

# *Journal*



Editorial	3
Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund	4
Wissenschaft und Yoga - gegensätzliche Welten?	9
Mönche in der Magnetröhre	24
Varanasi und Rishikesh - Heilige Städte am Ganges	27
Sonntag	33
Ein yogisches Erlebnis bei Gut Hoffnungstal	33
Gopal empfiehlt	34
11. Referat Spiritualität und Psychotherapie „Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft“	48
Die Geschichte vom Hund und der Liebe	54
Planung und Design im Vasati	57
Arii	60
Yoga und (naturwissenschaftliche) Evolution	72
Vom Urknall zur Erleuchtung	78
Spaghetti mit Kürbiskern-Bolognese	80

---

# EDITORIAL

## Gedanken zum Glück

Glück ist in einem gewissen Grade von äußeren Umständen abhängig, wir können "Glück haben" wenn wir zum Beispiel zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind und uns Annehmlichkeiten das Leben erleichtern... oder aber, es kommt unerwartet ein großer Geldsegen auf uns zu.

Wahres Glück ist jedoch die absolute Harmonie unseres Bewusstseins. Glück ist hauptsächlich abhängig von unserer geistigen Einstellung, bzw. von unserem eigenen Glücksempfinden. Wenn wir glücklich sein wollen, so tun wir gut daran unser Denken zu schulen, denn jeder Gedanke zieht etwas entsprechendes nach sich. Wenn unser Geist von Schuldzuweisung, Entmutigung, Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und Leid überfüllt ist, so werden wir genau dieses in unser Leben einladen und diese negativen Gedanken werden mit der Zeit jede Zelle unseres Körpers durchdringen. Gedanken des Friedens und der Liebe bringen uns Glück und Gesundheit. Es ist gut wenn wir ständig bereit sind zu lernen, um uns zu vervollkommen, denn dadurch werden wir immer glücklicher. Und je glücklicher wir werden, um so glücklicher werden auch die Menschen in unserer Umgebung. Durch unser ständiges Bemühen einer immerwährenden positiven geistigen Haltung, lernen wir zu erspüren was das wahre Glück ist...

Glück ist Bewusstsein und Aufmerksamkeit...

Glück ist Wahrhaftigkeit

Glück ist Hoffnung und Wissen zugleich

Glück ist Frieden und Wärme im Herzen

Glück ist Liebe in den Gedanken

Glück ist Vertrauen und Zuversicht in sich selbst und in das Leben

Glück ist der Augenblick der Stille, des Seins

Glück sind Tränen die aus dem Herzen der Liebe fließen

Glück ist immer da...

Je mehr wir verstehen, je mehr Weisheit sich in uns entfaltet, je sicherer werden wir, dass das Glück in allem ist, dass das Glück in uns ist, dass wir das Glück sind...

Tat Tvam Asi

Alles Liebe

Parvati Ruth Burbach



## Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

Klimawandel ist ein Thema, das alle angeht. Manche mögen sich beim Begriff „Globale Erwärmung“ gedacht haben, dass etwas Erwärmung unseren Breiten durchaus gut tun würde. Es zeigt sich jedoch immer mehr, dass der Klimawandel sich sehr unterschiedlich auswirken kann: Es gibt weltweit stärkere Klimaschwankungen, d.h. Temperaturen weichen stärker als früher von der Norm ab, was sich in kälteren Wintern und heißeren Sommern (oder wärmeren Wintern und kälteren Sommern) niederschlagen kann. Es gibt vermehrt Wirbelstürme, Überflutungen und Dürren mit Waldbränden. Durch das Abschmelzen der Polkappen steigt der Meeresspiegel und damit die Gefahr von größeren Überschwemmungen (auch in Norddeutschland).

Für Europa droht durch die globale Erwärmung etwas Eigenartiges, nämlich eine neue Eiszeit. Vieles spricht dafür, dass der Golfstrom, welcher für die relativ warmen Winter in Nord- und Westeuropa verantwortlich ist, schwächer wird und sogar versiegen kann, wenn die globale Erwärmung fortschreitet. Europa hat die geografische Breite von Sibirien. Ohne den Golfstrom drohen in Deutschland sibirische Verhältnisse: Extrem kalte Winter, heiße Sommer.

Was hat das mit „Yoga Vidya News“ zu tun? Yoga heißt Einheit, Vereinigung. Auf der einen Seite geht es darum, in Einheit und Harmonie mit sich selbst zu leben. Auf der anderen Seite geht es um Harmonie mit unseren Mitmenschen. Dann geht es um Harmonie mit der Schöpfung, unserer Umwelt.

So sollte regelmäßige Yoga Praxis uns dafür sensibilisieren, dass jeder Einzelne etwas tun kann und tun muss. Durch sein individuelles Verhalten trägt jeder mehr oder eben auch weniger dazu bei, dass mehr oder eben auch weniger Treibhausgase in die Atmosphäre gelangen. Durch Senkung der Heiztemperatur um 1 Grad werden 6% der Heizkosten gespart. Bei Senkung um 4 Grad von den heute leider immer noch oft üblichen 21 Grad auf 17 Grad ist das fast 1/4. Man kann mit dem Fahrrad, Zug oder Bus anstatt mit dem Auto fahren. Man kann überlegen, anstatt ein neues Haus zu bauen, ein altes zu renovieren und energieeffizient zu machen. Man kann weniger und dafür qualitativ Hochwertiges (und ökologisch Sinnvolleres) kaufen. Global denken, lokal handeln, ist eines der wichtigsten ökologischen Prinzipien: Überlegen, welche Auswirkung hat mein Handeln auf den ganzen Planeten. Und dann sein Handeln so ausrichten, dass es für den Planeten optimal ist. Yoga ergänzt das durch „global fühlen – lokal handeln“. Yoga hilft, dass man mehr die Stimme in seinem Inneren hört. Es erwacht die innere Intuition. Und diese Intuition ist auch verbunden mit der Intuition des Kosmischen. So hilft Yoga Praxis dazu, dass man langfristig ökologisch sinnvoll handelt. Man muss nur tief genug nach innen gehen. Denn es gilt, über ein Zwischenstadium hinauszuwachsen: Manche Menschen, die sich bisher äußerlichen Zwängen (anerzogenen, eingebildeten, tatsächlichen) angepasst haben, erhalten durch Yoga oft die Kraft, endlich mal was für sich zu tun, auf sich selbst zu hören, zu tun, was einem selbst entspricht. Die Yoga Praxis führt einen in Kontakt zu seinem Körper, den man immer besser spürt. Und man kommt in Kontakt zu seinen Emotionen, seinen



Gedanken, inneren Antrieben und Bedürfnissen. Die Gefahr dabei ist, dass dieses Zwischenstadium einen egoistisch macht und einen in Konflikt mit Partner, Familie, Arbeitsplatz und eben auch dem Planeten Erde bringt. Da ist es wichtig, dass man zu Anfang und zu Ende seine Intuition und sein Gespür auch auf die Verbindung mit der Natur, auf den Planeten, auf die Mitmenschen und auf Gott ausrichtet. Die Intuition, das Spüren darf eben nicht nur auf sich selbst gerichtet werden, sondern muss sich ausdehnen. Und hier ist recht praktiziertes Yoga wieder eine wichtige Hilfe: Die Yoga Übungen machen einen durchlässiger, offe-

ner. Die nach innen gerichtete Intuition kann auch nach außen gerichtet werden. Die tiefsten Kräfte im Inneren sind auch die tiefsten Kräfte im Universum. Und man braucht nicht zu warten, bis man das höchste Selbst, den Atman, in sich spürt. Vielmehr kann man in jedem Stadium seine sich vertiefende Intuition auf sich selbst, auf jeden seiner Mitmenschen und auf den ganzen Planeten ausrichten. Und dann entsteht tatsächlich: Global fühlen, lokal handeln. Nicht umsonst beginnen und schließen wir bei Yoga Vidya jede Yogastunde mit 3-maliger Wiederholung von „Shanti“, Frieden. Wir wünschen Frieden für uns selbst, für unsere Mitmenschen, für den ganzen Planeten. Und Patanjali schreibt im Yoga Sutra (II 47): „Die Asana wird gemeistert durch das Loslassen von Spannungen und die Meditation über das Unendliche“. Im ersten Kapitel des Yoga Sutra (I 17) beschreibt Patanjali eine bestimmte Meditationstechnik zur Ausdehnung des Bewusstseins: Sie geht von Vitarka, dem Richten der Aufmerksamkeit auf die Unendlichkeit des physischen Universums, zu Vichara, dem Richten der Aufmerksamkeit auf die Unendlichkeit des subtilen (denkenden/fühlenden) Universums zu Sananda (kosmische Liebe) und Sasmita (Einheitsbewusstsein). Also auf allen Ebenen Ausdehnung zum Kosmischen. So möchte ich dich und uns alle dazu auffordern, vor, während und nach der Yoga Praxis die Achtsamkeit immer wieder auszudehnen auf das Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit.

So verstanden wird Yoga zu einem wichtigen Bestandteil der Weltkultur: Yoga Praxis kann helfen, nicht nur global zu denken, sondern eben auch global zu fühlen. Damit der Planet auch in 50, 100 und 200 Jahren für die jetzt existierenden Spezies weiter bewohnbar ist, muss der Mensch lernen, global zu denken und zu fühlen. Hier kann Yoga einen wichtigen Beitrag leisten.

Auch aus diesem Grund bemüht sich Yoga Vidya den klassischen Yoga immer mehr zu verbreiten. In den letzten Monaten hat sich da wieder einiges getan: Neue Yoga Vidya Zentren in Blieskastel, Ruppichteroth, Rödermark, Ostrhauderfehn und Berlin haben eröffnet. Im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg gibt es drei neue Yogaräume. Das Haus Yoga Vidya Westerwald hat eine neue verbesserte Wasserzufuhr und wird demnächst einen Wintergarten erhalten mit großem Speisesaal.

Besonders erfreulich: Die Yogalehrer Ausbildungen sind dieses Jahr nochmals beliebter geworden. Im Januar haben an 23 Orten 2-jährige Yogalehrer Ausbildungen mit insgesamt knapp 400 Ausbildungsteilnehmern begonnen. Und auch die 4-Wochen-Intensivausbildungen, die in der Anzahl auf jetzt 13 pro Jahr erhöht wurden und Teil der 2-Jahres-Baustein-Ausbildung sind, erhalten immer mehr Zuspruch. Insgesamt befinden sich dieses Jahr über 1000 Menschen bei Yoga Vidya in Ausbildungen. Wichtig ist, dass Yoga dabei nicht nur in die Breite, sondern auch in die Tiefe geht. Und hier hat Yoga Vidya ganz besondere Ausbildungsgänge entwickelt, die auf der Yogalehrer Ausbildung basieren:

- Die Yoga Therapie Ausbildung befähigt Menschen in Verbindung mit einer Heilpraktiker Ausbildung (oder einem Medizinstudium), mit Yoga Übungen Kranke zu heilen sowie die Yogastunden sehr kompetent an körperliche Beschwerden anzupassen
- Die Yoga Psychotherapie Ausbildung hilft dem Yogalehrer, Yogastunden psychotherapeutisch auszurichten
- Die Yoga Vidya Visharada Ausbildung macht Yogalehrer zum Experten des klassischen Yoga: Alle wichtigen Yoga Schriften und alle wichtigen Yoga Praktiken werden sehr tiefgehend behandelt
- Die Meditationslehrer Ausbildung versetzt in die Lage, andere auf dem spirituellen Weg anzuleiten und zu führen

Mit seinem reichhaltigen Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm will Yoga Vidya dazu beitragen, dass die entstehende Weltkultur mitfühlend, ökologisch und spirituell (im weiten und toleranten Sinn) ist.

Der Bund der Yoga Vidya Lehrer wächst in Mitgliederzahl und Aufgaben.

So haben wir den Verband auch personell gestärkt: Ilona Thelen ([ilona.thelen@yoga-vidya.de](mailto:ilona.thelen@yoga-vidya.de)) ist jetzt bei Yoga Vidya tätig für Lobbyarbeit. Sie übernimmt Kontakte mit Krankenkassen, mit anderen



Yoga Verbänden, mit anderen Institutionen und will so zur Integration von Yoga im „Main Stream“ beitragen. Du kannst künftig Fragen bzgl. der Krankenkassen und anderen externen Institutionen gerne an Ilona richten. Der Rechnungsführer des BYV, Hanspeter Sperzel ([info@sperzellhp.de](mailto:info@sperzellhp.de)), zieht weiterhin die Mitgliedsbeiträge ein und berät in buchhalterischen und rechtlichen Fragen. Die zweite Vorsitzende, Amba Popiel-Hoffmann ([darmstadt@yoga-vidya.de](mailto:darmstadt@yoga-vidya.de)), organisiert den Yoga Vidya Kongress im

---

November. Narendra Hübner (narendra.huebner@yoga-vidya.de) als Schriftführer macht den Schriftverkehr und entwickelt zusammen mit Ilona die Kontakte zu anderen Verbänden. Sukadev als erster Vorsitzender koordiniert das alles.

Von besonderem Interesse ist die Entwicklung auf dem Gebiet des Kinderyoga: Praktisch alle wichtigen Kinderyoga Ausbilder in Deutschland sind in lebhaftem Kontakt miteinander, um Ausbildungs-Standards zu entwickeln, damit Kinderyoga vermehrt in Schulen und andere Institutionen getragen werden kann. Hier verspricht der Kinderyoga Kongress am 12.-14. Mai besondere Akzente zu setzen (Sonderbroschüre anfordern 05234-870 oder nachschauen unter [www.yoga-vidya.de/kongress/Kinder/2006/index.html](http://www.yoga-vidya.de/kongress/Kinder/2006/index.html)). Am Ende des Kinderyoga Kongresses soll dann die Gründung des Dachverbands Kinderyoga beraten oder beschlossen werden. Yoga Vidya engagiert sich dabei in besonderem Maße in der Ausbildung von Kinderyoga Übungsleitern und der Weiterbildung von Yogalehrern auf dem Gebiet des Kinderyoga. Auch wenn es in Deutschland immer weniger Kinder gibt: Die Kinder von heute sind die Zukunft von morgen. Kinder, die heute Yoga üben, werden Jahrzehnte danach durch vertieftes Feingefühl noch davon profitieren.

Ich wünsche dir ein gutes Frühjahr und einen guten Sommer. Ich wünsche dir, dass du durch die regelmäßige Übung von Yoga Zugang findest zur inneren Intuition, welche dich auch in Kontakt bringt mit dem Bewusstsein des Planeten: Global denken und fühlen – lokal handeln.

Om Shanti  
Herzliche Grüße

Sukadev Bretz  
Gründer und Leiter von Yoga Vidya



## Yoga ist...

Was in Ruhe mich bewegt,  
Was bewegte Ruhe trägt  
In mein Handeln, Denken, Trachten;  
Was mich neidlos selbst lässt achten,  
Wonach viele Menschen streben:  
Mehr zu haben, mehr erleben,  
Mehr als andere zu gelten  
In des äuß'eren Scheines Welten!

Was mir neue Kräfte bringt,  
Meinen Körper ganz durchdringt,  
Meinen Geist lehrt unterscheiden  
Und - was wertlos ist - zu meiden,  
Alles Enge überwinden,  
Mich mit allem zu verbinden!  
Was mich still zu werden lehrt  
Meinen Blick nach Innen kehrt!

Was zum Wesen hin mich führt,  
Dass mein Selbst sich selber spürt,  
Dass die Kraft ich kann erkennen,  
Die mit vielen Namen nennen  
Menschen auf der ganzen Erde:  
Jene Kraft des „Stirb und Werde“,  
Die nur ganz im Stillen waltet  
Und in allem sich entfaltet!

