel der Sikhs, nur um einige wenige Möglichkeiten exemplarisch aufzuzeigen.

Mittags trifft sich unsere Gruppe dann zum Lunch. Dr.Manju, die Ärztin des Zentrums lässt es sich nicht nehmen, für uns die Speisen selbst zuzubereiten. Wie überall in Indien, gibt es *Chapatis*, Reis und *Dhal*, als Grundlage. Da yogische Nahrung *sattvisch* sein soll, d.h. strikt vegetarisch, wird der Eiweißbedarf durch Dhal, Hülsenfrüchte, gedeckt. Dazu gibt es Currygerichte, Gemüse und Salat, den wir hier ohne Bedenken zu uns nehmen können und einen frisch gepressten Saft. Es fällt mir mitunter schwer, bei den lecker zubereiteten Speisen yogische Bescheidenheit zu praktizieren und den Verlockungen zu widerstehen. Zwar kann, wer will, auch unter ärztlicher Anleitung fasten, aber Manjus Einwand überzeugt mich: „Fasten kannst Du auch zu Hause!“.

Yoga wird in Indien im Alltag praktiziert. Yoga ist hier kein Fremdkörper und ist in eine unterstützende Kultur eingebunden. Es gibt Tage, an denen fällt es mir als *householder-yogi* immer noch schwer fällt, Yoga im Alltag zu praktizieren. Die Essenz des Yoga erfüllt sich schließlich nicht in der korrekten Ausführung der Stellungen, im perfekten Kopfstand, beim Meditieren im astreinen Lotussitz oder im peinlichen Befolgen auferlegter Regeln, sondern in der Übereinstimmung mit der Lebenswelt. Deshalb fahre ich immer wieder zum Yoga nach Rishikesh, in mein *dussara ghar* : ich fühle mich hier wie eine Batterie, die aufgeladen wird. Die Persönlichkeit mit all ihren Zwängen, Strategien, Abwehrhaltungen und tausend Gesichtern kann langsam zurücktreten und aus der Tiefe kann die Essenz, der Wesenskern, schrittweise hervortreten. Das Gewahrsein von Essenz ist verbunden mit einem Gefühl von Leichtigkeit und der Gewissheit, inspiriert und geführt zu werden.

Am Nachmittag wird wieder indischer Tee, Gebäck und *Namkeens* gebracht. Auf den erwärmten Steinbänken sitzend, die sich auf einer Terrasse vor den Zimmern befinden, genieße ich die Nachmittagssonne.

Wenn die Hitze des Tages abgeklungen ist, ist die Zeit für die zweite Yogarunde gekommen. Der Körper ist jetzt meist schon etwas geschmeidiger und biegsamer. Asanas, die am frühen morgen noch Mühe machten, können jetzt mit Leichtigkeit ausgeführt werden.

Zur Stunde des Sonnenuntergangs sitzen meine Frau und ich gemütlich auf den *ghats*, den Badetritten, die in allen Orten am Flussufer, von der Quelle bis zur Mündung, angelegt sind. Wir beobachten die allabendliche *Ganga Arti*, eine Zeremonie zu Ehren der „Mutter Ganges“ (*Srimati Ganga*). Die Gläubigen falten kleine Schiffchen aus Blättern, die sie mit Blumen füllen, mit einem Räucherstäbchen versehen und einen Docht entzünden.

Die Schiffchen mit dem brennenden Kampfer werden dann bei Anbruch der Dunkelheit auf die Reise geschickt, wobei die Priester Gebete sprechen und eine Feuerzeremonie ausführen. Derselbe Ganges, dem so viel Ehrerbietung zuteil wird, ist auch Quell höchst irdischer Freuden: Wildwasserfahrten, die in den zahlreichen Rafter's Camps flussaufwärts ihren Anfang nehmen und in Rishikesh enden.

