

Bernd Balaschus

Doris Iding (Hg.)

Yoga-Geschichten

Wege zur Weisheit

The logo for the publisher 'Stb' features a stylized, curved line above the letters 'Stb'.

Originalausgabe

© 2011 Schirner Verlag, Darmstadt

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

ISBN 978-3-8434-3002-9

1. Auflage 2011

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner

Redaktion & Satz: Rudolf Garski, Schirner

Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Lehrjahre in Indien	11
Die Bhagavadgita	21
Die Lehren der Bhagavadgita	23
Absichtsloses Tun	25
Lehrer-Schüler-Beziehung	31
Hoffnungen und Wünsche des Schülers	34
Vertrauen in den Lehrer	38
Vorstellungen, wie der Lehrer sein soll	41
Konkrete Umsetzung	42
Das Zeitverständnis des Gurus	44
Ein Bauer auf dem Feld	47
Der Guru und sein Schüler	48
Über die Erleuchtung	52
Himalaya-Zedern wachsen langsam	53
Das Bad in der Gangesquelle	55
Der Schriftgelehrte	58
Wer ist der größere Guru?	62
Eine Flasche frischer Milch	64
Vishnu und sein Schüler	65

Der leere Magen	67
Auf der Suche nach mehr	70
Milarepa und der Hausbau	74
Die Lehrer des Dattatreya	75
Das innere und das äußere Schlachtfeld	79
Der Yogi und die Maus	82
Der Missionar und der Hammer	84
Der Hund im Tempel der 1001 Spiegel	86
Die Welt in Ordnung bringen	88
Der Guru und die Steine	90
Der Unterschied zwischen Himmel und Hölle	92
Zwei Löwen	94
Pilot Baba	95
Die Krähe	97
Wunden	98
Ein Platz in der Hölle	100
Der Skorpion	102
Der eigene Schatten	105
Dharma und Karma	109
Der Schimmel	114
Der Riss in der Kanne	117
Der Esel im Brunnen	119
Mäntel im Wind	121
Der Sannyasin-König	123
Zeichen auf dem Weg	127
Der Johannisbrotbaum	130

Drei Yoga-Wege	133
Karma-Yoga	136
Handeln ohne auf die Früchte zu achten	141
Der Knochenjob	142
Die Brücke	147
Auf dem Markt	150
Der Karma-Yogi Bhagiratha	152
Die Tempel von Maheshvar	154
Der Löwe und die Maus	157
Der alte Sadhu und der Skorpion	159
Buthnath Baba	160
Bhakti-Yoga	161
Gampopa und der Zahn	163
Vier Blumen	165
Mataji und Guruji	167
Das Geschenk	171
Mirabai	173
Zicklein zu verkaufen	175
Was können wir tun?	177
Der dritte Wunsch	178
Die Pilgerreise	180
Dattatreya	184
Jnana-Yoga	188
Die Spende und eine Rupie	192
Lesen ist das eine, danach handeln das andere	194
Narasimha oder Der Löwenmensch	196
Der Affe und die Brille	198
Das Geheimnis des Glücks	201

Die Macht der Worte	202
Wissen ohne Erfahrung	203
Der Blinde	204
Die leere Tasse	205
Der Idiot	207
Der Diamant	209
Vom wahren Glauben	210
Glossar	211
Zum Weiterlesen	236
Über den Autor und die Herausgeberin	239

Vorwort

Bernd Balaschus und ich begegneten uns in Indien. Wir machten beide zur gleichen Zeit eine Panchakarma-Kur in einem wunderschön gelegenen Ayurveda-Resort im Hinterland von Goa.

Es vergingen ein paar Tage, bevor wir miteinander ins Gespräch kamen. Aber eines Abends hörte ich zufällig, wie er einem Freund von mir die Geschichte von Pilot Baba erzählte. In dem Moment war sie da, die Verbindung zu Bernd. Ich hörte ihm gut zu und war fasziniert davon, wie er die Geschichte erzählte. Im Anschluss daran unterhielten wir uns lange und ich erfuhr viel über die Jahre, die er schon in Indien verbracht hatte, über seine Reisen, die er organisierte hatte, und über seine Liebe zu Indien und der tiefen Spiritualität, die dort zu finden ist.

Bereits nach wenigen Tagen hatte ich die Idee, mit Bernd eine Fortsetzung meines Buches *Alles ist Yoga* (erschienen 2010 im Schirner Verlag) zu verfassen. Ich war beeindruckt von den vielen Geschichten, die er selbst in Indien erlebt hatte, und so war es für mich nur die logische Schlussfolgerung, dass wir beide ein gemeinsames Buch schreiben würden.

.....

Nach unserer Rückkehr nach Deutschland begannen wir auch schon bald mit der Arbeit. Alles ging sehr leicht. Obwohl Bernd viele, viele Jahre als Kameramann gearbeitet hatte, gelang es ihm schnell, sich in die Kunst des Schreibens einzufinden. Ich brauchte ihm oftmals nur hier und dort eine kleine Kurskorrektur zu geben – und schon war die nächste Geschichte fertig.

Bei der Fertigstellung des Buches haben wir viel gelacht. Und so hoffe ich natürlich, dass auch der Leser die Leichtigkeit spürt, die wir bei der Arbeit empfunden haben, auch wenn die Rahmenhandlung des Buches die *Bhagavadgita* und somit ein Kriegsschauplatz ist.