R. W.



## Wissenschaft und Yoga - gegensätzliche Welten?

R. W

Liebe Yogafreundinnen und -freunde,

Lassen sie uns mit einer kurzen Sammlung beginnen. Eine Minute lang setz dich aufrecht und bequem hin, beobachte den Atemstrom an den Nasenflügeln und lass dein Mantra aufsteigen oder denke einatmend „so“ und ausatmend „ham“.

Gemeldet habe ich mich zu diesem Kongress mit dem Angebot, in einem Workshop oder Arbeitskreis von meinen persönlichen Erfahrungen als Wissenschaftler und Yogalehrer zu berichten. Als ich mich dann im Kongressprogramm unversehens als Redner für den Eröffnungsvortrag wieder fand, schien mir, dass dafür ein lockeres Plaudern über meine Erfahrungen nicht ganz angemessen sei. Deshalb müssen sie sich nun einen Vortrag zumuten lassen. Um diese Zumutung aber in Grenzen zu halten, werde ich mehrfach eine Denkpause einlegen. Dann haben sie und ich Gelegenheit, uns kurz zu sammeln und die Eingangsübung zu wiederholen. Beginnen will ich mit dem, was angekündigt war und nun in den Untertitel gerutscht ist: dem Biographischen. Es folgen dann vier Blicke auf das Thema.

Als erstes will ich zeigen, dass Wissenschaftler, vor allem in Deutschland, Yoga und Meditation ganz verbreitet für etwas Irrationales und damit Unwissenschaftliches halten. Als zweites werde ich auf begründete Zweifel eingehen, die in der neueren philosophischen Diskussion an der vermeintlichen Rationalität der Wissenschaft vorgebracht worden sind. Als zweites will ich aus meiner Sicht Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Verhältnis von Yoga und Wissenschaft aufzeigen. Als viertes schließlich möchte ich von einigen neueren Entwicklungen im Verhältnis von Wissenschaft und Yoga berichten. Sie lassen darauf hoffen, dass sich westliche Wissenschaft und östliche Weisheitslehren und Meditationsschulen allmählich doch für einander öffnen und zu einem wechselseitig fruchtbaren Austausch gelangen könnten. Ein noch winziger Hoffnungsschimmer ist die „Society for Meditation and Meditation Research“, die diesen Kongress mit veranstaltet. Die Widerstände gegen einen Wandel sind freilich stark und der Weg, sie zu überwinden wird lang und beschwerlich sein. Machen wir uns da nichts vor!

### Nun aber erst zum Persönlichen

Von 1974 bis zur Pensionierung im Februar 2003 habe ich an der Uni Bremen Arbeitsrecht gelehrt. Mit nur einer längeren Unterbrechung bin ich meinen Aufgaben in Forschung und Lehre nach besten Kräften nachgekommen. Schon seit meiner Studentenzzeit habe ich mich der politischen Linken zugeordnet, jedoch ohne Bindung an eine Partei. Seit 1972 bin ich Gewerkschaftsmitglied. Weltanschaulich hielt ich mich bis in mein 50stes Lebensjahr für einen am Marxismus orientierten

Atheisten, war aber eher ein nicht ganz ungläubiger Nichtchrist. Wenn ich noch während meiner Lehrtätigkeit in den neunziger Jahren Yogalehrer wurde und zwar in der spirituellen Tradition der Meister des Himalayas, so hat das mit der bereits erwähnten Unterbrechung zu tun und die war durch eine einschneidende Lebenskrise erzwungen.

In der Mitte meines 50. Lebensjahrs brach die Fassade des linken und dennoch durchaus erfolgreichen Akademikers schlagartig zusammen. Meine Ehe war längst zerbrochen. Die Hoffnungen, sie wieder kitten zu können, zerschlugen sich endgültig im Juli 1988, als ich kurz vor einer geplanten Forschungsreise nach Japan auch körperlich und psychisch zusammenbrach: Diagnose Gehirntumor. Vor und während der 4 Std. dauernden Operation hatte mein Leben - wie mir der operierende Arzt später sagte - an einem seidenen Faden gehangen. Diese Erfahrung forderte einige Tage nach der OP meinen Lebensmut heraus und führte noch in der Klinik zu dem Entschluss, mich und mein Leben von Grund auf zu ändern. Schon ab Februar 1989 besuchte ich Yogakurse und praktizierte täglich morgens eine Stunde lang oder auch länger Yogaübungen. Daneben hätten sie mich damals in psychotherapeutischen Sitzungen und als zumeist einzige männliche Teilnehmerin in einer Frauentanzgruppe und beim Tango Argentino treffen können.

Als ich nach der erzwungenen Pause, körperlich noch gezeichnet, meine Tätigkeit an der Uni wieder aufnahm, merkte ich schon bald an den Blicken meiner Kolleginnen und Kollegen, dass sie mich mindestens für wunderlich, wenn nicht gar für leicht anormal hielten, für einen mit einem Dachschaden. Für einige meiner Kollegen war das Maß dann offenbar voll, als sich Folgendes ereignete: vom Bremer Regionalfernsehen wurde ich für einen gesundheitspolitischen Beitrag um ein Interview zu der Frage gebeten, wie sich mein Leben durch Krankheit und Operation verändert habe. Dieses Interview wurde auf meinen Vorschlag nach einer kurzen Tanzsequenz im Kreise meiner Frauengruppe aufgezeichnet und war sehr kurz. Denn ich sagte sinngemäß eigentlich nur, dass ich - wie man ja sehen könne - meine Lebenszeit jetzt anders und intensiver nutze und mir meine Arbeit nicht mehr das Wichtigste im Leben sei.



Vermutlich in Reaktion auf dieses Interview fragte einer meiner Jurakollegen bei einer auf Gesundheitswissenschaft spezialisierten Kollegin an, ob noch normal sei, was ich da triebe. Die Kollegin, die mich gut kannte, informierte mich, ohne den Namen zu nennen. Sie hatte ihm gesagt, er solle mich selbst fragen. Ich weiß bis heute nicht, wer es war und auch nicht was ich geantwortet hätte, habe aber von da an in meinem Fachbereich frei nach dem Motto gelebt: "Ist der Ruf erst ruiniert....."

---

Nach ca. zwei Jahren der Yogapraxis entschloss ich mich, eine Ausbildung zum Yogalehrer aufzunehmen. Zu dieser Zeit war trotz erster positiver Erfahrungen auch in meinem Kopf noch die Sperre, dass es sich beim Yoga um etwas Irrationales handle. Vor allem die Meditation hielt ich für unvereinbar mit meiner Verpflichtung auf die wissenschaftliche Rationalität. Wie würde ich den Spagat zwischen diesen beiden gegensätzlichen Welten aushalten?

Mit dieser bangen Frage fuhr ich im Februar 1992 in das erste Ausbildungswochenende am "Himalaya Institut für Yogawissenschaft und Philosophie". Wegen dieses Namens meinte ich, mit meinen Zweifeln hier am besten aufgehoben zu sein. Schon am ersten Tag erfüllte sich meine Erwartung voll. Bis heute begleitet mich seitdem die Botschaft des Ausbildungsleiters, Wolfgang Bischoff. Er begann zwar seinen Einführungsvortrag mit einem für mich damals noch befremdlichen Sprechgesang, einem Mantra, befremdlich, weil ich da das Irrationale des Yoga auf mich zukommen sah, doch schloss er den Vortrag mit den Worten: "Glaub mir kein Wort, bezweifle alles, was ich sage, aber mach die Übungen, die ich dir empfehle und überprüfe selbst!" Das entsprach voll meinem Credo als Wissenschaftler!

In Ahrensburg lernte ich nicht nur Yoga-Übungen und erste Meditationen, sondern erhielt auch Kenntnisse über die indische Philosophie, vor allem über die Yoga-, Samkhya- und Vedantaphilosophie. Hinzu kamen Anstöße, auch über Grundfragen von Wissenschaft und Philosophie des Westens nachzudenken, die mich seit meinem Studium kaum noch beschäftigt hatten. Vor allem bewegte mich die Frage: Was eigentlich ist Wissenschaft? Da war ich nun viele Jahre beruflich als Wissenschaftler tätig gewesen, aber kaum je war mir diese Frage in den Sinn gekommen oder gestellt worden. Nun konnte und wollte ich sie nicht länger verdrängen. Damit bin ich über das Persönliche des Unterthemas beim Sachlichen und beim Thema angekommen.

## Wissenschaft und Yoga – gegensätzliche Welten?

Dazu zwei Vorbemerkungen:

1. Soweit im Folgenden von Yoga die Rede ist, meint das für mein Verständnis immer auch die Meditation in einer denkbar breiten Palette von Übungsmethoden. Denn Yoga zielt – das muss ich hier nicht näher ausführen - in allen seinen Teilen letztlich auf die Meditation als der obersten Stufe des achtstufigen Weges nach Patanjali.

Seinem Yoga Sutra zufolge dienen die körperlichen Übungen (Asanas) nur dem Zweck, Menschen auf die Meditation vorzubereiten. Sie sollen befähigt werden, über eine längere Zeit im aufrechten Sitz zu meditieren, ohne durch körperliche und mentale Störungen abgelenkt zu werden. Dem gleichen Zweck dienen die Übungen mit dem Atem und der Lebensenergie (Pranayama) und das Zurückziehen der Sinne von den Objekten der äußeren Welt (pratyahara). Wegen der zentralen Rolle der Meditation im Yoga nach Patanjali prägte mein Lehrer, Sri Swami Rama, einer der bedeutendsten Yogis des vorigen Jahrhunderts, die Definition: „Yoga is meditation in action“ zu dt. „Yoga ist Meditation im Handeln“ oder auch „ist Achtsamkeit im Handeln“.

2. Unmittelbar beziehen sich meine Ausführungen zwar nur auf den Yoga. Doch stehen sie für das Verhältnis der Wissenschaft zu anderen spirituellen Lehren und Meditationspraktiken.

## 1. Blick: Yoga und Wissenschaft.

### Einander fremde gegensätzliche Welten oder „Rationalität contra Irrationalität“

Auf den ersten Blick scheint es aus der Perspektive beider – des Yoga wie der Wissenschaft - keine einander fremderen Welten zu geben als eben diese beiden. Wie suspekt vielen Wissenschaftlern alle östlichen Weisheitslehren und alles ist, was mit Meditation zusammenhängt, mag folgendes Zitat aus dem philosophischen Beitrag eines Professors der Paläobiologie und Geologie belegen:

*„Heute tauchen vereinzelt Missionare des Irrationalen in der Ethnologie und Anthropologie auf, kann in der Philosophie die Ablehnung der reinen, der wissenschaftlichen Ratio zu einem Plädoyer für die Einbeziehung der Mystik und Meditation (...) werden. Selbst in den auf nüchterne Sachlichkeit so bedachten Naturwissenschaften sägen heute einige dem Irrationalen Zuneigende eifrigst am eigenen Ast. Nicht zuletzt eine Reihe von Physikern, die sich (...) in den Irrgarten ostasiatischer Mystik oder in parapsychologische, dubiose Winkel verirrt haben!“ 1\**

In den Anmerkungen zu dieser Textstelle erfahren wir, was und wen er damit u. a. meint:

*„Gewisse Abschnitte in C. F. Weizsäcker: Der Garten des Menschlichen.“*

Sollte sich der große Physiker und Philosoph von Weizsäcker wirklich ins Irrrationale verirrt haben?

Genügt als Beleg dafür, dass Weizsäcker u. a. Vorworte zu zwei spirituellen Büchern geschrieben, ein Interview über seine Meditationserfahrungen gegeben und beides in seinem Buch veröffentlicht hat?

Dieser Angriff richtet sich nicht nur gegen von Weizsäcker, sondern gegen mehrere ebenfalls namentlich genannte Wissenschaftler wie z. B. Fritjof Capra. Vor den Augen unseres Gewährsmannes tut sich offenbar ein großer Sumpf an Irrationalität auf, in dem die von ihm vertretene Lehre, rein rationale Wissenschaft zu versinken droht. Eine Satire möchte man schreiben, wenn die Sache nicht ernst wäre. Denn diese Äußerungen stehen stellvertretend für das Denken vieler Wissenschaftler, die das nur nicht so dankenswert offen und deutlich sagen. Meine eigenen Erfahrungen belegen das.

Yogis und Meditierende aller Traditionen haben aber – wenn ich recht sehe - ihrerseits ein mindestens distanziertes Verhältnis zur anderen Seite, zur Wissenschaft. Diese Distanz scheint in den Erfahrungen und in der Einstellung Meditierender zu wurzeln: *„Ich weiß, welche Erfahrungen ich im Meditieren mache und ich weiß auch, dass ich weiß oder dass ich nichts weiß. Das brauche ich mir doch von einem Wissenschaftler nicht auch noch bescheinigen zu lassen.“* Verkannt wird dabei die gesellschaftliche Bedeutung von Wissenschaft für die Akzeptanz und damit auch für die Verbreitung der Meditation und anderer spiritueller Praktiken in breiten Kreisen der Bevölkerung, die wir dafür gewinnen wollen. Verkannt wird dabei auch, wie wichtig die wissenschaftliche Akzeptanz in unseren

---

1\* Heinrich Karl Erben, Episteme, Mythos und humane Zukunft in: Lenk, H. (Hg.) Zur Kritik der wissenschaftlichen Vernunft, 1986

---

Breiten ist, um etwa die Anerkennung von Meditation als wirksame Gesundheitsprävention oder gar als Heilverfahren zu erlangen, mit der Folge, dass gegebenenfalls die Kassen für die Kosten ihrer klinischen und therapeutischen Anwendung aufzukommen hätten.



## 2. Blick: Kritik der wissenschaftlichen Vernunft

Unter diesem Titel veröffentlichte Kurt Hübner 1977, damals Professor für Philosophie an der Universität Kiel, ein umfängliches philosophisches Werk. Darin weist er gestützt auf Analysen anscheinend rein rationaler Argumentationen der Mathematik und auf wissenschaftliche Methoden und Ergebnisse der Geschichtswissenschaft nach, wie unhaltbar die zumeist ungeprüfte Annahme ist, dass in der Wissenschaft ausschließlich und allein das Prinzip der Rationalität regiere.

Hübner bezieht sich auf die griechische Mythologie, aus der heraus sich heutige Philosophie und Wissenschaft überhaupt erst entwickelt haben und in der er eine eigene Rationalität ausmacht. Im Vergleich dazu verdeutlicht er, wie stark rational nicht begründbare Elemente selbst noch die heutige Wissenschaft prägen. Umfängliche Zitate aus Hübners Werk will ich ihnen und mir ersparen. Die können sie in der gedruckten ausführlicheren Fassung nachlesen. Hier nur zwei Zitate aus Hübners Schlussfolgerung am Ende seiner gründlichen Analyse:

*„Nichts wäre (...) falscher, als dem Mythos, wie das oft geschieht, Irrationalität zu unterstellen, dem die Wissenschaft als etwas Rationales entgegentritt.“ An späterer Stelle der Zusammenfassung schreibt Hübner: Es gibt (...) keinen theoretisch zwingenden Grund anzunehmen, dass alle Welt mythische Sichtweisen als solche, (...) ins Reich des Märchens verbannen muss, wenn sie nicht (...) den Verstand verlieren will.“*

In einer H. gewidmeten Festschrift „Zur Kritik der wissenschaftlichen Rationalität“ (1986) haben sich mehrere Philosophen seiner Kritik angeschlossen und seine Argumentation in die eine oder andere Richtung ausgebaut. Für Nachweise und Zitate verweise ich sie ebenfalls auf die schriftliche Fassung.