Nachdem die Sonne untergegangen ist sitze ich meist auf den steinernen Bänken am Hauptweg im Inneren des Ashrams und lausche den Gesängen der Novizen. Der Tag kann noch einmal vor dem inneren Auge vorbeiziehen, bevor heiße Milch auf das Zimmer gebracht wird und mich mit der letzten Meditation zur Nachtruhe begeben.

Für mich persönlich ist das reichste Geschenk, das ich jedes Mal mitnehme, die Herzlichkeit der Menschen. Schon während der *Char-Dham-Yatra*, der Pilgerreise zu den vier wichtigsten Hindu-Wallfahrtsorten, ist etwas in mir angerührt worden, was ich kaum für möglich hielt. Meine Hindi-Kenntnisse sind eher dürftig und zahlreiche einfache Pilger sprechen kein Englisch, so bleibt es zwangsläufig oft beim *small-talk*. Ich hatte allerdings bei zahlreichen Begegnungen den Eindruck, das viele Augen mit einem Glanz strahlten, der tief aus den Herzen der Menschen kam. Bei vielen Gelegenheiten, ob nun beim *Darshan* mit Muniji, dem spirituellen Oberhaupt des Ashrams, ob mit meinem Lehrer Buddhi Prakash Yogi, oder wenn ich einer der zahlreichen Einladungen indischer Familien folgte, fühlte ich, das etwas in meinem Inneren zu schwingen kam, das Indien als spirituelle Heimat entdeckt hat. Wie Herrmann Hesse bekannte: „Wer einmal nicht nur mit den Augen, sondern mit der Seele in Indien gewesen ist, dem bleibt es ein

Heimwehland.“ In Kaudiyala, einem Raftercamp etwa 40 Kilometer nördlich von Rishikesh, haben Freunde, ein Restaurant; auf einem Schild steht „Come as a guest, go as a friend!“ - Ich kam als Gast, ich ging als Freund und kehre als Bruder immer wieder zurück.

GLOSSAR:

Masala Chai: mit Zimt, Ingwer, Kardamom und anderen Gewürzen gekochter Milchtee

Chaiwala: Teebringer

Yogashastra: Yogalehrer

Mantra, Mahamantra: heilige Formel - die Vorsilbe „maha“ bedeutet groß. Mahamantras sind z.B. „Om Namaha Shivaya“ - das höchste aller Mantras ist die heilige Silbe „Om“ (Aum)

Kriyas, Satkarmas: Physische Reinigungen

Asanas: Körperstellungen

Pranayama: Atemübungen

Dhyana: 1. Übung und 2. Zustand der Meditation

Sadhana: die Gesamtheit des spirituellen Bemühens

Jala Neti: Nasenspülung mit warmen Salzwasser

Shank Prakshalan: umfassende Reinigung des Darmes

Upavasa: Fasten

Shaoca: im Yoga das Prinzip der körperlichen und geistigen Reinheit

Sankalpa: Willen, Zweck, Bestimmung. Ursprünglich in vedischen Zeremonien verwendete Antizipation eines gewünschten Zustandes.

Swami: spiritueller oder religiöser Meister

Dhal: Gericht aus Hülsenfrüchten, vorwiegend Linsen

Chapati: Fladenbrot

Namkeens: scharf gewürztes Knabbergebäck

Dussara Ghar = zweites Haus

Householder-Yogi: in Indien übliche Bezeichnung für den Yoga-Praktizierenden, der seinen Alltagsverpflichtungen in Beruf und Familie nachkommt

Char-Dham-Yatra: Char=vier, Dham=Schrein, Yatra=Pilgerreise: traditionelle Pilgerfahrt zu den vier wichtigsten Hindutempeln im Himalaja

Yatri: Pilger

Darshan: Zusammenkunft mit einem Guru oder Lehrer

Ashram: Ort einer spirituellen Gemeinschaft

Swargashram, Ortsteil von Rishikesh mit zahlreichen Ashrams (swarga = Himmel)

Seva = selbstloses Dienen im Karma Yoga

Puja: Zeremonie

Sadhu: heiliger Mann, der der Welt entsagt hat

Manfred Laurisch, 1995