Wir wählten deshalb die *Bhagavadgita* als Rahmenhandlung, weil Bernd während seines Indienaufenthalts ein intensives Studium dieser so zentralen heiligen Schrift erlebte. Sein tiefes Wissen um die Zusammenhänge der spirituellen Wahrheiten wurde für mich schnell spürbar, und seine Fähigkeit, einen so schweren Stoff leicht und spielerisch zu vermitteln, hat mir besonders gut gefallen.

Mögen Ihnen diese Geschichten dabei helfen, Ihre eigenen »Kriegsschauplätze« etwas zu verkleinern und mehr Liebe und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen.

OM shanti.

Doris Iding



Einleitung: Lehrjahre in Indien

Als ich 33 Jahr alt war, führte mich mein Weg nach Indien. Ich war einem inneren Ruf gefolgt. Es war der Wunsch, aus einer großen seelischen Not heraus geboren, mehr über mich zu erfahren und wissen zu wollen. In Maharashtra, drei Autostunden von der Großstadt Bombay entfernt, lebte ich mehr als sieben Jahre in einem kleinen Ashram auf dem Land. Voller Ehrgeiz und Begeisterung für die alten Schriften, Überlieferungen und Traditionen schlüpfte ich in das Leben eines Yogis, was im Ashram zwangsläufig zu einer Phase des Alleinseins und der Absonderung vom alltäglichen Leben führte. Es war die Zeit des intensivsten Lernens in meinem Leben.

Viveka Chudamani – Das kostbare Juwel der Unterscheidungsfähigkeit, ein Hauptwerk von Adi Shankaracharya aus dem 8. Jahrhundert, wurde meine Lieblingslektüre. Nach dem Duschen um halb vier Uhr morgens trank ich eine Tasse Tee, im Winter oftmals eine zweite, und nahm Platz auf meinem Meditationsteppich vor einem kleinen, selbst gezimmerten Tischchen, wohligh warm in eine Decke gehüllt. Das Rezitieren der Sanskritverse fiel mir leicht, wenn ich den Rhythmus gefunden hatte. Das Alphabet und die Aussprache lernte ich am Anfang meines Aufenthalts von mei-

.....

nem Freund Akiwate. Er war ein älterer, pensionierter Inder, der seine Tage im Ashram verbrachte. Ich bewunderte ihn sehr für sein tiefes, umfangreiches Wissen über indische Kultur und Religion. Arvindbhai, ein weiterer Freund, der jedes Wochenende aus Bombay zu Besuch kam, versorgte mich mit Tonbändern, auf denen Bhajans, Stotrams und das Omkar von Guruji aus Gujarat aufgezeichnet waren. Zuerst schrieb ich den Text in Devanagari-Schrift auf, dann lernte ich ihn auswendig.

Guruji selbst war auch einige Male zu Besuch im Ashram. Bei einem seiner Besuche weihte er mein Harmonium ein, das ich Tage zuvor in Bombay gekauft hatte. Worte sind an sich schon ein sehr begrenztes Mittel, um einen Guru zu beschreiben. Bei Guruji kam hinzu, dass er nicht viel redete; sang er jedoch Bhajans oder das Omkar (die heilige Silbe Om), hatte seine Stimme die Fähigkeit, die Zuhörer in eine andere Dimension zu führen. Mit dem melodischen Nachspielen auf dem Harmonium hatte ich keine Probleme, denn mir kam meine jahrelange Praxis als Organist in der Kirche meines Heimatorts in Deutschland sehr zugute.

An der richtigen Aussprache des Sanskrits fehlte ich jeden Tag. Durch ständiges Wiederholen und Üben versuchte ich, die Tiefe der Laute zu erfassen, die Schwingungen zu erfahren, die Schönheit der Reime wirken zu lassen. Und natürlich lernte ich auch viel von der nächtlichen und frühmorgendlichen Stille, die ihre eigene Sprache sprach.

Es war ein Lernen auf verschiedensten Ebenen, und ich war froh, wenn ich dieses Wissen in kleinen Gruppen an andere weitergeben konnte. Das war mein Kontakt mit dem Außen, mit Menschen, mit meinen Mitbewohnern im Ashram. Ich leitete mehrere Kurse zum Erlernen des Devanagri-Alphabets an. Die Inder nennen ihre Schrift *Devanagari*, was so viel bedeutet wie »von den Göttern gegeben«. Deshalb hängen die Buchstaben von der Grundlinie herab, anstatt wie bei der lateinischen Alphabet auf ihr zu stehen, um das »Gegebene und Geschenke« zum Ausdruck zu bringen.

Es gibt eine Geschichte zur Entstehung der Devanagari-Schrift, die mich immer wieder sehr berührt: Einst trugen die Rishis alles nur Vorstellbare und Manifestierte in einen großen Kreis, um den herum sich alle Weisen der Welt versammelt hatten. Jeder der Anwesenden bildete einen Laut zu dem, was er sah, denn Sanskrit geht davon aus, dass der Klang des Wortes auch den Inhalt transportiert und nicht von ihm getrennt sein kann. Der Konsens war das Wort, das von nun an Gültigkeit hatte für den betreffenden Gegenstand.

Weil ich Sanskrit nicht studiert und keine Grammatik gelernt hatte, versuchte ich immer, mir den Inhalt über den Klang der Verse zu erschließen. Es störte mich nicht, wenn ich die wortwörtliche Übersetzung nicht wusste, oft schloss ich nur die Augen und folgte dem Klang, wenn ich einen Vers auswendig konnte und ihn wieder und wieder rezitierte.

.....