So schreibt Kockelmans, ein amerikanischer Philosophieprofessor, mit Bezug auf die Sozialwissenschaft u. a.: Man sollte s. E. erkennen, „dass es mythische Dimensionen sowohl in der Wissenschaft als

auch in der Philosophie gibt. *„In der Wissenschaft erblickt er sie - ganz ähnlich wie Hübner - in „tief eingewurzelten Überzeugungen (...), für die (bis jetzt) keine rationale Rechtfertigung gegeben worden ist“.*

Während Hübner noch zwischen Wissenschaft und Mythos klar unterscheidet und nur Vergleichbares in beiden ausmacht, geht MacCormac, ein Wissenschaftstheoretiker aus den USA, noch einen Schritt weiter. Er behauptet, dass bestimmte vermeintlich wissenschaftlich bewiesene Tatsachen selbst eine Art Mythos sind. Wissenschaftler bedienen sich nämlich zur Erklärung und Deutung ihrer Befunde nicht selten „grundlegender Metaphern“. Gemeint sind damit bildhaft beschreibende Vergleiche, wie etwa das Bild vom Urknall als dem Beginn der Entstehung des Kosmos: Wodurch unterscheidet sich diese von den Wissenschaftlern als Tatsache betrachtete und verbreitete Theorie vom Urknall eigentlich noch von den vielen mythischen und religiösen Erklärungen, etwa dem der Bibel: *„Am Anfang war das Wort ...“*, wofür auch gesagt werden kann: Am Anfang war der Laut, oder war die Schwingung oder war die Idee, die zur Schwingung und zum Wort oder auch zum Knall wurde.

Nun mag man hier einwenden: dass bei *Hübner* und den anderen Autoren nur vom Mythos die Rede ist, nicht aber von der Mystik, der Meditation, und von östlichen Weisheitslehren. Wichtig sind die im Vergleich zum Mythos vorgetragenen Zweifel am Ausschließlichkeitsanspruch der Wissenschaft auf Rationalität vor allem deshalb, weil in der wissenschaftlichen Kritik an vermeintlich irrationalen Lehren Mythos und Meditation in einen Topf geworfen werden. Dafür erinnere ich an das obige Zitat aus dem Beitrag des Paläobiologen, der ja ausdrücklich auch die Meditation dem Verdacht der Irrationalität unterstellt hat.



### 3. Blick: Was ist Wissenschaft? Was haben Yoga und Meditation mit ihr gemeinsam? Worin unterscheiden sie sich von Wissenschaft?

#### 3.1 Was ist Wissenschaft

„Wissenschaft“ - so das dtv-Lexikon - ist

*„der Inbegriff des durch Forschung, Lehre, und überlieferte Literatur gebildeten, geordneten, begründeten, für gesichert erachteten Wissens einer Zeit; auch die für seinen Erwerb typische,*

Dieser Begriff ist mit dem Bezug auf das „Wissen einer Zeit“ zeitlos gültig. Er lässt selbst noch die von Kirche und Klerus dogmatisierten mittelalterlichen Lehren über die Welt und den Kosmos als Wissenschaft gelten. Denn auch das war das „Wissen einer Zeit“ gewonnen durch die damals „typische systematische Erkenntnisarbeit“ der Bibelexegese und der Dogmatisierung von biblischen Textstellen. Auch diese Erkenntnisarbeit war eingebunden in einen „organisatorisch- institutionellen Rahmen“, wie ihn eben die damalige Kirche mit ihren Priesterseminaren und Klöstern bot. Da wäre es ein Leichtes, das Studium und die Weitergabe des Yoga und der ihm zugrunde liegenden Basistexte der klassischen indischen Philosophie in den zahlreichen indischen Ashrams und außerindischen Yogalehrer-Ausbildungszentren ebenfalls unter dem oben zitierten Begriff von Wissenschaft zu fassen. So einfach will ich es ihnen und mir nicht machen. Denn sicher würden wir in der heutigen Situation beiden nicht gerecht, wollten wir Wissenschaft und Yoga ohne weitere Umstände gleichsetzen! Fragen wir also weiter.

### **3.2 Was ist Wissenschaft heute? Was haben Yoga und Meditation mit heutiger Wissenschaft gemein und was unterscheidet sie voneinander?**

Heutige Wissenschaft umfasst das systematische Bemühen um objektive Erkenntnis bzw. intersubjektiv nachprüfbares Wissen. Als objektiv und nachprüfbar gilt dabei nur, was unter gleichen Bedingungen von anderen Forschern nachgeprüft werden kann. Ferner umfasst auch heutige Wissenschaft alles, was als Ergebnis dieses Bemühens an geschichtlich aufgehäuften Wissen bereit liegt. Hinsichtlich ihrer Gegenstände bezieht sie sich mit dem Streben nach Erkenntnis auf das gesamte Spektrum der gegenständlichen, mit den Sinnen wahrnehmbaren Welt. Dazu gehört auch der Mensch als Teil dieser Welt. Zerlegt in kleine und kleinste Teilaspekte betrachtet Wissenschaft diese Gegenstände in zahlreichen Zweig- und Unterdisziplinen. Wie stark vielfach fraktioniert Wissenschaft heute ist, will ich nur an einigen Beispielen verdeutlichen:

1. In der Medizin gibt es heute fast schon für jedes Organ, jedes Krankheitsbild und jeden Körperteil darauf spezialisierte medizinische Teildisziplin. (Anästhesie, Allergologie, HNO, Kardiologie, Nephrologie, Onkologie, Proktologie usw. ) Werfen sie dafür einmal nur einen Blick in die Ärzttafel im Telefonbuch.
2. In der Psychologie begegnen uns u. a. die Allgemeine, die Entwicklungs-, Familien- und Sozial-, Sport- und Bewegungs- und sogar die Arbeits- und Technikpsychologie, wobei man sich fragt: Geht es hier um eine eigene Psyche der Technik?
3. Noch bunter ist das Bild in der Soziologie. Kaum ein Gegenstand der sozialen Welt, der noch nicht mit dem Anhängsel „Soziologie“ in den Rang einer eigenen wissenschaftlichen Teildisziplin erhoben worden wäre: (Familien-, Arbeits- und Industrie-, Rechts-, Medizin-, Verwaltungs- und Organisations-, Wissens und Kultur- Politische - und Filmsoziologie bis hin zur Soziologie des Geschlechterverhältnisses.

4. Für meine eigene frühere Disziplin die Rechtswissenschaft könnte ich ihnen ebenfalls ein breites Spektrum an Teildisziplinen auflisten, das fast schon ans Skurrile grenzt.
5. Kaum anders ist das Bild in den so genannten exakten Naturwissenschaften.
6. Soweit es in allen Zweigen der Wissenschaft um menschliche Erkenntnis geht, stehen alle immer auch vor der Frage nach dem erkennenden Subjekt, dem Menschen und seinen Möglichkeiten und Grenzen der Erkenntnis. Das sind zentrale Fragestellungen u. a. der Philosophie, der Erkenntnistheorie und der Psychologie und neuerdings der Kognitionswissenschaft.



Auch im Yoga geht es um Erkenntnis. Doch zielt Erkenntnis im Meditieren als der obersten Stufe des Yogaweges vorrangig auf Selbsterkenntnis bzw. auf die Erkenntnis des SELBST oder - in der buddhistischen Begrifflichkeit - des NICHTSELBST als des Wesens der menschlichen Persönlichkeit. Nur in diesem Zusammenhang richtet sie sich auch auf die gegenständliche Welt als dem Ort und Raum der menschlichen Existenz und Befindlichkeit. Deswegen haben große Meditationsmeister aller Richtungen und Schulen immer wieder darauf hingewiesen, dass sie über die Erkenntnis des Mikrokosmos der menschlichen Persönlichkeit zugleich auch ein tiefes Wissen über den Makrokosmos erlangt haben, bzw. über das, was - mit Goethe - die Welt im Innersten zusammenhält.

Ebenso wie in der Wissenschaft gibt es auch im Yoga und in allen anderen Schulen und Traditionen der Meditation einen reichen Schatz geschichtlich aufgehäuften Wissens. Denn alle großen Meister haben ihre Erfahrungen und ihr im Zustand der Meditation gewonnenes Wissen der Nachwelt in spirituellen Schriften überliefert. Einige dieser Schriften sind mehrere tausend Jahre alt, wie etwa die Veden und Upanishaden Indiens, die als die ältesten Schriften der Menschheit überhaupt gelten.

Auf dieser beschreibenden Ebene sind also Wissenschaft und Meditation durchaus noch miteinander vergleichbar. Doch deuten sich hier bereits Unterschiede in Bezug auf die Gegenstände und Methoden der Erkenntnis an.



---

## 3.3 Unterschiede zwischen Wissenschaft und Yoga

### 3.3.1 Der Mensch als Objekt der Erkenntnis

Im gängigen Wissenschaftsverständnis dienen den Wissenschaftlern die gegenständliche Welt und der Kosmos, aber auch die Menschen als Objekte ihrer Forschungen und zwar in der oben beschriebenen nach Fachdisziplinen parzellierten Weise. Der Wissenschaftler als das forschende Subjekt betrachtet also den Menschen als Objekt seines Bemühens um Erkenntnis. Subjekt und Objekt der Erkenntnis sind hier getrennt.

Auf dem Übungs- und Erkenntnisweg des Yoga ist jeder nach Wissen strebende Mensch zugleich Subjekt und Objekt seines Bemühens um Erkenntnis. Die in der Wissenschaft übliche Trennung ist hier also aufgehoben. Dabei betrachtet sich der meditierende Mensch von vornherein in seiner ganzheitlichen Existenz als Wesen aus Körper, Seele und Geist mit dem Atem als Bindeglied zwischen diesen Dreien und eingebettet in Natur, Welt und Kosmos sowie in gesellschaftliche Zusammenhänge.

#### 3.3.1. Instrumente und Methoden der Erkenntnis: Verstand und Objektivität versus Introspektion und Intuition

Heutige Wissenschaft strebt nach überprüfbarem, objektivem Wissen und meint dafür allein auf den Verstand setzen zu dürfen, auf die menschliche Ratio. Man kann diesen Zusammenhang auch so formulieren: weil heutige Wissenschaft ausschließlich auf Rationalität setzt, lässt sie nur solche Methoden als wissenschaftlich gelten, mit denen die Ergebnisse intersubjektiv überprüft werden können. Das ist zugleich der eigentliche Grund für die Zergliederung des in seiner Ganzheit lebenden Menschen in unterschiedliche Teilaspekte, die von gegeneinander abgegrenzten wissenschaftlichen Disziplinen je gesondert untersucht werden. Mit diesen Verfahren verbinden Wissenschaftler die Hoffnung, in der je getrennten Untersuchung des Zerteilten irgendwie einmal zur Rekonstruktion des Ganzen zu gelangen, die Teilerkenntnisse also wie in einem Puzzle zum Ganzen zusammensetzen zu können.

Tatsächlich aber gibt es auf kaum einem Gebiet heute noch einen Wissenschaftler, der sich umfassend in allen Zweigdisziplinen seines Fachs auskennt. Erst recht ist niemand mehr in der Lage, alle Wissenschaften zu überschauen. Die Spezialisierung schreitet munter weiter voran und das Gegenmittel der „interdisziplinären Zusammenarbeit“ greift nur teilweise und langsam.



**Yoga und Meditation** lehnen – so wie ich die Grundlagentexte und die Nyaaya-Philosophie, eine der sieben Hauptschulen der indischen Philosophie verstehe - den rationalen Weg der Erkenntnis durchaus nicht ab. Denn auch Meditierende leben in dieser Welt der Erscheinungen und Dualitäten

und darin benötigen wir Menschen den Verstand, um uns orientieren und angemessen handeln zu können. Doch wird den in der Wissenschaft bevorzugten quantitativen und den schon scheinbar angesehenen qualitativen Erkenntnisverfahren in den Basistexten der Yogaphilosophie ein nur begrenzter Erkenntniswert in Bezug auf die materielle Welt der Erscheinungen zugebilligt. Die großen Meister der Meditation halten dafür, dass auf diesem Wege weder das Wesen der Menschen erkannt werden kann noch das der Welt und des Kosmos. Denn das Wesen oder das Ganze ist nicht etwa nur mehr, sondern etwas anderes als die Summe der Teile. Es kann nur in der Innenschau mittels Intuition, nicht aber rational erfasst werden.

Deshalb bedient sich Yoga der systematischen Innenschau, der Introspektion, wenn man diesen Begriff nicht auf das verkürzt, was die „Introspektionisten“ des beginnenden 20. Jhs. darunter verstanden. Im Yoga und in der Meditation werden Praktizierende systematisch angeleitet, ihre Achtsamkeit nach Innen zu richten und in der Innenschau die Kraft der Intuition zur Erlangung von Selbsterkenntnis und von Erkenntnissen über die äußere Welt und ihre Befindlichkeit in ihr zu nutzen.

In der Wissenschaft wird dagegen die Introspektion heute rundweg als unwissenschaftlich abgelehnt, weil sie angeblich keine Möglichkeit böte, objektive Erkenntnisse zu erlangen, die sich nach den gleichen Methoden durch andere überprüfen lassen. Dagegen ließe sich schon Folgendes einwenden: Werden mehrere Menschen nach den gleichen Methoden im Meditieren angeleitet, dann können mit einiger Übung – wie wir wissen – alle die gleichen oder vergleichbare Erfahrungen machen. Wäre das nicht mit gleichem Recht als intersubjektive Nachprüfung anzuerkennen wie die Wiederholung einer qualitativen soziologischen oder psychologischen Studie, in der sich die Forscher der teilnehmenden Beobachtung bedienen? Neuerdings aber wachsen mit wissenschaftlichen Methoden und Verfahren zur Untersuchung der Strukturen und Vorgänge im Gehirn die Chancen, mit allgemein anerkannten wissenschaftlichen Verfahren wenigstens ansatzweise darzustellen, wie sich Yoga und Meditation auf die Funktionen des Gehirns auswirken.

Die Intuition wird von der Wissenschaft ebenfalls abgewehrt und kaum je in ihrer Bedeutung auch für die Wissenschaft anerkannt, geschweige denn im wissenschaftlichen Prozess systematisch genutzt. Dabei trägt sie zur Gewinnung wissenschaftlicher Erkenntnisse vielleicht sogar mehr und Anderes bei als der Verstand. Nur wenige Wissenschaftler aber sind so souverän wie Albert Einstein, sich offen zur Intuition als dem eigentlichen Vater ihrer Entdeckung zu bekennen. Einstein hat in einem Brief oder Gespräch einmal sinngemäß gesagt, dass ihm die Relativitätstheorie auf einem Spaziergang in den Bergen plötzlich aufgegangen sei. Nur um sie in Worte zu fassen, habe er danach seinen Verstand anstrengen müssen.

Wenn die meisten Wissenschaftler mit der Intuition Probleme haben, so liegt das m. E. daran, dass sich, was sie sei, weder einfach definieren noch rational erklären lässt. Man mag sie als unmittelbare Eingebung beschreiben oder als das innere Aufleuchten einer Idee, woher auch immer sie kommen mag. Wer je in seinem Leben bei welcher Gelegenheit auch immer eine solche Eingebung hatte, der



weiß, dass sie sich mit aller Kraft des Verstandes aus ihrem Versteck nicht hervorlocken lässt. Im Gegenteil: je mehr wir den Verstand anstrengen, ein bestimmtes Problem zu lösen, desto mehr scheint sich die Lösung zu verbergen. Geben wir alle Anstrengung auf und legen eine Ruhepause ein oder gehen wir erst einmal – wie Einstein – spazieren oder auch schlafen, so geschieht es nicht selten genug, oft auch am frühen Morgen kurz vor oder nach dem Aufstehen, dass sich plötzlich ein Aha-Erlebnis einstellt und wir die Lösung gefunden haben. Diese Erfahrung hat – so denke ich - jeder von ihnen selbst schon gemacht.

Die Intuition entspringt ganz augenscheinlich einer anderen Quelle als das verstandesmäßige Denken. Sie leuchtet zumeist unangekündigt auf und woher sie kommt, ist eine offene Frage. Steigt sie aus unserem eigenen inneren Selbst auf oder wird sie uns von einer höheren, göttlichen Kraft außerhalb von uns eingegeben, oder von einem All-Bewusstsein, das zugleich in uns und außerhalb von uns ist? Dazu mag sich jeder seine eigenen Gedanken machen. Besonders intensiv – so meine Erfahrung - macht sich Intuition bemerkbar, wenn ich in die Stille gehe und meditiere. Sie ist daher für mich recht eigentlich ein Kind der Stille und der Meditation. Diese auf der Erfahrung beruhende Einsicht machen sich alle Wege der Meditation zunutze. Sie bedienen sich in systematischer Weise der Intuition als Quelle der Erkenntnis. Und daher vermitteln alle Schulen den Menschen die Fähigkeit, willentlich die Sinne von der äußeren Welt zurückzuziehen und in das Schweigen der Worte und der Gedanken zu gehen, und damit in jene Stille, die dem Denken vorausgeht und aus der allein die Stimme der Intuition zu uns zu sprechen beginnt.

#### 4. Neuere Tendenzen einer Annäherung von Wissenschaft und Meditation

Alle Schulen des Yoga und der Meditation haben ihr Wissen Jahrhunderte lang wie eine Art Geheimlehre behandelt. Nur an speziell vorbereitete eingeweihte Schüler wurde das Wissen jeweils von einem Meister direkt weiter gegeben. Nach und nach aber haben Yoga und Meditation in Indien einen anerkannten Platz auch im wissenschaftlichen Bereich erhalten.

Einen Rückschritt gab es dann während der kolonialen Unterdrückung des Landes. Doch ist das Band zwischen Yoga und Wissenschaft in Indien nie völlig abgerissen. Nach dem Sieg der Unabhängigkeitsbewegung wurden die Bande in moderner Gestalt wieder belebt und nach und nach fester geknüpft. Inzwischen gibt es einige vom Staat als Universitäten anerkannte Yogahochschulen, in denen anders als in den üblichen Ashrams Yoga und Meditation nicht nur unterrichtet werden, sondern zugleich

auch Gegenstände der Forschung sind, zum Beispiel die Yoga-Universität der Sivananda Tradition in Mungler und das Swami Rama Yoga Gurukulam in Rishikesh.

Der Westen begann sich erst seit dem 19. Jahrhundert nach und nach für Yoga und Meditation zu interessieren. Erste Berichte über den Yoga gelangten durch Reisende und durch Verwaltungsbeamte der britischen Kolonialmacht in den Westen. Verstärkt nahm das Interesse dann zu als die ersten großen Yogameister seit dem Ende des 19. Jahrhunderts in den Westen kamen und Yoga und Meditation hier zu verbreiten begannen. Beide galten allerdings lange Zeit als zwei verschiedene Dinge. Yoga wurde mit Nachwirkungen bis heute getrennt von der Meditation als eine Art von spezieller Gymnastik betrachtet und im Hatha Yoga verbreitet so unterrichtet.

Der Weg des Yoga in den Westen begann gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Erst rund 70 Jahre später begann sich die Wissenschaft des Westens für Yoga und Meditation zu interessieren, anfangs vor allem in den USA. Nach und nach öffneten sich hier anerkannte große private Forschungsstätten, Kliniken und Universitätsinstitute für Forschungen über Yoga und Meditation. Dieser Prozess nahm in den siebziger Jahren des 20. Jhd. einen größeren Aufschwung.

Grob gesagt kann damit die wissenschaftliche Forschung über Yoga und Meditation in den USA heute auf eine Geschichte von ca. 35 Jahren zurückblicken. Doch sind bereits in dieser relativ kurzen Zeit unzählige Studien von Psychologen und Mediziner über die präventiven gesundheitlichen Wirkungen des Yoga und der Meditation durchgeführt worden. An großen Kliniken wie u. a. an der Herzspezialklinik von Dr. Dean Ornish wurden beide auch auf ihre therapeutischen Wirkungen hin erprobt. Die Ergebnisse dazu sind in vielen Begleituntersuchungen dokumentiert worden.

Mit einiger Verzögerung schwappte das wissenschaftliche Interesse am Yoga dann seit dem Beginn der 80er Jahre nach Europa herüber, kam aber in Deutschland so ziemlich zuletzt an, nämlich erst Ende der 80er Jahre. Immerhin gibt es auch in Deutschland nun schon seit mehr als einem Jahrzehnt eine sich langsam etablierende Yoga- und Meditationsforschung. Die erst im Juli 2000 gegründete Society for Meditation and Meditation Research hat bereits drei wissenschaftliche Kongresse durchgeführt bzw. mit veranstaltet (2001 in Heidelberg, 2002 in Bochum und 2004 in Köln). Dieser Kongress hier ist nun der vierte.



Seit dem Ende des vorigen Jahrhunderts gibt es weltweit ein stärker zunehmendes wissenschaftliches Interesse an Yoga und Meditation. In Bibliographien aus neuerer Zeit werden über 900 zumeist englischsprachige empirische Studien und theoretische Arbeiten nachgewiesen und zwar über 300 allein

---

zum Thema Stressbewältigung durch Yoga und Meditation. Etwa gleich groß ist die Anzahl der psychologischen und medizinischen Studien über Yoga für Kinder und Jugendliche und über Yoga und Meditation für alte Menschen. Diese Bibliographien wurden in den USA erstellt und erfassen einigermaßen vollständig nur die englischsprachige Literatur, nicht aber Studien in anderen Sprachen.

Stützten sich wissenschaftliche Untersuchungen anfangs zumeist auf die Befragung Praktizierender, auf psychologische Tests und auf andere relativ weiche Methoden der Untersuchung und Datenerhebung, so hat die Forschung auf diesem Gebiet seit dem Ende des vorigen Jahrhunderts einen qualitativen Sprung getan und so eine neue Stufe erreicht.

EEG-Verfahren zur Messung der Gehirnströme und bildgebende Verfahren zur Untersuchung der Gehirnaktivitäten im Zustand der Meditation in Kernspingeräten erlauben zwar noch keinen perfekten Einblick in das, was im Gehirn Meditierender vorgeht. Sie lassen aber nach und nach immer deutlicher erkennen, dass Meditation geirnhysiologische Wirkungen hat, die als erhöhte geistige Wachheit und Konzentration bei gleichzeitiger tiefster Entspannung zu deuten sind.

Das ist in meinen Worten eines der wichtigsten Ergebnisse einer noch nicht publizierten, aber schon zur Veröffentlichung angenommenen bibliographischen Studie von Cahn und Polich, zweier amerikanischer Wissenschaftler von der University of California und vom renommierten Scripps Research Institute. Die Autoren haben nahezu 350 neuere und neueste empirische Studien vergleichend ausgewertet. Ein großer Teil davon gilt den im EEG und im Kernspin messbaren Wirkungen der Meditation auf die Aktivitäten des Gehirns. Die auch nur grob gekürzte Wiedergabe von Details ihrer Ergebnisse will ich den Fachwissenschaftlern überlassen, weil das zu sehr ins Fachspezifische geht, von dem andere hier im Saal, wie vor allem Ulrich Ott, der deutsche Spezialist auf diesem Gebiet der Forschung, mehr verstehen als ich. Hier nur einige kurze Zitate aus der Zusammenfassung in Übersetzung:

Um die klinische Anwendbarkeit solcher Methoden der Meditation voran bringen zu können, sei *„eine Fortsetzung derartiger Untersuchungen und die vergleichende Bewertung ihrer Ergebnisse notwendig.“*

*„Eine große Herausforderung für die Grundlagenforschung zur Meditation verbleibt die eindeutige quantitative Unterscheidung und topographische Darstellung des Unterschieds zwischen Meditation und Zuständen beginnenden Tiefschlafs. (.....)“*

*„Obwohl eine umfassende empirische und theoretische Grundlage noch fehlt, ist jedenfalls eindeutig, dass „die Funktionsweise des zentralen Nervensystems durch Meditation beeinflusst“ wird. Der spezifische Nutzen meditativer Praktiken in Verbindung mit psychologischen und neuropharmakologischen Therapien ist eine große Triebkraft für künftige Studien.“*

Die Ergebnisse solcher Studien sind auch in populärwissenschaftlichen Berichten schon verbreitet worden. So z. B. in dem Artikel „Die neuronale Erleuchtung“ von Ulrich Kraft in „Gehirn und Geist“ Heft 10 2005, S.12 ff. Selbst Tageszeitungen wie die Süddeutsche haben dieses Thema bereits aufgegriffen, SZ 68. Ausgabe, 2005 S.11 „Mönche in der Magnetröhre“ ebenfalls von Ulrich Kraft.

Auch an deutschen Universitäten gibt es inzwischen Wissenschaftler, die sich im Kontext von

Forschungen über die Funktionsweise des Gehirns (wie z. B. über Neurokognition) für die Wirkungen der Meditation auf die Funktionen des Gehirns interessieren. Anstatt Meditationsforschung weiterhin pauschal abzulehnen und für Ruf schädigend zu halten, nehmen sie Forschungen dazu auf und betreuen Diplom- und Doktorarbeiten zu dieser Thematik.

Große Meditationsmeister, wie z. B. der Dalai Lama und Sri Swami Veda Bharati, die beide in engem Austausch miteinander stehen, unterstützen die Bemühungen der Wissenschaft. Sie stellen sich selbst für Untersuchungen der Zustände ihres Bewusstseins in der Meditation zur Verfügung und fordern ihre Schüler auf, das ebenfalls zu tun. Dieser Aufforderung bin ich in Bremen vor vier Wochen nachgekommen. Von hier aus möchte ich Meditierende aller Richtungen mit längeren Erfahrungen, aber auch Anfänger in der Meditation dringend bitten, sich im Interesse der an dieser Thematik arbeitenden Nachwuchswissenschaftler ebenfalls auf eine solche Untersuchung einzulassen. Für mich war es eine Erfahrung, die mich auch ganz persönlich bereichert und auf meinem Weg vorangebracht hat.

Vor allzu großen Erwartungen in diese Forschungen – so denke ich - muss gewarnt werden. Die hier anwesenden Wissenschaftler, die schon jetzt an derartigen Studien arbeiten oder sie unterstützen, wissen besser als ich um die Möglichkeiten und Grenzen dessen, was auch mit den neuesten Apparaturen technisch machbar ist. Eines, so scheint mir, kann jetzt schon gesagt werden: Das Eigentliche, worum es der Meditation geht, die subjektive Erfahrung des willentlich herbeigeführten anderen, höheren Zustands des Bewusstseins, wie immer man den in den unterschiedlichen Traditionen bezeichnen mag - samadhi oder Satori oder Befreiung - wird für die Wissenschaftler ein Geheimnis bleiben. Was es subjektiv bedeutet, in den Zustand des samadhi oder in die große Leere einzutreten, diese Erfahrung erschließt sich nur dem, der die meditative Reise in das nahe liegende und dennoch unbekanntere Innere antritt.

Zusammenfassung meiner eigenen Erfahrungen in zwei Sätzen: Ich kann als Wissenschaftler Yoga betreiben und Yogalehrer sein, ohne mich von der Wissenschaft lossagen und meinen rationalen Verstand an der Garderobe abgeben zu müssen. Ich gewinne sogar etwas auch für die Wissenschaft Wichtiges hinzu: eine verstärkte intuitive Kraft, die in meinen Meditationen von Zeit zu Zeit mit kleineren oder größeren Erkenntnissen aufleuchtet! Der anfangs befürchtete Spagat ist für mich inzwischen ein erträgliches Stehen auf beiden Beinen.

Mit Persönlichem habe ich begonnen und damit will ich schließen. Warum ich nach meiner Tumoroperation den spirituellen Weg eingeschlagen habe und nicht wieder in die alten Geleise zurück geraten bin, wie man das immer wieder von Menschen nach ähnlich einschneidenden Erfahrungen hört, mag mit der folgenden Geschichte zusammenhängen. Sie deutet darauf hin, dass ich schon seit meiner Schulzeit auf dem spirituellen Weg war, ohne das selbst zu wissen.

Albrecht Haushofer, ein bedeutender Wissenschaftler und Dichter, den die Nazis wegen Zugehörigkeit zum Widerstand zum Tode verurteilt und in Moabit hingerichtet haben, hat in seiner Zelle wunderbare Sonette geschrieben, darunter eines auf eine Mücke, die er im ersten Impuls

---

erschlagen wollte, dann aber ruhig beobachtete, während sie sich von seinem Blut nährte. Die letzten Zeilen dieses Gedichts lauten:

*„Wir sind ja beide, Mensch und Mücke, nichts als kleine Schatten eines großen Lichts.“*

Beindruckt von diesem Gedicht habe ich als Schüler 1957 ein Jahr vor dem Abitur vom Spätherbst an täglich im Erdkundezimmer, das ich damals verwaltete, eine Mücke genährt. Beim ersten Mal habe ich meinen Finger unmerklich langsam an sie angenähert, bis sie aufsprang, stach und zu saugen begann. Als sie rundum gesättigt war, setzte sie sich wieder auf ihren Platz am Fenster und dort saß sie von da an immer, bis ich morgens kam und ihr wieder meinen Finger anbot. Am Tag vor den Weihnachtsferien habe ich sie mittags vor dem Verlassen der Schule noch einmal saugen lassen und als ich im Januar wieder in die Schule kam, lag sie tot auf dem Fensterbrett genau unter der Stelle, wo sie vergeblich auf meinen Finger gewartet haben mag.

Kann mir irgend jemand erklären, warum ich von da an in meinem ganzen Leben von Mücken in den verschiedensten nahen und fernen Gegenden der Welt fast immer nur dann gestochen worden bin, und zwar selbst in den dicksten Schwärmen, wenn ich es ihnen angeboten oder mindestens mental erlaubt habe? Könnte das kausal mit meiner Blutspende an die Mücke in meiner Schulzeit zusammenhängen?

Und um welche Art von Kausalität handelt es sich? Um eine im Sinne der Naturwissenschaft? Hat mein Handeln eine auf mich bezogene genetische Stechhemmung in allen Mückenarten der Welt bewirkt? Oder folgen die Mücken einer Art Moralkodex, der ihnen verbietet, ohne Einwilligung das Blut von Wohltätern der Spezies anzuzapfen? Oder hat meine Mücke damals stellvertretend für ihre Artgenossen einen Vertrag mit mir geschlossen, besiegelt mit meinem Blut, an den sich alle Mücken der Welt bis heute halten, weil sie anders als wir Menschen von Natur aus vertragstreu sind?

Die wenigen Ausnahmen, die es auch gegeben hat, erkläre ich mir damit, dass mich diese Mücken irrtümlich für einen anderen Menschen oder gar für ein Tier gehalten haben. Warum sollten sich nicht auch Mücken irren? Selbst Wissenschaftlern geht es ja oft nicht anders. Ist doch die Geschichte der Wissenschaft zugleich auch die Geschichte wissenschaftlicher Irrtümer. Leider sind nur wenige Wissenschaftler zu Lebzeiten so selbstkritisch wie jener in den Geschichten des weisen Brecht vom Herrn Keuner. Der antwortete auf die Frage, was er tue: *„Ich bereite gerade meinen nächsten Irrtum vor!“*

Schlussentspannung: Atemachtsamkeit

R. W.



## Mönche in der Magnetröhre



*Der Dalai Lama höchstpersönlich hat drei seiner besten Mönche in die USA geschickt. Hier meditieren sie für Wissenschaftler. Die wollen erforschen, wie regelmäßige Reisen ins Innere das Gehirn verändern. So erhoffen sich die Forscher Klarheit über die Art, wie der Mensch denkt und fühlt.*

Buddhistische Mönche lieferten den US-Wissenschaftlern den Beweis, tatsächlich verändern sich die Hirnströme durch regelmäßige Meditation.

Die enge Röhre eines lärmenden Magnetresonanztomographen ist wohl einer der seltsamsten Orte, an denen Mathieu Ricard je versucht hat, seinen Geist in den Zustand des "vorbehaltlosen Mitgefühls" zu versetzen.