In verschiedenen Vorlesungen wurden uns auch die spirituellen Inhalte der *Bhagavadgita* nähergebracht. Wenn ich heute zurückblicke, war es damals ein sehr »theoretisches« Lernen, denn die Verbindung zum alltäglichen Leben, das irgendwo weit draußen in Deutschland und der übrigen Welt stattfand, war nicht sehr ausgeprägt.

Über viele Monate hinweg lernten wir ausgesuchte Kapitel der *Bhagavadgita* und versuchten, sie in Versform zu rezipieren. Wir lernten die Verse auswendig und daraus ergaben sich auch viele Fragen, besonders im Hinblick zu den vier positiven Eigenschaften eines Yogis: *Viveka*, *Vairagya*, *Shat Sampat* und *Mumukshutva*. *Viveka*, die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Selbst und Nichtselbst, war etwas, was nicht mit dem Verstand zu erlernen war. *Vairagya*, die Leidenschaftslosigkeit, wie auch *Shat Sampat*, die sechsfachen Tugenden, waren für mich nicht in Reichweite, um sie ansatzweise im täglichen Leben umzusetzen. Daher war *Mumukshutva*, der unbegrenzte Wille zur Erleuchtung, mein Ziel, und es wurde zu meinem Lieblingswort, dessen Inhalt ich mit allergrößter Leidenschaft ausführte. Denn zum »unbegrenzten Willen zur Erleuchtung« konnte ich, wie ich mir dachte, ja viel beitragen, und so lief die tägliche Praxis darauf hinaus, Erkenntnis und Erleuchtung erzwingen zu wollen.

Sama – »Gelassenheit«, *Dama* – »Sinneskontrolle«, *Upa-
rati* – »Abstandnahme«, *Titiksha* – »Duldungskraft«, *Shrad-*

dha – »Vertrauen« und *Samadhana* – »vollkommene Konzentration, die sechsfachen Tugenden des *Shat Sampat*, waren mir ebenfalls nicht so geläufig, besonders »Geduld« (*Sama*) und »Ausgeglichenheit« (*Titiksha*) betrachtete ich oft eher als Schwäche denn als Tugend. Es waren Begriffe, deren Sinnhaftigkeit ich damals nicht verstand; und deren Tiefe und Bedeutung ich auch kaum ergründen konnte, denn alles Gelesene, Rezitierte, Gelernte und Erstrebte sollte sich erst später im normalen Leben beweisen und verdeutlichen – und somit die »Feuerprobe« im gelebten Leben bestehen. Aber das war mir während meines Aufenthalts in Indien nicht wirklich bewusst.

Disziplin, Regeln und Rituale spielten für mich auf meinem spirituellen Weg damals eine besonders große Rolle. Und so ist mir über all die Jahre ein Satz meines Lehrers immer im Gedächtnis geblieben. Als ich ihm einmal eine Frage zu meiner Meditationspraxis stellte, antwortete er: »Du wirst viel gelernt haben, wenn du in der Lage bist, die Disziplin und die Regeln beiseite zu lassen.«

Damals verstand ich diesen Satz nicht, denn für mich war es kaum vorstellbar, auch nur ein einziges Mal die mir selbst auferlegte Disziplin aufzugeben. Je strenger die Regeln, desto größer die Herausforderung – so glaubte ich. Standen die meisten der Ashrambewohner um sechs Uhr morgens auf, so beschloss ich, bereits um halb vier Uhr aufzustehen. Hatten die anderen geregelte Mahlzeiten, verzichtete ich grundsätzlich auf das Abendessen. War ein Es-

.....

sen von unserem Koch besonders schmackhaft und nahmen alle einen Nachschlag, blieb ich verbissen bei meinem *One Serve*, der yogischen Regel, die besagt, dass nur die Menge gegessen wird, die einmalig auf das Tali kommt. Ich erlaubte mir keinen Nachschlag, egal wie lecker die Speisen waren. Und ich zwang mich, nicht zu bewerten, was gut schmeckte und was weniger gut. Schließlich wollte ich ein besonders guter Schüler und Yogi sein und dachte, dass dies dadurch zum Ausdruck kommt, wie hart und diszipliniert ich die Regeln einhalten würde.

Kam ich von einer Filmproduktion in Deutschland oder woanders im Ausland wieder zurück nach Indien, erreichte ich den Ashram nach der Landung in Bombay mit dem Taxi meist erst nach Mitternacht. Ich stellte dann zwei Wecker auf drei Uhr dreißig, damit ich um vier Uhr morgens nach zwei Stunden Schlaf wieder meine spirituelle Praxis beginnen konnte. Ich kämpfte gegen die große Müdigkeit des Körpers, kämpfte gegen das Bibbern am Morgen im Winter, wenn ich das eiskalte Wasser über den Körper goss und ein Reinigungsmantra zwischen den Lippen hervorpresste. Mehrere Monate lang entfernte ich die Matratze aus meinem Zimmer, um auf dem Steinboden mit einer Wolldecke zu schlafen; nur um mir selbst zu beweisen, wie groß meine Bereitschaft war, auf alle Bequemlichkeit zu verzichten, um die Erleuchtung herbeizuzwingen. Erst Jahre später wurde mir klar, dass die Weisheitslehren, wie sie in der *Bhagavad-gita* dargelegt werden, nicht nur etwas für den Intellekt sind,

sondern dass sie gelebt und umgesetzt werden wollen, damit sie in ihren vielseitigen Aspekten den Praxistest des gelebten täglichen Leben bestehen.