Wie gut, dass er bei dieser Meditationsform auf gut 30 Jahre Erfahrung zurückgreifen kann. Eigentlich ist Ricard Mönch am Shechen-Kloster in Katmandu. Und zur Versuchsperson in Richard Davidsons Hirnforschungslabor wurde er auf Geheiß des Dalai Lama höchstpersönlich. Insgesamt acht Mönche aus seinem engsten Kreis entsandte das spirituelle Oberhaupt des tibetischen Buddhismus an die University of Wisconsin in Madison - alles Meditationsprofis mit mindestens 10000 Stunden Praxis. Sie sollten dem Neuropsychologen Davidson herausfinden helfen, was das Gehirn im Moment der spirituellen Einkehr so treibt.

### Keine Überraschung für den Dalai Lama

Diese Frage beschäftigt auch Ulrich Ott. „Die Neurophysiologie der Erleuchtung aufzuklären, ist eine faszinierende Idee“, meint der Psychologe von der Universität Gießen und einer der wenigen deutschen Meditationsexperten.

*„Immer mehr Menschen interessieren sich für Meditation, doch die Forschung hat den Bereich lange vernachlässigt.“*

Das scheint sich jetzt zu ändern. Vor allem in den USA versuchen derzeit Wissenschaftler, dem Gehirn beim Meditieren zuzusehen, mit hochempfindlichen Elektroenzephalographen und modernsten bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomographie.



---

Ihre ersten Befunde dürften den Dalai Lama kaum überraschen, belegen sie doch eine These, die praktizierende Buddhisten seit 2500 Jahren vertreten: Meditation und mentale Disziplin führen zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn.

## „Glück ist eine Fertigkeit“

Bereits vor einigen Jahren sorgte ein indischer Abt mit mehr als 10.000 Stunden Meditationserfahrung in Richard Davidsons Labor für eine große Überraschung. Die Aktivität in seinem linken Stirnhirn war sehr viel höher als bei den 150 Nicht-Buddhisten, die der Forscher zum Vergleich testete. Wie der Wissenschaftler aus anderen Versuchen wusste, steht ein solches Erregungsmuster für eine gute Grundstimmung, einen „positiven affektiven Stil“, wie er es nennt.

Optimistische Typen haben einen aktiveren linken Frontalkortex als unglücklichere Naturen. Offenbar hält dieses Hirnareal schlechte Gefühle im Zaum - und sorgt für die heitere Ausgeglichenheit und Gemütsruhe, die so viele Buddhisten auszeichnet. *„Glück ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt wie eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments“*, lautete Davidsons Schlussfolgerung. *„Wer übt, wird immer besser.“*

## Bedingungslose Hilfsbereitschaft

Der Forscher wiederholte den Versuch bei Mathieu Ricard und den sieben anderen vom Dalai Lama geschickten Mönchen - mit demselben Ergebnis. Ihr linkes Frontalhirn war extrem aktiv. Doch dann nahm Davidson seine "Olympioniken der mentalen Arbeit" noch ein wenig genauer unter die enzephalographische Lupe, und zwar beim Praktizieren des "vorbehaltlosen Mitgefühls" - einer Meditationsform, bei der Liebe und Mitleid den gesamten Geist durchdringen. Ziel ist die bedingungslose Bereitschaft, anderen zu helfen. Währenddessen registrierte Davidson mit 256 über den gesamten Schädel verteilten Messfühlern die Hirnströme. Eine Gruppe Meditationsnovizen diente zum Vergleich.



## Kognitive Höchstleistungen

Der Blick auf die Messwerte offenbart eklamante Unterschiede. Im Gehirn der Mönche stieg die sogenannte Gamma-Aktivität während der Meditation stark an, während sie sich bei den ungeübten Probanden kaum erhöhte. Außerdem waren diese schnellen, hochfrequenten Hirnströme besser organisiert und koordiniert.

Und die Wellen huschten über das gesamte Denkkorgan. *„In der Regel sind Gamma-Wellen sowohl zeitlich als auch räumlich begrenzt“*, erklärt Ulrich Ott. *„Sie tauchen nur kurz irgendwo im Gehirn auf.“* Wann, kann die Hirnforschung nicht mit letzter Sicherheit sagen.

Im Endeffekt steht die Frequenz der Hirnströme für bestimmte geistige Zustände. Niederfrequente Delta-Wellen charakterisieren den Tiefschlaf. Alpha-Wellen mit etwa zehn Hertz kennzeichnen einen entspannten Wachzustand. Gamma-Wellen mit Frequenzen von über 30 Hertz scheinen kognitive Höchstleistungen zu begleiten, beispielsweise Momente extremer Konzentration.

## Höchste Konzentration

So relaxed ein buddhistischer Mönch wirken mag, sein Gehirn ist während der Meditation keineswegs abgeschaltet. Im Gegenteil: Im Moment der Versenkung herrscht höchste Aufmerksamkeit. *„Die Gamma-Aktivität könnte für die extreme Wachheit stehen, die viele Meditierende beschreiben“* sagt Ott. *„Die Werte des Mönchs Matthieu Ricard waren jenseits von gut und böse.“*

Dass die Erregung so koordiniert über das gesamte Denkkorgan der Lamas liefen, fasziniert den Gießener Psychobiologen aber noch mehr. Denn zu den Gamma-Wellen gibt es noch eine zweite Hypothese, die eines der größten Rätsel der Hirnforschung lösen könnte - die Frage nämlich, wie Bewusstsein entsteht.

Angenommen, wir sitzen vor einer Tasse Kaffee. Was wir bewusst wahrnehmen, ist der Gesamteindruck, die einzelnen Aspekte verarbeitet das Gehirn aber in verschiedenen Arealen. Eine Region erkennt die Farbe braun, eine andere identifiziert das Aroma, eine dritte die Form der Tasse.

## Erkennungscode

Das Areal, das alle Teile des Puzzles zu einem Ganzen verbindet, wurde aber bisher nicht gefunden. Deshalb vermutet man, dass die beteiligten Nervenzellen über eine Art Erkennungscode kommunizieren: die Gamma-Frequenz. Schwingen die Signale für „braun“, „Aroma“ und „Tasse“ im Gleichtakt von 40 Hertz, taucht der Kaffee vor dem inneren Auge auf.

Nach dieser Theorie - und Experimente scheinen sie zu bestätigen - sind Gamma-Wellen also eine

---

übergeordnete Steuerfrequenz, welche die Hirnareale synchronisiert und zusammenführt. So entstehen Wahrnehmungen, aber auch Bewusstseinszustände.

Jene extrem koordinierten Gamma-Oszillationen, die Davidson bei den Mönchen registrierte, würden unter normalen Umständen nie auftreten, meint Ulrich Ott. Seine Erklärung: *„Wenn alle Nervenzellen synchron schwingen, wird alles eins, man differenziert weder Subjekt noch Objekt. Exakt das ist die zentrale Aussage der spirituellen Erfahrung.“*

## Tiefe Veränderung des Seins

Ein solcher Effekt hinterlässt offenbar auch über den Moment der inneren Einkehr hinaus seine neuronalen Spuren. Denn bereits vor der Meditation war die Gamma-Aktivität im Gehirn der Mönche deutlich stärker als bei den anderen Versuchspersonen, insbesondere über dem für das emotionale Gleichgewicht so zentralen linken Frontalkortex.

Ein weiterer Beleg dafür, dass sich das Bewusstsein und damit die gesamte Persönlichkeit durch Meditation gezielt beeinflussen lassen, meint Davidson, also durch rein mentale Arbeit.

*„Die Verschaltungen in unserem Gehirn sind nicht fixiert. Es muss also niemand als der enden, der er heute ist.“*

Daran hatte Matthieu Ricard schon vor seinem Besuch in Madison keine Zweifel: „Meditation heißt nicht, unter einem Mangobaum zu sitzen und eine nette Zeit zu haben.“ Es sei alles andere als Entspannung. *„Es geht um tiefe Veränderungen deines Seins. Auf lange Sicht wird man eine andere Person“*, sagt er. Auch Hirnforscher, die dem Spirituellen nur wenig zugeneigt sind, müssen ihm wohl langsam Recht geben.



Von Ulrich Kraft (SZ vom 23.3.2005)

## Varanasi und Rishikesh - Heilige Städte am Ganges

Es ist früh am Morgen auf der huckeligen Landstraße nach Varanasi. Der überfüllte Bus, in dem selbst die Nacht über laute Bollywood-Musik gespielt wurde, nähert sich einer der heiligsten Städte Indiens. Varanasi, von den kolonialistischen Engländern zu Benares eingedampft, am Ufer des Ganges, der heiligen Mutter, ist Ziel unzählbarer indischer Pilgerreisen. Doch auch der westliche Rucksacktourist

ist magisch angezogen von diesem Ort im Norden Indiens. Und wie zum Beweis geht in naher Ferne eine große leuchtendrote Sonnenkugel am Horizont auf, während der Vollmond langsam in der Dämmerung verschwindet. Ein schönes Zeichen.

Varanasi ist wie ein Venedig am Ganges. Dieser erste Gedanke kommt meinem müden Auge über den Dächern der Stadt, in einem Billig-Hotel mit fabelhaftem Blick über Varanasi. In den Morgenstunden wirkt die Stadt besonders verzaubert. Pilger ziehen geisterhaft auf Booten, barkengleich, durch das Wasser, der Frühnebel lüftet sich erst langsam und es herrscht eine Stille, eine solch andachtvolle Stille, während an den Ghats die gläubigen Hindus ihre Morgenwaschrituale am Ganges vollziehen, die Männer im Lendenschurz, die Frauen in einem bunten Kaleidoskop von Saris. Der Ganges wäscht sie von allen irdischen Sünden rein. Er ist rein wie das Mokscha, das Nirwana der Hindus, auch wenn die Menge der Coli-Bakterien im Wasser erlaubte Badewerte um ein Tausendfaches überschreitet. Glauben ist alles.

Aber das Beeindruckendste dieser Stadt, die größte Unglaublichkeit sind die Verbrennungsgghats, auch für westliche Reisende einsehbar. Für ein kleines Bakschisch lässt sich von der Terrasse eines Gebäudes die Verbrennungzeremonie überwachen. Nie sah man Körper friedlicher brennen und eine himmlische Ruhe überkommt mich, während es drei Stunden dauert, bevor ein toter Körper sich in seine Elemente auflöst. Asche zu Asche. Staub zu Staub. Wenn das Gehirn knackt, wird dem Glauben nach die Seele freigelassen und steigt empor. Fotografieren an den Verbrennungsstätten ist strengstens untersagt. Der aufsteigende Rauch brennt zwar in den Augen, aber es stinkt nicht, wie es vielleicht zu erwarten wäre. Ich sah nie zuvor Tote, hier sehe ich sie brennen. Eine Seelenruhe herrscht über der Szenerie, ab und zu wird ein Oberkörper gewendet, ein Fuß fällt ab, ein Iltis versucht schnell, ihn sich zu schnappen. Kühe baden am Ufer in dem aschigen Wasser und immer wieder kommen neue Leichenprozessionen an.

Am Abend zuvor machte ich meine erste Bekanntschaft mit den Prozessionen, während ich in einem Internet-Café saß und die obligatorischen Traveller-Mails nach Hause schrieb. Liebe Familie, es geht



mir sehr gut und gerade werden hier Leichen lautstark am Fenster vorbei getragen. Eingewickelt in oranges Tuch sind die kleinen Körper, mit Blumengirlanden geschmückt, und von Musik begleitet werden die Toten auf einer Bambusbare durch die Stadt getragen. In diesem Internet-Café begegnete ich auch einer weiteren Absonderlichkeit des indischen Denkens, die besonders für Deutsche schwer verständlich ist. Der Cafésbesitzer fragte mich, woher ich denn käme, eine Frage, die den westlichen Reisenden eigentlich ständig gestellt wird. Which country?

---

Your country? Germany. Germany very good. Hitler very good. Hitler sei ein toller Typ gewesen. An Buchständen an der Straße kann man sich fast sicher sein, neben den obligatorischen Paulo Coelho Büchern und den Geheimnissen erfolgreicher Menschen immer auch "Mein Kampf" von Adolf Hitler zu finden. Irgendwann gebe ich es auf, mit den Buchverkäufern darüber zu diskutieren. Sie bewundern Hitler, weil er es aus kleinen Verhältnissen so weit nach oben geschafft hat und solch eine Machtfülle erreichte. Den zweiten Weltkrieg und den Holocaust blenden die befragten Inder einfach aus. Manchmal denke ich auch, sie haben die Sache mit dem Hakenkreuz nicht so richtig verstanden, denn in Indien ist die Swastika ein Symbol Gottes, das glücksbringend an Tempeln, Häusern und auf Kleidung zu finden ist. Es ist nur spiegelverkehrt zum Zeichen des deutschen Grauens. Ein bisschen erschreckte ich mich schon, als eine junge deutsche Frau später bei einem Yoga-Festival in Berlin ein Kleid trug, das über und über mit diesen indischen Hakenkreuzen bedruckt war. Aber ich habe genau dieses Kleid auch in den Straßenständen von Varanasi gesehen. Manche Zeichen müssen vielleicht positiv umgedeutet werden, aber mit der Swastika wird der Deutsche wohl noch einige Jahrzehnte seine moralischen Probleme haben.

Varanasi ist ein schöner Ort zum Sterben. Anstelle von Tod in Venedig, Tod in Varanasi. Das wünschen sich die Hindus, damit werden sie aus dem ewigen Kreis der Wiedergeburten erlöst, ihr Karma ist abgetragen. Die Stadt ist voller Tod und Toter, aber das macht sie auch so unglaublich lebendig. Varanasi berührt einen ganz tief in seinem Herzen, an einer nicht näher benennbaren Schnittstelle zwischen Sein und Nichtsein. Auch wenn man vieles nicht verstehen mag, einiges fühlt man. Und das ist schon mehr als genug.

Varanasi ist die Stadt Shivas, einer der drei Hauptgötter der Hindus. Er ist der große Gott der Zerstörung, aber auch der Erneuerung. Om namah shivah. Die ganze Stadt ist voller Shiva Lingams, Shiva-Statuen in abstrahierter Penis- und Vaginaform, an jeder Ecke wird diesem göttlichen Prinzip gehuldigt. Zwischen den Flüssen Varuna und Assi liegt Varanasi, daher der Name und der Ort wirkt ebenso wie zwischen zwei Welten gelegen. Die Grenzen lösen sich hier auf. 60.000 Menschen sollen schätzungsweise täglich im Ganges ihr religiös reinigendes Bad nehmen, westlichen Besuchern mit weniger starkem Glauben und Mägen ist dies nicht zu empfehlen. Lerne ich doch eine Gruppe junger deutscher Männer kennen, die ein hüfttiefes Bad wagen und später mit 40 Fieber und verschiedenen Formen von Flüssigkeitsverlust kämpfen. Ein Gangesbad empfiehlt sich dem geneigten Westler, eine 24 Stunden lange Fahrt mit der Indian Railway entfernt, in einem ähnlich heiligen Ort. Rishikesh, dem Ort der Seher. Dort, wo der Ganges jung und sauber ist und mit frischer Kraft die



Ausläufer des Himalajas verlässt. Nach Rishikesh verschlug es schon die Beatles in den sechziger Jahren auf ihrer spirituellen Sinnsuche. Sie wurden von ihrem Guru Maharishi Mahesh Yogi enttäuscht und reisten resigniert ab. Das hält die junge westliche Jugend aber heutzutage



weiterhin nicht davon ab, nach Rishikesh zu reisen. Auch wenn es wegen der Heiligkeit des Ortes nirgendwo Fleisch oder Alkohol zu bekommen gibt, ist es eine doch andere Droge, von der die Menschen angezogen werden - Spiritualität. Rishikesh gilt als erklärte Welthauptstadt von Yoga und Meditation. Diese Disziplinen werden dort nicht nur in den zahlreichen Ashrams gelehrt, sondern sogar die Hotels bieten täglich Kurse an. Das Städtchen wirkt wie ein beschauliches Heidelberg im Himalaja, das studentische Publikum ist ähnlich, nur dessen Mode ist im Hippie-Stil der sechziger Jahre hängen geblieben. Man kann sich nicht dagegen wehren. Schwören sich gestandene westliche Frauen aus Status-Berufen in den ersten Tagen noch, nie diese Hippie-Klamotten zu kaufen, diese Zeit habe man doch endgültig hinter sich, beginnen eben diese Frauen dann bald mit Fußkettchen zu liebäugeln und Taschen mit kitschigen Hindu-Gottheiten zu erwerben. Egal, mich sieht ja sowieso keiner und hier rennen alle so rum. Aber es ist ein Irrtum zu glauben, dass sich nur esoterisch verwirrte Westlerinnen auf den Weg nach Rishikesh machen. Ganz im Gegenteil. Indische Familien stellen das Gros der Pilger in den Ashrams. Um vier Uhr morgens erklingt der Weckruf zur Morgenmeditation und Mantrasingen, Yoga-Kurse folgen.

Abends gibt es Zeremonien in Varanasi und in Rishikesh, am heiligen Fluss nach Sonnenuntergang, und es hat immer mit Licht und Feuer zu tun. In Varanasi, am Hauptghat, dem Dasaswarmedh Ghat, benannt nach dem Gott Brahma, der zehn Pferde dort opferte, versammeln sich hunderte Menschen am Ufer des Ganges. Gebete und Gesänge tönen über Lautsprecher und es herrscht eine Atmosphäre, die ich nur als unwirklich bezeichnen kann und ich habe mit Tränen zu kämpfen. Selbst auf den Fotos, die ich an diesem Abend mache, sind die Menschen verwischt in ihrer Bewegung, geistern durch die erleuchtete Dunkelheit. Vier Männer stehen mit brennenden Kerzenständern über ihren Köpfen am Ufer und bewegen sich damit in alle vier Himmelsrichtungen. Ich weiß nicht, was diese Zeremonie bedeutet, aber Feuer hat die am stärksten reinigende Wirkung, glauben die Hindus. Auch in Rishikesh wird abends dem Feuer gehuldigt. Es wird weitergereicht durch die Masse der Pilger, die in einer Bewegung ihrer beiden Hände die Kraft des Feuers aufnehmen und über ihr Gesicht und den Kopf verteilen. Man kann kleine Blumen mit Kerzen kaufen, Puja, Opfergaben, die dann angezündet dem Ganges anvertraut werden und weit hinaus in die Nacht leuchten. Verbunden mit einem Wunsch setze ich meine Puja-Blüte vorsichtig in das schrecklich dreckige Ganges-Wasser in Varanasi, weit schwimmt sie nicht hinaus, aber ich habe es immerhin versucht.

Ich habe den Weltjugendtag in Köln erlebt und die Begeisterung der Jugendlichen für den Papst und die katholische Kirche, aber ansonsten habe ich in meinem Kölner Leben nie das Gefühl, dass der christliche Glauben besonders intensiv von den Menschen hier gelebt werden würde. In Indien



kommt mir das anders vor. Da ist Religion an jeder Ecke, vibriert in jedem Luftmolekül. Die Statuen der Götter sind freundlich, fröhlich und farbenfroh, eigentlich könnte man auch kitschig sagen. Da ist kein Jesus, der leidend ans Kreuz genagelt ist und für unsere Sünden starb. Für ihre Sünden bleiben die Hindus selber verantwortlich. Es werden auch manchmal Postkarten mit Abbildern von Jesus Christus verkauft, aber auch er schaut fröhlich und freundlich aus dem bonbonfarbenen Heiligenschein. Überhaupt, Jesus hat in Indien gelebt. Davon versuchen Bücher in den esoterischen Buchläden von Rishikesh zu überzeugen. In Indien lernte er als Jugendlicher und junger Erwachsener yogische Tugenden und Techniken, kein Wunder dass er übers Wasser gehen konnte. So konnte er die Schmerzen am Kreuz ertragen und überleben, seinen Jüngern wieder erscheinen und sich dann zurück nach Indien absetzen, wo er auch starb. Es gebe sogar einen steinernen Sarg mit seinem Namen. Alles ist verbunden. Christentum und Hinduismus, Jesus Christus und der Tod in Varanasi. Judith, eine junge Fernsehjournalistin aus Berlin, erklärt mir den Hinduismus hingegen als Mickey-Mouse-Religion, wie sie sagt. Tausende Götter, eine bunte Wundertüte und jeder kann sich etwas aussuchen. Es gibt keine zehn Gebote, an die man sich halten kann, jeder ist sich selbst der Nächste und wenn es dir in diesem Leben schlecht geht und du keinen Platz im eigentlich offiziell abgeschafften Kastensystem findest - Pech gehabt und selbst dran schuld, weil du in deinem vorherigen Leben eine Menge Scheiße gebaut hast. Ganz schlechtes Karma. Lebe also in diesem Leben besser, dann hast du im nächsten vielleicht mehr Glück oder fahr nach Varanasi und stirb da, dann gehst du automatisch in die Glückseligkeit ein. Wer sind wir zu urteilen, wir verstehen ja kaum...

Indien fordert eine Menge vom westlichen Reisenden und fördert jede Menge zwiespältiger Gefühle zu Tage. Es verwirrt und überrascht, kann aber auch tief beglücken. Auf der einen Seite erfüllt Indien alle Klischees - Kühe auf der Straße, grenzenlose Armut, bettelnde Kinder und Krüppel, bunte Saris. Ein Leben, eine Gesellschaft, die roh und nah am Leben ist, am Schmutz der Schöpfung, an den Urgewalten des menschlichen Seins. Kein Sozialsystem, das die Menschen auffangen könnte. Gib den Bettlern an den Ghats in Varanasi ein paar Rupien, damit kannst du dein eigenes Karma aufbessern. Wie billig ist das Leben doch für Erste-Welt-Reisende wie uns auf diesem Subkontinent, wo man sich des Öfteren fragt, schreiben die Menschen hier auch das Jahr 2005? Oder könnte es auch 1975, 1905 oder 1502 sein? Ein Gefühl für die Zeit, das verliert man in Varanasi und Rishikesh und das hat nichts mit dem Hasch zu tun, das Dealer einem in den engen Gassen der Altstadt von Varanasi andrehen wollen. High wird man hier von ganz alleine. Ich treffe beim Frühstück im Hotel eine junge Italienerin, die die ganze Nacht am Manikarnika Ghat, dem Verbrennungsgat verbracht hat und das Adjektiv,

das sie für ihre Erfahrung gebraucht, ist „charming“. Meint sie wirklich charmant, bezaubernd? Das verwirrt mich. Ich reise nach drei intensiven Tagen ab. Andere Traveller bleiben drei Wochen - man bleibt eben irgendwie hängen in Varanasi... sagen sie.

Hängenbleiben kann man auch in Rishikesh, mit dem gewaltigen Unterschied, dass die Luft, das Wasser und das Bewusstsein viel klarer werden. Statt überfüllter Straßen voller Schmutz und Smog, kann man in der taufrischen Luft der Himalaja-Ausläufer wandern gehen, im Ganges ein erfrischendes und vollkommen ungefährliches und sogar gesundheitsförderndes Morgenbad nehmen und sich so lange in allen möglichen und unmöglichen Yoga-Stellungen verrenken, bis man glaubt, am Ziel zu sein. Rishikesh ist ein solches Reiseziel. Überwältigt einen Varanasi mit religiösen Eindrücken und Emotionen wie aus einer anderen Welt, kann der gestresste Geist hier zu einer anderen Ruhe finden und meditieren.

Die Frage ist: Warum zieht es so viele junge Menschen gerade nach Indien, um sich selbst zu finden? Kann man sich nicht nur dort finden, wo man sich auch verloren hat? Warum gerade Indien? Zwei der großen Weltreligionen sind in Indien geboren worden: der Hinduismus und der Buddhismus. Wenn man Jesus Christus' angebliches Leben in Indien mit dazu zählt, hat der Einfluss Indiens auch im Christentum ein Wörtchen mitzureden. Warum haben Yoga und Meditation, diese uralten Entspannungs- und Übungssysteme, solch eine Faszination auf viele junge Westler? In einem Café unterhalte ich mich mit Paul aus London, der seit einigen Wochen im Parmath Niketan Ashram lebt und meditiert, spaßeshalber nennt er den Niketan Ashram Niketown. Aber seine Meditation, die verfolgt er mit allem Ernst. Er erzählt mir von einem Erlebnis, das er vor kurzem während der Meditationsstunde hatte. Es wäre schwer zu beschreiben, aber es war ein Gefühl, eine klare Wahrnehmung, dass innen und außen eins wären, er nicht mehr er ist und die Umwelt nicht mehr nur da draußen. Der Kommentar seiner indischen Meditationslehrerin zu seinem Erlebnis war: Paul, that's meditation. Ich will von Paul wissen, wie lange er schon meditiert, ich will auch so ein Gefühl - sieben Jahre, sagt er. Oh, da habe ich noch einen weiten Weg vor mir. Man kann schnell zynisch werden angesichts so vieler junger Leute aus dem Westen auf der Suche nach Erleuchtung. All die Studenten, jungen Marketingmenschen, ehemaligen Bankangestellten, Kreativberufler, Lebenskünstler, Suchenden, wen glauben sie in Rishikesh zu finden, welche Erleuchtung nehmen sie in ihren Rucksäcken wieder zurück nach Hause? Eine beeindruckende Hängebrücke verbindet das Ashram-Areal mit dem anderen Ufer des Ganges und immer dort, auf der Mitte der Brücke, habe ich die glücklichsten Momente meiner Zeit in Rishikesh - der Ganges unter mir, der Himmel über mir, vom Himalaja umgeben und ein Wind, der jeden Zweifel aus mir herausbläst. In Indien lässt sich Einiges finden...

von Cathrin Großkopf



---

# Sonntag

Weit dehnt sie sich aus  
meine Sonntagswiese,  
eine Stunde Fußweg  
aus der Enge der Stadt.

Wie sich die Blumen recken!  
Wie eng sie stehen!  
Sie streben zum Licht.

Ein Vogel hoch in der Luft  
zieht seine Kreise.  
Wir glauben, er genießt seine Freiheit,  
doch er sucht Futter

Er ahnt nicht  
die Begrenztheit der Pflanzen,  
die nie Futter suchen,  
denn sie wurzeln im Urgrund.

Beobachter Mensch, dir fehlen  
Bewegungsfreiheit des Vogels  
und die Selbstverständlichkeit,  
mit der Pflanzen ihre Nahrung finden.

Du brauchst nicht verzweifeln:  
Du hast Deine Wurzeln  
in Gott gefunden,  
bist Geistwesen aus einer anderen Dimension.

Lore Tomalla



## Ein yogisches Erlebnis bei Gut Hoffnungstal

Sukadev beschrieb einmal in diesem Journal, wie Swami Yogaswarupananda im Sivananda Ashram in Rishikesh Hatha Yoga kennen lernte: Er sah Swami Saradananda Asanas machen und dachte, dieser sei krank, könne sich nicht richtig bewegen und wollte ihm helfen ...

Vor mehreren Jahren war ich für ein Wochenende in Gut Hoffnungstal, dem „lauschigen“ Yoga Vidya Ashram im Westerwald. Als Freiluftfanatiker machte ich einen Spaziergang durchs wunderschöne Grenzachtal. Es war schön, die Vögel zwitscherten, es war Pfingsten. Trotzdem waren außer mir keine Yogis oder Yoginis unterwegs. Waren sie alle beim karma yoga, Sonntagmorgen 11.00 Uhr?

Nach einer Weile kam mir dann doch noch ein Mensch entgegen. Erkennbar kein Yogi, so man dies überhaupt erkennen kann. Er grüßte mit:

*Guten Morgen!*

Guten Morgen!

*Gibt doch nix Schöneres als so einen Sonntagsspaziergang!*

Da haben Sie recht.

*Möchten Sie vielleicht eine Zigarette?*

Danke nein, ich rauche nicht.

*Sehr vernünftig, meine Tochter hat auch gerade damit aufgehört. Was dagegen, wenn ich rauche?*

Nee, nee, kein Problem.

*Sagen Sie mal: Machen Sie hier (er zeigte vage in Richtung Gut Hoffnungstal) Urlaub?*

In gewisser Weise, ja!

*Ich gehe ja fast jeden Sonntag hier spazieren, was ist das eigentlich? (Gut Hoffnungstal!) Mir kommen dann immer so Leute entgegen, die gucken nur auf den Boden und sagen kein Wort. Man grüßt sich doch, wenn man sich im Wald trifft! Und dann hab ich die da so Übungen machen sehen (Asanas auf der Sonnenterrasse!) und da hab ich mir gedacht: Ja!, die Leute sind krank, die kommen hier her und müssen diese Übungen machen, damit sie wieder gesund werden!*

Ich habe ihm dann noch ein wenig von Yoga und Gut Hoffnungstal erzählt. Es war ein angenehmes Gespräch und ein schöner Tag. Wie gesagt: Es war Pfingsten.



## Gopal empfiehlt

Gopal ist ein Name vom kleinen Krsna. Er liebt Süßigkeiten und die größte Freude bereitet es ihm, diese heimlich aus der Vorratskammer zu holen und dann mit seinen lustigen Affenfreunden aus Vrindavan zu verspeisen.

Auch bei diesem Kuchen müsst ihr aufpassen, dass Gopal nicht kommt und ihn holt (vor allem wenn er noch dazu mit Liebe gemacht ist!), denn er schmeckt soooooooooo gut.....

mmmmmh lecker!!!!!!!!!!!!

---

## Carob - Nusskuchen (vegan)

250 g gemahlene Haselnüsse

250 g feiner Vollrohrzucker

250 g fein gemahlener Dinkel oder Weizen

2 TI Mazena

2 TI Ascorbinsäure (Vit. C) und 1 TI Natron zusammenmischen

1 TI ev. 1 El Margarine (Butter)

1/4 TI Bourbon Vanille

ca. 275ml Sojamilch (Milch)

Haselnüsse, Zucker, Dinkel, Vanille und Natronmischung vermengen.

Milch und Margarine nach und nach dazu mischen.

Mit dem Handrührgerät alles zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Form einfetten und Teig einfüllen.

Ca. 55 Minuten backen.

Carobglasur:

2 El Margarine (Butter)

2 El Schlagobers oder Sojacreme

2-3 El Carob und ca 3 El heißes Wasser

Auf kleiner Flamme erhitzen und über den ausgekühlten Kuchen geben.

Feinschmeckertip: den ausgekühlten Kuchen vorsichtig in der Mitte durchschneiden - mit Marmelade füllen und dann glasieren!

Bon appetit!

Text: Manjari-Malati, Rezept: Lalita Govinda



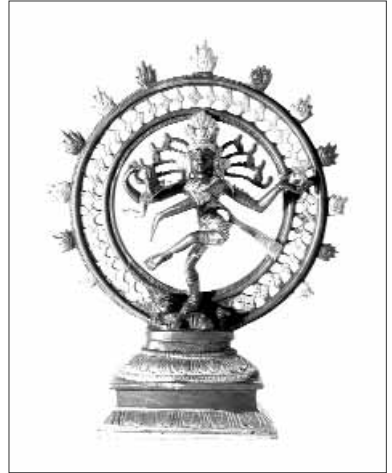
# 11. Referat Spiritualität und Psychotherapie

## 1. Begriffserklärung

### Psychotherapie

[ Psyche = Seele, Therapie/Therapeut ist abgeleitet vom griechischen Verb "therapeuein" = behandeln, pflegen, verehren, begleiten und heilen]

Heilverfahren zur Behandlung von psychosozial bedingten psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen, Verhaltensstörungen bzw. Leidenszuständen (Leidensdruck). Aber auch präventive, emanzipatorische, entwicklungs- und gesundheitsfördernde Maßnahmen gehören dazu. Psychotherapie bedeutet auch die Entwicklung des Klienten im Rahmen seiner Möglichkeiten (Ressourcen, Fähigkeiten, Potentiale, Veranlagungen etc.) zu begleiten.