Die bohrende Frage »Wer bin ich?«, die ich mir immer wieder stellte, führte zu vielen Gruppen- und Meditationserfahrungen, die mich nur noch mehr ermunterten, den Weg des Yoga zu beschreiten. Erst als ich den Ashram verlassen hatte, Jahre später im Westen und dann auf meinen Reisen und Wanderungen in Tibet, Ladakh und Zanskar, wurden mir Zusammenhänge klar. Ich erinnere mich, als ich das erste Mal den Berg Kailash auf dem tibetischen Hochplateau sah, in einer Schönheit und majestätischen Erhabenheit, die nicht von dieser Welt zu sein schienen und die nicht in Worte zu fassen waren. Dieses Stillsein, dieser eine zeitlose Moment, wenn die ununterbrochenen Gedankenströme unseres Verstandes für kurze Zeit aufhören, weil jedes Wort, jeder Gedanke nicht im Entferntesten an das heranreicht, was erlebt und im wahrsten Sinne *geschaut* wird, enthüllt eine Weisheit jenseits aller Begrifflichkeiten. Es war ein kurzes Eintauchen in das reine Sein, als gäbe es weder Zeit noch Raum. Damals jedoch, während meines Aufenthalts im Ashram, war es für mich schwierig, die Verse der *Bhagavadgita*, die ich täglich rezitierte, zu verstehen und ihre weittragende Bedeutung zu erfassen.

Für vieles wurde in meiner Ashramzeit in Indien der Samen gelegt. Dem Aufgehen der Samen sollten Jahre folgen; erst

.....

im täglichen Leben in Deutschland wurde mir bewusst, wofür Begriffe wie Leidenschaft, Gier, Verblendung usw. stehen und wie sehr sie unser Leben bestimmen. Nach meiner Rückkehr in den Westen wurde ich mit all den Dingen des täglichen Lebens konfrontiert, die in der Praxis so konträr zum vordergründigen Leben eines Yogis waren und die ich in Indien ausgeklammert hatte, nämlich das ganz normale Leben in der Gesellschaft mit all seinen Verpflichtungen und Verantwortungen: z. B. eine Familie zu gründen, eine Organisation für spirituelle Reisen aufzubauen, eine Schule im Himalaya zu gründen, Seminare zu organisieren und zu leiten. All dies geschah in einer Zeit, als es darum ging, meinen Platz im Leben zu erkennen und einzunehmen – aufbauend und zehrend von den Erfahrungen der Losgelöstheit einer spirituellen und meditativen Praxis vom Alltag, abgeschottet von den Wirren und dem Auf und Ab des täglichen Lebens. Und es war ein langer Weg vom Einsiedler im Ashram in das Hier und Jetzt mit vielerlei Verantwortungen.

Aber alles hat aus Sicht der *Bhagavadgita* die gleiche Qualität, da alle Erscheinungsformen Ausdruck des All-Einen sind. Um an diesen Punkt des Verstehens zu gelangen, hat es viele Jahre des Lernens in Indien gebraucht – und viele Lehr- und Praxisjahre im Westen, im Alltag, auf kleinen und großen Reisen, mit Gruppen oder alleine.

Einige dieser Erfahrungen möchte ich gerne mit Ihnen teilen und Sie an meinen Begegnungen mit einfachen Menschen, mit Yogis, Sadhus und Meistern teilhaben lassen. Ich möch-

te Sie mitnehmen an spirituelle Orte in Indien, Tibet und in die Bergwelt des Himalaya, an denen seit Jahrtausenden Pilger und Wanderer Inspiration, Klarheit und Weisheit suchen. Einige sind selbst erlebte, andere sind gehörte Geschichten – dabei wohl wissend, dass jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen machen muss, die das Leben für ihn bereithält.

Mögen die Zeilen dieses Buches Ihnen auf Ihrem Lebensweg Motivation und Ansporn sein oder auch nur eine besinnliche Pause und Reflexion beim Betrachten der vielfältigen Darbietungen auf der Bühne des Lebens.

Ich möchte mit einem bekannten Sanskrit-Gebet schließen:

*OM sahanaavavatu, sahanaubhunaktu,
sahaviryam karavaavahai,
tejasvinaavadhiitamastu,
ma vidvishaavahai!
OM shanti, shanti, shanti.*

»Mögen wir alle beschützt sein und mögen wir alle immer genährt werden, mögen wir gesund und stark werden, möge unser Lernen mit dem Licht der Erkenntnis durchdrungen sein und es keine Trennung und Feindschaft geben zwischen uns!

OM Friede!«

.....

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen!

Ihr

Bernd Balaschus

Das innere und das äußere Schlachtfeld

Der Schauplatz, auf dem die *Bhagavadgita* spielt, ist das Schlachtfeld von Kurukshetra. Hier findet der große Krieg zwischen Arjuna und seinen zahlreichen Verwandten statt. Und dies ist auch der Ort, an dem Arjuna seinen Wagenlenker Krishna bittet, ihn als seinen Schüler anzunehmen. Von diesem Moment an begann Krishna mit seinen Belehrungen und führte Arjuna in die tiefe Spiritualität des Yoga ein. Dabei vermittelte er ihm unterschiedliche Aspekte: Die Bedeutung des eigenen Dharmas und Karmas, die Bedeutung der verschiedenen Yoga-Wege, des Vertrauens, die Natur des Selbst. Allem voran aber erklärte Krishna dem Krieger Arjuna, dass ein äußeres Schlachtfeld symbolisch immer auch für die inneren Auseinandersetzungen und die Zerrissenheit steht, die jedem Menschen innewohnen.