Die Psychotherapie wurzelt in verschiedenen Wissenschaften (Psychologie, Pädagogik, Medizin, Religionswissenschaften, Kommunikations- und Interaktionsforschung etc.) und hat sich als eine selbständige Disziplin mit eigenständigen Methoden entwickelt. Ein wesentlicher Wirkfaktor der Therapie ist der Therapeut selbst und die Beziehung zwischen ihm und dem Klienten. Und somit ist klar, dass dieser zusätzlich zu seiner fachlichen Ausbildung genügend Selbsterfahrung besitzen sollte!

Psychotherapie bedeutet eine professionelle Beziehung zwischen Therapeut und Klient (bzw. Klientengruppe). Es sollte eine klare Indikation und Zielsetzung geben (im Gegenteil zu einer zum Beispiel reinen Selbsterfahrungsgruppe). Die Behandlung erfolgt nach mehr oder weniger abgesicherten, wissenschaftlichen Methoden. Es ist auch eine professionelle Begleitung des Klienten durch schwierige Lebensabschnitte.

Das Spektrum der angewandten Methoden ist sehr groß und wächst ständig noch weiter. Die Effizienz der Methode sollte ausreichend erforscht und dokumentiert sein ( Psychotherapieforschung). Immer mehr auch nehmen die östlichen, spirituellen Wissenschaften wie Yoga, Tantra, Meditation etc. Einfluss auf die moderne, westliche Psychotherapie (z. B. in der transpersonalen Psychotherapie).

### Spiritualität

[Abgeleitet vom lateinischen spiritus = Atem, Lebenshauch, Seele, Geist]

Der spirituelle Mensch sucht genau wie der Esoteriker mittels eigener Erfahrungen das Göttliche in sich und allem anderen. Er ist auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, möchte seine wahre Natur

---

erkennen und sich mit dieser verbinden. Ziel aller spirituellen Wege ist Erleuchtung, Samadhi, Nirwana und was es sonst noch für Namen für die vollkommene Befreiung, oder mit anderen Worten, die vollkommene Dekonditionierung des Menschen, gibt. Genau wie der Esoteriker vertraut der spirituell suchende Mensch nicht dem Glauben allein, sondern er sucht die Erfahrung des Göttlichen.

Es gibt sehr viele traditionelle, spirituelle Wege wie z. B. Schamanismus, Yoga, Tantra, Sufismus, Buddhismus, Zen, jüdische und christliche Mystiker und einige mehr. All diese Traditionen bieten den Schülern spirituelle Übungen und Anleitungen für diesen Weg der eigenen Erfahrung. Spiritualität ist keine Sache des Ostens, sondern gab und gibt es schon immer auf der gesamten Welt in allen Traditionen der Menschen. Auch gibt es auf allen Wegen Lehrer und Meister, welche den Schülern auf ihren Wegen helfen und begleiten. Oft ist es gut, einen Begleiter zu haben, der selbst schon auf dem spirituellen Weg bewandert ist.

Der Unterschied zur Religion ist hier wie gesagt, dass man sich nicht auf heilige Schriften und Überlieferungen blind verlässt (also fremden Erfahrungen glaubt), sondern selbst die "heilige" Erfahrung des Einsseins mit Allem (oder auch das kosmische Bewusstsein) sucht.

Eine erweiterte Erklärung von Spiritualität und spiritueller Entwicklung, so wie auch ich sie sehe, ist eine allumfassende Entwicklung und Einbeziehung aller Lebensbereiche des Menschen. Dies wird sehr schön von Jack Kornfield beschrieben und befindet sich am Ende des vierten Kapitels.

## b.) Psychotherapie und Spiritualität

Als Yoga, Tantra und Selbsterfahrungsgruppenleiter versuche ich das Wissen, welches ich auf den drei Gebieten (Yoga, Tantra und Psychotherapie) lerne und die Erfahrungen, welche ich mache, zu verknüpfen und für mich zu einer Synthese zu bringen. Denn letztendlich geht es überall um das Gleiche, nämlich den Menschen, und auch dieselben Probleme tauchen in allen Bereichen auf, nämlich die menschlichen Probleme. Und natürlich gibt es an der Oberfläche auch genügend Unterschiede in den Techniken und Philosophien der einzelnen Bereiche.

Im Wort Psychotherapie stecken die Wörter Psyche und Therapie. Übersetzen wir die Psyche als Geist oder auch Seele, dann finden wir dies auch in dem Wort Spiritualität, was übersetzt ja soviel wie Atem, Lebenshauch, Seele oder Geist bedeutet. Hier schon ein klarer Hinweis, dass beide Gebiete sich unter anderem um das Gleiche drehen, nämlich um unseren Geist.

Spiritualität ist, wie du unter a.) schon lesen konntest, die Befreiung des Menschen von allen Konditionen und ein Weg zum Gefühl des Eins-Sein mit der gesamten Existenz. Was aber bedeutet Befreiung von allen Konditionen anderes als das, was wir in der Psychotherapie unter Heilung (= Therapie) des Geistes/der Seele verstehen? Und was ist das Gefühl des Eins-Sein anderes als das Gefühl, Ganz zu Sein? Und Ganz bedeutet ja auch Alles. Und Alles ist Eins.

Heil heißt auf Deutsch nichts anderes als Ganz. Der Vorgang der Heilung der Psyche, also Psychotherapie, heißt also auf Deutsch dann nichts anderes, als ein Ganz-Werden des Geistes/der Seele, man könnte also auch sagen, ein Alles-Werden des Geistes/der Seele, oder aber ein Eins-Werden. Natürlich sind dies nur Wortspiele, aber schon hier ist zu erkennen, wie eng beisammen Spiritualität und Psychotherapie sind.

Spirituelle Wege helfen dem Menschen mit Techniken, Methoden und Lehrern, die Psychotherapie macht nichts anderes, nur dass die Lehrer dort Therapeuten heißen. Und genau wie in der spirituellen Welt, gibt es jetzt natürlich auch in der Psychotherapie sehr, sehr viele unterschiedliche Methoden, Techniken und Lehrer/Therapeuten, welche helfen wollen, in diesen Zustand der „Ganzheit“ zu kommen. Wichtig ist aber hier immer wieder, nicht die Wege mit dem Ziel zu verwechseln. Und die Ziele sind dieselben oder zumindest sehr ähnlich.

Nun gut, wenn wir also zu den Zielen von der Spiritualität und der Psychotherapie schauen, können wir erkennen, dass es um Heilung im Sinne von Ganz-Werden bzw. Eins-Sein geht. Soweit würde, glaube ich, fast jeder spirituelle Lehrer und auch jeder Psychotherapeut mitgehen. Dies ist glaube ich auch der Wunsch eines jeden Menschen tief in seinem Innern, ob er sich dessen im Moment bewusst ist oder nicht. Deshalb ist die Spiritualität wohl auch schon so alt wie die Menschheit und auch nicht auf den Osten beschränkt. Psychotherapie könnte man eigentlich als eine weitere große spirituelle Richtung genau wie Yoga, Tantra etc. ansehen.

Problematisch wird es jetzt nur, und zwar sowohl in der Spiritualität wie auch in der Psychotherapie, wenn es um den richtigen Weg zu dieser Heilung, zu diesem Eins-Sein, geht. Hier ist es auf der ganzen Welt wohl so, dass immer wenn ein Mensch einen guten, gehbaren, erfolgreichen Weg für sich gefunden hat, er diesen Weg verherrlicht und versucht, ihn allen Menschen als "den Weg" zu vermitteln. Und wenn er erfolgreich ist, in der „Vermarktung“ seines Weges, dann wird daraus eine Religion, eine Richtung, eine neue Idee.



Dies ist einfach menschlich und jeder von uns kennt dies mehr oder weniger aus eigener Erfahrung. Hat man etwas als wertvoll, gut und hilfreich erlebt, möchte man es anderen Menschen vermitteln, je nach Charakter mehr oder weniger konsequent, fanatisch, emotional, rational, organisiert, schriftlich, mündlich, vorbildlich, vermarktend etc. etc. .

Dies ist zutiefst menschlich... und gleichzeitig Quelle von all den vielen Wegen, Religionen, Philosophien, Ideen etc. Und gleichzeitig natürlich trennt es uns Menschen voneinander ab!!! Die verschiedenen Wege zum Ziel des Berges führen leider oft dazu, dass wir uns vom Ziel entfernen, das

---

Ziel aus den Augen verlieren und uns in irgendwelche Kämpfe untereinander verstricken.

Dies hat dann aber nichts mehr mit Spiritualität oder Psychotherapie zu tun, wenn die Menschen eines Weges anfangen zu denken, sie hätten den alleinigen Weg auf den Berg gefunden. Wenn Yogis denken sie wären besser als Tantriker und umgekehrt, wenn Christen denken, sie wären besser als Islamisten und umgekehrt, wenn diese denken, sie wären besser als jene und umgekehrt ... und so weiter.

Ja, sogar innerhalb der einzelnen Richtungen gibt es dieses Denken und diese Grabenkämpfe... und zwar in jeder Richtung. Dies Denken gibt es auch im Yoga und erschreckt mich immer wieder. Aber ich erwische auch mich immer wieder, dass ich kein Deut besser bin und leicht in ein solches Denken verfallende. Es ist einfach ein Spiegel für unsere Welt, dass wir so denken und ein Zeichen dafür, wie nötig wir dieses Gefühl von Eins-Sein mit allen und allem haben.

Spiritualität und Psychotherapie, beides Wege, Richtungen auf dem Weg zur Heilung, können viel von einander lernen, wenn die Menschen dort sich immer wieder diese Vorgänge bewusst machen.

Aber nur wenn wir lernen, dass es uns allen um dasselbe geht, nämlich um die Heilung der Menschen, um das Lernen, um das Bewusstmachen, um Befreiung von Konditionen, um die Evolution der Menschheit, um ein Leben mit all dem was existiert, um das Finden unserer inneren Wahrheit und, und, und...

Sowohl in der Psychotherapie als auch in der Spiritualität gibt es nun Menschen, welche sich mehr der Seite der Symptombehandlung verschrieben haben, als auch die andere Seite, wo mehr Ursachenforschung betrieben wird. Ja, man könnte sagen, dies gibt es in allen wissenschaftlichen Zweigen und Richtungen. Wer die Fähigkeit des analogen Denkens gut beherrscht, kann dies überall sehen.

Zum Beispiel in der Physik, der Chemie, der Medizin usw. . Und beide Seiten, sowohl die Symptombehandler wie auch die Ursachenforscher, sind Menschen und unterliegen damit den voran genannten Fallen, nämlich dass sie ganz schnell dabei sind, die andere Seite als schlechter hinzustellen etc. . Dabei könnte man doch beides als richtig, wichtig und notwendig ansehen.

Hier einen Auszug aus dem Buch „Du bist Schönheit, Krishnamurti - angewandt im Alltag-“. Geschrieben von dem Schweizer Samuel Widmer. Geb. 1948, Mediziner, Psychiater, Psychotherapeut, Seminarleiter und Buchautor.

(J. Krishnamurti ist einer der ganz großen spirituellen Meister (1894 - 1986). Er hatte sein Leben lang abgelehnt, ein Meister zu sein und Schüler zu haben. Zweifellos aber war er einer der großen spirituellen Meister des letzten Jahrtausend)

**Hier nun der Buchauszug:**

*... (S.14 ff.) ...In dieser Zeit befand ich mich gleichzeitig in der Ausbildung zum Arzt und schließlich dann zum Psychiater und zum Psychotherapeuten. Psychotherapie hatte ich immer als das Beobachten, Aufdecken und Stillsein mit dem, was ist, und als die Wandlung, die dadurch in uns einsetzt, erlebt.*

*Es irritierte mich deshalb zuerst, zu hören, dass Krishnamurti dem analytischen Vorgehen der*

*Psychoanalyse nichts abgewinnen konnte. Erst allmählich verstand ich, dass es innerhalb der Psychotherapie zwei grundsätzliche verschiedene Bewegungen gibt und dass diejenige, welcher ich mich ganz spontan angeschlossen hatte, die kleinere war.*

*Die andere, größere, ist diejenige, die tatsächlich Psychotherapie, Psychoanalyse, als gedanklichen, intellektuellen, analytischen Prozess versteht; die mir bekannte kleinere ist diejenige, der das Gedankengut Krishnamurtis nicht fremd ist, obwohl es in dieser Reinheit natürlich kaum irgendwo zu finden ist.*

*Man kann auch sagen, Analytiker im Sinne von Krishnamurti vermeiden Beziehung, währenddem für die kleinere Gruppe Analyse oder eben Psychotherapie gerade ein Prozess der Beziehung ist. Diese kleinere Bewegung versucht Transformation zuerst in sich selbst, im Analytiker, und dann darüber hinaus im Klienten zu bewirken. In dem Hilfe geleistet wird, sich der inneren Wahrheit zu stellen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und in diesem Stillsein damit, dann Wandlung zu erfahren.*

*Die Entdeckung, dass Psychotherapie nicht einfach Psychotherapie ist, nicht immer das darunter verstanden wird, was ich meinte, dass vielmehr mein Verständnis davon einen kleinen Raum innerhalb dieser großen Gesamtbewegung des psychotherapeutischen Denkens einnahm, entfremdete mich natürlich zunehmend von der Zugehörigkeit zu diesem Hintergrund, lange noch bevor ich darin ausgewachsen war.*

*Gleichzeitig erschloss mir aber dieses Umfeld einen Raum, in dem ich meine Berufung, wie ich sie mehr und mehr erkannte und anerkannte, leben konnte. Und es fiel mir daher leicht, diesen Hintergrund zumindest vorläufig als Rahmen meiner Tätigkeit zu akzeptieren. Meine Berufung erkannte ich darin, zuerst einmal eine völlige Wandlung in meinem Bewusstsein hervorzubringen und diese dann unter die Menschen zu tragen, um mitzuhelfen, eine grundsätzliche - und äußerst notwendige - Mutation im Bewusstsein der Menschheit überhaupt zu bewirken.*

*Psychotherapie war für mich nie ein Prozess gewesen, der lediglich oberflächliche Symptome heilen soll - dies war höchstens ein wünschenswerter Nebeneffekt. Sondern das Angebot, im Spiegel einer Beziehung oder - im Rahmen der Gruppentherapie, wie ich sie später vor allem zu betreiben begann - im Spiegel von vielen Beziehungen diese grundsätzliche innere Revolution im Bewusstsein hervorzubringen, von der Krishnamurti in so eindrücklicher Weise sprach.*

*Die Psyche wird im Allgemeinen als ein Teil des Bewusstseins gesehen. Krishnamurti gebrauchte die beiden Begriffe auch synonym. Die Psychologie befasst sich meist nur mit gewissen Spektren des Bewusstseins, vor allem mit Problemen und Bedürfnissen. Lediglich die transpersonale Psychologie ist wesentlich darüber hinausgegangen in einem umfassenderen Bereich, indem sie sich auch mit Liebe und Gottese Erfahrung auseinandersetzt.*





---

*Natürlich gibt es auch andere Richtungsunterschiede in der Psychotherapie, wie zum Beispiel die zudeckende oder unterdrückende versus die aufdeckende oder anerkennende Psychotherapie, welche ebenso wie der analytische beziehungsweise Wahrnehmungszugang die Tore für Krishnamurtis Lehre in der Psychotherapie öffnen bzw. schließen. Aber darauf näher einzugehen, fühle ich mich nicht berufen.*

*Zusammenfassend kann man sagen: Normale Psychotherapie befasst sich mit dem Kranken. Es geht dabei um eine Umkonditionierung oder Neukonditionierung des Gehirns. Diese Art von Psychotherapie, die sehr verbreitet ist, ist dem Denken Krishnamurtis fremd. Meine Psychotherapie fühlt sich verantwortlich für den ganzen Menschen und auch für die Erneuerung der Gesellschaft. Ihr Ziel ist eine völlige Dekonditionierung des menschlichen Gehirns und Geistes, eine radikale Wandlung des Einzelnen und damit der Gesellschaft. Diese Art der Psychotherapie ist die praktische Anwendung der Lehre Krishnamurtis im Alltag...*

Soweit das Zitat aus dem Buch.