Im Kapitel 14, Vers 7 sagt Krishna:

»Die Erscheinungsweise der Leidenschaft wird aus unbegrenzten Wünschen und Verlangen geboren, oh Sohn Kuntis, und aufgrund dieser Erscheinungsweise wird das verkörperte Lebewesen an materielle fruchtbringende Tätigkeiten gebunden.«

.....

Wünsche und Verlangen resultieren aus einem falschen Verständnis des Selbst. Wenn die Befriedigung der Sinne im Vordergrund steht, folgen die Enttäuschungen, und aus einer endlosen Kette von Enttäuschungen wird Frustration und Hass geboren. Dies ist der Nährboden für zerstörerische Auseinandersetzungen, die in uns selbst toben, und diese inneren Konflikte tragen wir letztendlich nach außen auf die Bühne des Lebens. Solange wir nicht bereit sind, das »Außen« als ein Spiegelbild unseres »Inneren« zu erkennen und dafür die Verantwortung zu übernehmen, werden uns die »äußeren Schlachtfelder« im Leben immer wieder begegnen. Beginnen wir, unsere Gedanken und Wünsche zu beobachten, sie ans Tageslicht der Bewusstheit zu bringen und ihnen neutral gegenüberzustehen und sie aufmerksam und bewusst zu betrachten, ohne mit Scham, Ärger oder Unterdrückung auf sie zu reagieren, können wir bald erkennen, welch flüchtiger Natur sie sind. Mehr noch: Wir erkennen die Qualität unserer Gedanken, die wir so gern vor unseren Mitmenschen und unserer Umwelt verheimlichen, weil wir uns ihrer schämen. Unsere eigenen Gedanken als Ursprung und Quelle für sämtliche inneren und äußeren Kriege zu betrachten, ist die wohl größte Herausforderung auf dem spirituellen Weg, der wir uns stellen können. Innere Auseinandersetzungen und Zweifel trüben die Wahrnehmung. So ist es nicht verwunderlich, dass Arjuna in Anbetracht der Gegnerschaft seiner ganzen Verwandtschaft auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra seinen Pfeil und Bogen mutlos fortwirft. Nach Ansicht Krishnas ist

es ein Zeichen größter Not, wenn die Waffen als Zeichen der geistigen Handlungsunfähigkeit weggeworfen werden. Sie entsteht, wenn die eigene Unterscheidungsfähigkeit, ob wir aus einer übergeordneten Sicht, frei von Emotionen oder aber aus einer beschränkten, ich-haften Motivation heraus handeln, nicht mehr funktioniert. Arjuna weiß, dass eine Handlung aus selbstsüchtigen Motiven neues Karma erschafft. Gleichzeitig aber erkennt er, dass er und seine Brüder von ihren Verwandten um ihr Erbe betrogen und dabei heimtückisch und hinterlistig hintergangen wurden. Aus diesem Grund wäre ein Krieg durchaus gerechtfertigt, aber dennoch weigert er sich, zu kämpfen. Aus diesem Dilemma befreit ihn Krishna, indem er ihn in die Lehre des Yoga einführt. Dabei weist er ihn darauf hin, dass er als Krieger zu handeln und sein Dharma zu erfüllen hat. Im Verlauf der *Bhagavadgita* hilft Krishna dem Krieger Arjuna, seinen inneren Kriegsschauplatz zu befrieden und tapfer den äußeren Krieg zu führen.

Wie innere »Kriegsschauplätze« aussehen und wie wir sie in unserem Leben nach außen tragen können, erzählen uns etliche Geschichten. Sie können uns dabei helfen, auf spielerische und humorvolle Weise bewusster zu werden, losgelöst von Zweifel und Unsicherheit gemäß unserem eigenen Dharma zu handeln.

Der Yogi und die Maus

Ein Yogi war intensiv in seine meditativen Übungen versunken und reflektierte über das Brahman und das »Eine ohne ein Zweites«, als er eines Tages ein störendes Geräusch vernahm. Er wollte sich nicht ablenken lassen, stellte sich weiter vor, was denn das »Eine ohne ein Zweites« wohl sein könnte, hörte jedoch immer wieder dieses kratzende Geräusch. Als er den aufsteigenden Ärger über seine gestörten meditativen Bemühungen in sich bemerkte, öffnete er schließlich seine Augen und sah eine kleine graue Maus, die an seinem Lendentuch knabberte. Als Yogi hatte er sich aus der Welt zurückgezogen und allem Besitz bis auf zwei Lendentücher entsagt. Daher ärgerte es ihn umso mehr, dass diese Maus an seinem einzigen Besitz nagte. Immer abwechselnd trug er das eine Tuch um seine Lenden geschlungen, während das andere gewaschen zum Trocknen in der Sonne hing. Und an dieses machte sich jetzt die kleine Maus heran. Der Yogi ließ Brahman Brahman sein und dachte angestrengt darüber nach, wie er denn dieses kleine Tier davon abhalten könnte, sein zweites Lendentuch aufzufressen. Denn ohne dieses zweite Tuch zum täglichen Wechseln konnte er weder sein rituelles Bad nehmen, seinen religiösen Pflichten nachkommen, noch meditieren. Und so dachte er vor sich hin. Irgendwann sagte er sich: »Ich bin ein Yogi, ein Sadhu und Weltentsager; meine Aufgabe ist es, zu meditieren und Samsara zu überwinden. Das kann ich nicht mehr, wenn die Maus

mein Lendentuch frisst.« Dann überlegte er sich lange, wer wohl die Maus von dieser zerstörerischen Tat abhalten könnte. Und das Bild einer Katze erschien in seinem Geist. »Mir eine Katze zu besorgen, sollte mir diese kleine Unterbrechung meiner Meditation wert sein, damit ich dann in Ruhe weitermeditieren kann«, sagte er sich.

Gesagt, getan. Im nächsten Dorf bekam er eine Katze geschenkt, die so dünn, klapprig und hungrig war, dass das Mausproblem schnell gelöst war. Doch am nächsten Tag war es nicht mehr das kratzende Geräusch einer kleinen Maus, das ihn störte, sondern das Miauen einer hungrigen Katze, die nichts mehr zu essen hatte. Ihr Miauen war so laut, dass es dem Yogi jegliche Konzentration auf das Brahman unmöglich machte. Wieder dachte er nach und sah in seinem Geiste eine große Schüssel mit Milch, die den Hunger der Katze wohl stillen würde. Und er sagte sich, dass es wohl besser wäre, sich gleich eine Kuh anzuschaffen, um nicht jeden Tag im Dorf um Milch betteln zu müssen. Doch das Muhen der Kuh am folgenden Tag war das lauteste Geräusch, das er je gehört hatte – und schlimmer noch: Es war das Lauteste, was ihn je vom Meditieren abhalten hatte. Er hatte nicht bedacht, dass eine Kuh jeden Tag gemolken werden musste. Ganz sicher war dies eine Tätigkeit, die eines Yogis unwürdig war. Und so machte er sich auf die Suche nach einer Frau, die das Melken übernehmen würde. Die Frau, die er fand, war sehr hübsch, versorgte die Kuh, den Haushalt und auch den Yogi – und gebar ihm im Lauf der Jahre viele Kinder.

Der Missionar und der Hammer

In Cochin in Südindien lebte einmal ein Missionar. Er hatte sein Wohnzimmer streichen lassen. Nachdem es fertig war, wollte er das Kreuz Christi wieder an der Wand aufhängen. Er hatte zwar einen Nagel, aber den Hammer konnte er im ganzen Haus nicht wiederfinden. Der Missionar wusste aber, dass sein Nachbar einen Hammer besaß, denn er hatte ihn erst am Vortag dabei beobachtet, wie er in seinem Garten einen Nagel in eine Kiste geschlagen hatte.

Somit beschloss der Missionar, zu seinem Nachbarn zu gehen und bei ihm den Hammer auszuleihen. Gleich darauf kamen ihm allerdings Zweifel, ob sein Nachbar, ein gläubiger Hindu, ihm, einem Christen, den Hammer überhaupt ausleihen wollen würde.

»Gestern grüßte er mich nur flüchtig«, dachte der Missionar bei sich. »Vielleicht war er in Eile, aber vielleicht hat er ja etwas gegen mich, weil ich kein Hindu bin.« Und weiter dachte er: »Ich habe ihm aber eigentlich nichts getan. Wenn mich jemand um ein Werkzeug bitten würde, würde ich es ihm sofort geben. Und warum tut er es nicht? Wie kann man einem anderen Menschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Menschen wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.« Und der Missionar wurde immer wütender und dachte sich weiter: »Was bildet sich der Kerl

überhaupt ein! Als ob ich auf ihn angewiesen wäre, nur weil er einen Hammer hat! Ha, jetzt reicht's aber wirklich!«

Und so stürmte der Missionar zu seinem Nachbarn hinüber, der in seinem Garten stand, und bevor dieser überhaupt irgendetwas sagen konnte, schrie der Missionar ihn an: »Dann behalten Sie Ihren Hammer doch, Sie Blödmann!«

.....

Der Hund im Tempel der 1001 Spiegel

In Varanasi gab es vor vielen, vielen Jahren einen ganz besonderen Tempel. Er hieß der Tempel der 1001 Spiegel. Er lag direkt am Ganges, und sein Anblick war über die Maßen imposant, sodass jedem bei seinem Anblick der Atem stockte.

Eines Tages kam ein Straßenhund, der sich immer mit anderen Hunden stritt, des Weges. Er lief in den Tempel hinein, und als er in den Saal der 1001 Spiegel kam, sah er 1001 Hunde. Er bekam so große Angst, wie er sie sein ganzes Leben lang noch nicht gehabt hatte. Er sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar laut und fletschte die Zähne. Und 1001 Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar laut und fletschten die Zähne. Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte, dass die ganze Welt nur noch aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestünde und jeder Einzelne von ihnen mit ihm kämpfen wollte.

Ein paar Tage später kam ein anderer Hund, der viele Freunde hatte, zum Tempel. Auch er ging in den Tempel hinein, und als er in den Saal mit den 1001 Spiegeln kam, sah auch er 1001 andere Hunde. Er freute sich, wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. 1001 Hunde freuten sich, ihn

zu sehen, wedelten mit dem Schwanz, sprangen fröhlich hin und her und forderten ihn zum Spielen auf. Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestünde, die ihm wohlgesonnen wären und mit ihm spielen möchten.

Jnana-Yoga

In der Einleitung zu den zwei anderen Yoga-Wegen, dem Bhakti- und dem Karma-Yoga, wurde bereits dargelegt, dass alle drei Wege gleichberechtigt nebeneinanderstehen. Es ist einzig von der Ausrichtung und den geistigen und moralischen Qualitäten des Schülers abhängig, welcher dieser Wege für ihn praktikierbar und gangbar ist. Und natürlich ist auch von großer Bedeutung, ob er das Karma mitbringt, einem qualifizierten Lehrer oder Guru zu begegnen, der ihm den Weg weisen kann und bei den zahlreich auftauchenden Hindernissen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Den Weg zu gehen, bleibt jedem Schüler selbst überlassen. Jnana-Yoga ist der Weg der Erkenntnis, der Weg des Wissens, wobei Wissen hier nicht die Anhäufung von Fakten ist, sondern das grundlegende Verständnis von dem, »was die Welt zusammenhält«. Es ist ein überaus herausfordernder Aspekt, die Essenz des Jnana-Yoga auf die drei Wörter *Tat tvam asi* zu reduzieren. Es ist dies eine einmalige Erfahrung, die alle weiteren Fragen erübrigt: Die Suche ist zu Ende.

Es gibt eine Geschichte, die davon berichtet, dass ein Schüler das Wesen des »*Tat tvam asi!* – »Das bist du!« und die damit verbundene Frage nach der eigenen Existenz, nicht begreifen konnte. Er äußerte seinem Lehrer gegenüber seine Zweifel und sein mangelndes Verständnis. Der Lehrer erwiderte daraufhin entgegenkommend: »Gut, dann

lassen wir die Feststellung »Das bist du« einmal ganz beiseite. Ich mache dir stattdessen einen anderen Vorschlag. Bleibe zwölf Jahre hier bei mir im Ashram; ich kann dir mit großer Sicherheit garantieren, dass es für dich ein großer Schritt hin zu Erleuchtung und Erkenntnis sein wird.«

Der Schüler erklärte sich mit diesem Vorschlag einverstanden und blieb bei seinem Lehrer. Er verrichtete bereitwillig alle Arbeiten, die ihm aufgetragen wurden und versuchte, sich darüber hinaus die Fähigkeiten anzueignen, die zum Verstehen des Satzes »Das bist Du« notwendig sein würden. Die Jahre gingen dahin, ohne dass etwas Außergewöhnliches geschah. Ganze zwölf Jahre wartete der Schüler auf den einen großen Moment, dass der erwartete Durchbruch käme. Doch zu seiner großen Enttäuschung geschah am Ende der zwölf Jahre nichts Entscheidendes, alles war wie immer.

Der Schüler ging zu seinem Lehrer und beklagte sich bitterlich darüber, dass er in diesen zwölf Jahren des Dienens keine Fortschritte auf dem Weg zu Erkenntnis und Erleuchtung gemacht habe, obwohl der Meister ihm dies doch versprochen hatte. Und er äußerte seine Befürchtung, dass ihm diese zwölf Jahre doch eigentlich gar nichts gebracht hätten, obwohl er für den Meister alles getan habe, was dieser von ihm verlangt habe. Dem Schüler erschien es so, als sei überhaupt nichts geschehen, als habe er seine Zeit verschwendet.

.....

Der Lehrer hörte ihm geduldig zu, sah ihn ruhig an und sagte dann: »Doch, das Allerwesentlichste hast du sehr wohl verstanden: Wenn Feuerholz zu machen war, dann hast du Feuerholz gemacht. Wenn Wasser zu holen war, hast du Wasser geholt. Und wenn ein Tee aufzugießen war, dann hast du mir einen Tee aufgegossen. Und wenn wir beide Lust hatten, den Tee zu trinken, dann haben wir den Tee getrunken. Was gibt es da mehr zu verstehen?«

Für uns, die wir das Anhäufen und Erlangen von Wissen als einen linearen Vorgang ansehen, bei dem zu bereits vorhandenem Wissen immer mehr Wissen hinzugefügt wird, ist dieser Vorgang endlos. Gesammeltes Wissen führt nicht an einen Punkt, wo es sich in Erkennen, Weisheit oder gar Erleuchtung wandelt. Denken wir in dualistischen Begriffen wie »vorher – nachher«, »wenig – viel«, »unreif – reif« oder »dumm – schlau«, wird es immer ein »mehr«, »höher«, »weiter«, »schlauer« und »reifer« geben, und wir bleiben auf diese Weise gefangen in der dualistischen Betrachtungsweise.

Samsara, die Leerheit aller Erscheinungen zu erkennen und dem Kreislauf der Wiedergeburten zu entrinnen, gelingt, wenn das Wesen des Brahman erkannt wird. Gemäß der Advaita-Philosophie, dem Prinzip der Nichtdualität, ist dieses Wissen immer vorhanden, jenseits von Raum und Zeit; das Ziel besteht darin, dieses ewig gültige, zeitlose, immer existierende Göttliche, dieses »Eine ohne ein Zweites« zu verinnerlichen und zu realisieren. Mehrere Übungen und

Vorgehensweisen helfen dabei, wie zum Beispiel die Anwendung des »*Neti-neti* – ›Nicht dieses, nicht jenes«: Wenn wir die Essenz von allen dualistischen Beschreibungen und Attributen befreien, bleibt letztendlich nichts als das reine Sosein, reines Bewusstsein, »das, was ist«.

Seit alters verehrt Indien seine Weisen und Heiligen und zollt ihnen Respekt und Anerkennung, wenn diese in letzter Selbsterkenntnis verkünden: »*Aham Brahmasmi* – ›Ich bin das Göttliche, ich bin ES«, frei von allen Täuschungen, zeitlos ruhend im ewigen Selbst.

Die folgenden Geschichten erzählen davon, wie es ist, wenn wir die Dualität durch unmittelbare Erfahrung überwinden und was passiert, wenn wir das Wissen nur intellektuell anhäufen.

Die Spende und eine Rupie

Am Ende meines zweiwöchigen Aufenthalts im Gästehaus in Garudeshvar am Narmada-Fluss betrat ich das Office, um dort eine Spende für meine Unterkunft abzugeben. Vor mir im Büro war ein Inder, der auch ein Zimmer im Gästehaus bewohnt hatte und den ich oft beim Essen gesehen hatte. Er legte eine Summe von mehreren Hundert Rupien in Scheinen auf den Tisch, kramte aber noch weiter in seiner Tasche und legte schließlich noch eine Münze von einer Rupie dazu.

Als ich meine Spende gegeben hatte und nach draußen trat, saß er in der Sonne auf einer Bank. Weil wir hin und wieder inspirierende Gespräche über die *Veden*, Sadhana und den heiligen Fluss Narmada geführt hatten, setzte ich mich zu ihm und fragte ihn, weshalb er zu seiner recht großzügigen Summe noch extra eine einzelne Münze dazugelegt hatte.

»Wissen Sie«, fing er seine Erklärung an, »sicherlich habe ich für mein Zimmer, das Essen sowie den Tee am frühen Morgen dem Ashram eine hübsche Summe als Spende gegeben. Aber was ist mit Liebe, Freundlichkeit und Warmherzigkeit? Was ist mit dem freundlichen Lächeln des Jungen, der mir morgens meine Tasse Tee bringt und mir einen ›Guten Tag‹ wünscht? Das alles kann doch nicht mit Geld bezahlt werden. Wir hier in Indien haben die Angewohnheit, für dieses Nichtmaterielle eine Anerkennung in

Form einer einzigen Rupie zu geben. Denn bezahlen lässt es sich eigentlich nicht, in Geld aufwiegen auch nicht. Deshalb diese einzelne Rupie. Das erinnert uns immer wieder daran, dass nicht alles einen geldlichen Wert hat, sondern dass wir auch eine geistig-spirituelle Welt haben und von der göttlichen Gnade leben. Alles Göttliche ist in dieser einzigen Rupie enthalten.

.....

Lesen ist das eine, danach handeln das andere

Alle Macht und alles Wissen der Welt hatte sich ein 85-jähriger Gelehrter im Laufen seines Lebens angeeignet. Alle Schriften, alle Weisheitsbücher hatte er gelesen, studiert und kommentiert. Alles schien für ihn erklärbar und bekannt zu sein. Alles verstand er durch seine umfassende Bildung, nur eines nicht: Warum gab es da einen Yogi, genügsam, alt, einfach und bescheiden, ohne Bildung, Macht und Wissen, der beliebter war als er? Beliebter und bekannter gar, als er es je war und wohl je sein würde?

Neugier und Unglaube brachten den alten Gelehrten dazu, den genügsamen Yogi in seiner einfachen Behausung aufzusuchen. Als er in das einfache Zimmer trat, in dem der Yogi lebte, stellte er ihm eine Frage, um zu sehen, welchen Grad an Weisheit und Wissen dieser in seinem Leben erreicht hatte: »Wie, weiser Yogi, soll ich mein Leben führen?« – Daraufhin entgegnete ihm der einfache Yogi: »Vermeide Böses und tue Gutes!«

Diese einfache Antwort erzürnte den alten Gelehrten. Sein Leben hat er damit zugebracht, zu lesen, zu forschen und zu erarbeiten, wie man sein Leben weise und im Einklang mit den religiösen Schriften führen solle, und nun dies? Darum entgegnete er wütend: »Deine Idee ist so simpel,

dass sie auch mein Ururenkel verstünde!« – Der einfache Yogi entgegnete mit einem Schmunzeln: »Selbst wenn dein Ururenkel diese Idee versteht, so bedeutet das noch lange nicht, dass auch ein alter Mann danach handelt!«

Über den Autor und die Herausgeberin

Bernd Balaschus

Absolvierte eine Ausbildung als Organist an der Kirchenmusikschule, studierte später Architektur; anschließend langjährige Kameraarbeit für Film und Fernsehen. Darauf folgten sieben Jahre Aufenthalt in Indien mit Studium der Veden, des Sanskrits und der Mantra-Rezitation. Ausbildung in »Nada Brahma«-Musiktherapie bei Vemu Mukunda. Nach seiner Rückkehr aus Indien Ende der Achtzigerjahre gründete er »Shambhala tours & meditation«, die »InnerLight«-Seminare und den gemeinnützigen Verein »Shambhala e.V.«. Er ist Initiator des Schulprojekts »Jamyang Ling« in Reru/Zanskar im indischen Himalaya.

www.shambhala.de

info@shambhala.de

Doris Iding

Ethnologin, mit den Schwerpunkten Integration östlicher Heilverfahren und bewusstseinsverändernder Techniken in das westliche Denken. Sie lebt und arbeitet in München als

.....

freie Journalistin, Autorin, Ghostwriterin sowie als Dozentin bei Yogalehrer- und Ausbildungen zum Thema Yogaphilosophie. Ihr besonderes Interesse gilt der Vermittlung eines neuen Bewusstseins, bei dem der Mensch nicht mehr dogmatisch an alten Traditionen und Lehren festhält, sondern sich für ein Bewusstsein öffnet, in dem er erfährt, dass alles miteinander verbunden ist.

www.doris-iding.de
info@doris-iding.de