Ähnlich wie Samuel Widmer, sehe auch ich 2 verschiedene Richtungen/Seiten in der Psychotherapie. Die eine Seite ist ausgerichtet auf das möglichst schnelle und einfache Beheben von Störungen und Problemen. So wie eine Kopfschmerztablette soll die Psychotherapie ein Problem/Symptom einfach nur beseitigen. Dies führt dann aber oft nur zu einer Symptomverschiebung und der Therapeut hat einen treuen Kunden. Aber dieser Kunde wird irgendwann auch schlauer und sich dann vielleicht der Ursachenforschung stellen. Wer will ihm vorschreiben, dass und wann er dies zu tun hat? Es ist eine Frage der Freiheit und der persönlichen Geschwindigkeit eigener Entwicklung.

Die andere Seite ist eine ganzheitlich denkende Richtung und ist weniger auf die Symptome ausgerichtet, vielmehr wird hier versucht, die Ursachen zu finden und zu beseitigen.

Grundsätzlich möchte ich dies allerdings nicht so schwarz/weiß sehen wie Samuel Widmer und möchte beiden Seiten eine Berechtigung zusprechen. Manchmal ist es einfach sinnvoller, eine Kopfschmerztablette zu nehmen, nämlich wenn dies keine regelmäßige Sache ist und ich auch gerade in dem Moment des Kopfschmerzes keine Zeit für eine Ursachenforschung habe.

Eins, zwei Tabletten im Jahr machen mich nicht süchtig und auch nicht krank. Somit kann ich für akute Situationen schon gut mal eine Tablette nehmen. Sobald aber das Einnehmen eines Medikamentes zu einer regelmäßigen Sache wird, sollte man sich doch besser der Ursachenforschung in der eigenen Psyche zuwenden.



Auch auf spirituellen Wegen wie dem Yoga sind, analog zur Psychotherapie, 2 grundsätzliche Richtungen auszumachen. Die eine Seite sind die Yogis, welche Yoga betreiben um Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Burnout etc. loszuwerden oder sie suchen Ruhe, Kraft und Entspannung. Alles andere interessiert sie

wenig. Die andere Seite der Yogis betreibt Yoga um die Ursache allen Leidens zu finden und zu beseitigen.

Also ähnlich gibt es bei der Psychotherapie und der Spiritualität diese beiden Extreme... und alles dazwischen. Wer könnte mich hindern, beides zu wollen? Wer durchblickt weiß, dass das Abwehren von irgendetwas im Außen meist mit der Abwehr in einem selbst von irgendetwas im Innen zu tun hat.

Grundsätzlich fühle ich mich auch mehr zu der Ursachenforschung hingezogen, sowohl in meiner eigenen Entwicklung als auch in dem, was ich lehren möchte. Aber ich möchte mir selbst auch immer wieder das klar machen, was ich hier geschrieben habe. Nämlich das es uns nichts bringt, andere Richtungen und ihre Wege schlecht zu machen und uns dadurch voneinander zu trennen. Und außerdem genieße ich es, wenn die Ursachenforschung als Nebeneffekt viele Symptome verschwinden lässt.

Spiritualität und Psychotherapie, hier treffen zwei Welten aufeinander. Ich hoffe, dass sie sich weiterhin befruchten und damit dazu beitragen, Gräben zwischen dem „Alles ist Eins“ abzubauen.

### c.) Transpersonale Psychotherapie

Die transpersonale Psychotherapie entwickelte sich in den 80er und 90er Jahren und bedeutete die Umsetzung der transpersonalen Psychologie.

Der Begriff der transpersonalen Psychologie wurde in den 60er Jahren von den humanistischen Psychologen Maslow und Sitch und von dem Psychiater und Psychoanalytiker Stanislaw Grof geprägt. Davor wurde er auch schon manchmal von analytischen Psychologen (Jungianern) und von Assagioli (Psychosynthese) verwendet.

Die transpersonale Psychologie/Psychotherapie verbindet die westliche, moderne Wissenschaft mit dem uralten Weltbild der alten, traditionellen Philosophien der Mystiker aus aller Welt. Dies ist also unabhängig von einzelnen Religionen. Vielmehr sind es die Erfahrungen aller spirituell Suchenden, und diese Erfahrungen sind durch alle Traditionen hin gleich. Denn es ist immer der Mensch, und der ist unabhängig von allen Religionen auf der ganzen Welt gleich gestrickt und macht die gleichen Erfahrungen, wenn er in die Tiefe geht. Nur die Wahrnehmung und Darstellung dieser Erfahrungen sind individuell.

Man könnte sagen, dass die transpersonale Psychotherapie einfach nur einen Schritt weiter geht, als sonstige, personale Psychotherapie. Das Ziel der „normalen“, personalen Psychotherapie ist ein Mensch, welcher gesund und munter seinen Erwachsenen in unserer Gesellschaft steht und den Anforderungen seines Lebens und unserer Gesellschaft gewachsen ist. Hierzu werden zum Beispiel Kindheitstraumen des Klienten, Elternprojektionen, Verhaltensmuster, Glaubenssätze und vieles mehr, bewusst gemacht und möglichst aufgelöst.

Der Mensch wird in seiner Entwicklung zu einer reifen, autonomen Persönlichkeit begleitet, sein Selbstbewusstsein gefestigt/gestärkt usw. (siehe auch 1a.).

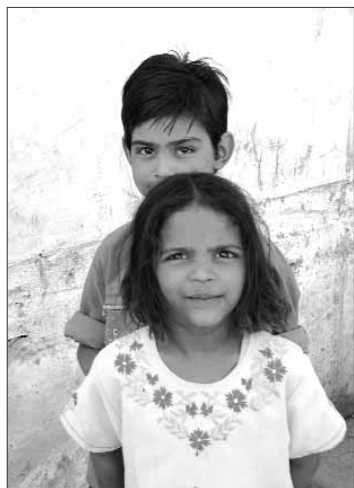
---

Die transpersonale Psychotherapie geht genauso vor und es ist wichtig, dies zu betonen. All die Schritte, welche in der „normalen“ Psychotherapie für richtig und wichtig erkannt worden sind, sind dies auch in der transpersonalen Psychotherapie. Und dann aber geht die transpersonale Psychotherapie einen Schritt weiter, nämlich den Schritt des Mystikers. Gemeint ist das Aufgehen in einen größeren Zusammenhang, die Entwicklung des Gewahrseins der Einheit allen Seins. Das Ego, das Ich, verliert dadurch nicht seine Bedeutung, wohl aber seine Wichtigkeit. Es ordnet sich ein in ein Größeres, der Mensch als Bestandteil des gesamten Universums. Es ist also ein weiterer Entwicklungsschritt, welcher hier den Menschen angeboten wird. Es ist die spirituelle Entwicklung, welche demjenigen angeboten wird, welcher die normale Psychotherapieentwicklung durchlaufen hat.

Klar ist glaube ich an diesem Punkt jedem, dass der Therapeut fundierte Ausbildung und Selbsterfahrung in beiden Bereichen braucht, um den Klienten auf diesem Weg kompetent begleiten zu können. Erleuchtung ist ein Prozess und die transpersonale Psychotherapie bietet hierzu einen modernen Weg mit Mittel der Psychotherapie und der Spiritualität an.

Wer viel in der „spirituellen Welt“ unterwegs ist, kann oft Menschen kennen lernen, welchen dieses Wissen fehlt und welche versuchen, direkt den spirituellen, überbewussten, transpersonalen Weg zu gehen, ohne jemals die entsprechende Vorarbeit geleistet zu haben. Diesen Menschen würde es gut tun, zwei Gänge zurück zu schalten.

Hier stimme ich absolut mit Ken Wilber überein, welcher diesen Weg „Atman Projekt“ genannt hat und den menschlichen Entwicklungszyklus in drei Schritte einteilt. Vom Unbewussten („präpersonal“, Kindheitsentwicklung) hin zum Selbstbewussten (personal, Entwicklung eines reifen Ichs) und weiter zum Überbewussten (transpersonal, Entwicklung zum Einheitsgefühl).



Dies ist eine Entwicklung, welche von spirituellen Schülern, Lehrern und Meistern oft nicht gesehen wird, aus welchen persönlichen Gründen auch immer. Dies aber führt immer zu einer Schiefelage in der Gesamtentwicklung eines Menschen. Und die natürliche, gesunde Gesamtentwicklung der Menschen sollte sowohl den Psychotherapeuten wie auch den spirituellen Lehrern am Herzen liegen. Alles andere ist eine Flucht vor einem oder zwei der 3 Schritte/Gebiete im menschlichen Entwicklungszyklus.

Flucht aus Angst vor dem, was da alles passiert in der jeweiligen Entwicklung des jeweiligen Gebietes. Man kann sich aus Angst vor den anderen Gebieten ganz gut in einem Gebiet verschanzen und dort dann auch sehr weit kommen und sehr gut und bewandert werden. Man kann Meister auf einem der 3



Entwicklungsgebiete werden und andere Menschen durch sein Können begeistern und mitziehen. Man kann dadurch berühmt und populär werden... und vieles mehr erreichen.

All das aber ändert nichts an der Tatsache, dass man sich dem Rest der menschlichen Entwicklung verweigert und deshalb in einer Schiefelage lebt. So kann man zum Beispiel einen Menschen kennen lernen, welcher sich auf dem trans-personalen Gebiet so weit entwickelt hat, dass er ein riesiges Wissen und eine sehr große meditative Erfahrung hat. Dies kann zu sehr bemerkenswerten Fähigkeiten führen und dieser Mensch kann zu hohem Ansehen kommen oder große

Anhängerschaft finden. Es ist diesem Menschen möglich, sich tief in das Gefühl des Eins-Seins mit allen und allem zu versenken, er hat dies gelernt und jahrelang geübt. Er ist ein Fachmann auf diesem Gebiet und dort auch ein guter Lehrer/Meister.

Lernt man diesen Menschen nun näher, persönlich kennen, also kommt man in eine menschliche Beziehung mit ihm, merkt man nun aber recht schnell, wo die Schiefelage sich bemerkbar macht. So sind viele große spirituelle Meister, welche eine Frau haben/hatten, nicht in der Lage, diese Beziehung so zu leben, dass sie auf der menschlichen Ebene befriedigend ist/gewesen wäre.

Dies ist ein guter Weg, herauszufinden, in wie weit ein spiritueller Meister nur Meister auf seinem Gebiet ist oder auch auf den anderen beiden Gebieten. Man fragt einfach seine Frau, ob sie glücklich mit ihm ist, man schaut, ob seine Kinder glücklich sind, man schaut ob er mit beiden Beinen auf der Erde steht.

Sieht man nämlich alle drei Gebiete als ganzheitliche, spirituelle Entwicklung, dann sind sehr viele spirituelle Lehrer/Meister nur „Fachidioten“, welche aus Angst, aus den anderen beiden Entwicklungsgebieten geflohen sind und die Not der Flucht zur Tugend der meisterhaften Entwicklung auf ihrem Gebiet gemacht haben. Sobald sie Kontakt bekommen und sich in die anderen Gebiete verstricken, merken sie und andere ihre Defizite dort. Dies führt entweder dazu, dass sie sich nicht mehr raus wagen in die gesamte Welt, oder dazu, dass sie anerkennen, dass da noch viel auf den anderen Gebieten zu lernen und zu erfahren ist und sie sich dem dann stellen.

Dies ist oft der Grund, warum sich viele so genannter spirituelle Lehrer/Meister aus zwischenmenschlichen, intimen, persönlichen, sexuellen, weltlichen, finanziellen, materiellen Dingen raushalten, nämlich weil sie schlicht und einfach dort keine Ahnung und Erfahrung haben. Dann haben sie natürlich Angst davor oder Angst, dass jemand bemerken könnte, dass sie wenig Ahnung/Erfahrung dort haben. Sie versteifen sich immer mehr auf ihr Fachgebiet und trennen sich immer mehr vom Rest. Um dies noch besser zu kaschieren, kommen viele von ihnen dann irgendwann auch noch auf die Idee, die anderen Gebiete als niedere, unwichtige, hinderliche, sündige oder sonst wie schädliche Gebiete abzustempeln.

---

Ein gutes Beispiel dafür, dass dies nicht so sein muss ist Jack Kornfield, ein Mann der ganzheitlichen, spirituellen und psychotherapeutischen Richtung.

#### d.) Ein Buddhist namens Jack Kornfield

Jack Kornfield ist ein Buddhist, welcher sich in seinem Buch "Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens" ausführlich mit diesen Problematiken beschäftigt hat. Er ist für mich einer der ganz großen lebenden Buchautoren, persönlich habe ich ihn leider noch nicht kennen gelernt. Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut. Er war Mönch in Thailand, Burma und Indien und lehrt seit 1974 weltweit Meditation. Er zählt zu den ganz großen und anerkanntesten Vermittlern von buddhistischem Gedankengut für den westlichen Alltag.

Er selbst musste im eigenen Leben erfahren, dass man zwar gut in den oberen Chakren entwickelt sein kann, also die überbewusste, transpersonale Entwicklung mit enormem Erfolg betreiben kann, dies einem aber, zurück im normalen westlichen Alltag, dort nichts bringt. Dort nämlich sind sofort alle alten Probleme, welche man ungelöst zurückgelassen hat, wieder da. Sein persönlicher Entwicklungsweg ging von oben nach unten und zeigt, dass natürlich auch dies geht. Es ist vielleicht nicht gerade empfehlenswert, ein Buch von hinten nach vorne zu lesen, möglich aber ist alles.

#### Hier nun der Buchauszug:

*...Als ich ins Kloster ging, hatte ich gehofft, den Qualen meines Familienlebens und den Schwierigkeiten der Welt zu entkommen, aber natürlich folgten sie mir, wohin ich auch ging. Es dauerte viele Jahre, bis mir klar wurde, dass diese Schwierigkeiten...*

*...Seit ich lehre, habe ich oft gesehen, wie viele meiner Meditations-Schüler die spirituelle Praxis missverstanden, und wie sie hofften, sie als Mittel zur Flucht vor ihrem eigenen Leben benützen zu können; ich sah, wie sie die Ideale und Sprache ihres spirituellen Lebens benützen, um dem Leiden und den Schwierigkeiten der menschlichen Existenz auszuweichen - nicht anders, als ich selbst es versucht hatte -, und wie sie in Tempeln, Klöstern und Kirchen auf die Suche nach den "special effects" gingen.*

*Meine eigene Praxis war eine Reise abwärts, verlief also gegensätzlich zu der Richtung, in der nach weit verbreiteter Meinung die spirituellen Erfahrungen verlaufen sollten. Während dieser Jahre konnte ich mich dabei beobachten, wie ich mich von Chakra zu Chakra (spirituelle Energiezentren des Körpers) von oben nach unten arbeitete, anstatt von unten nach oben.*

*Meine ersten zehn Jahre systematischer spiritueller Praxis verliefen hauptsächlich unter der Kontrolle des Verstandes. Ich studierte, las und meditierte und führte das Leben eines Mönchs; dabei entwickelte ich ständig die Kraft meines Denkens, um alles zu verstehen. Ich entwickelte Konzentration und Samadhi (tiefe Stadien mentaler Versunkenheit) und hatte alle möglichen Erkenntnisse. Ich erlebte Visionen, Offenbarungen und eine Reihe von tiefen Zuständen des inneren Erwachens. Im Verlauf der Entwicklung meiner Praxis wurde mein gesamtes Verständnis meiner Existenz auf den Kopf gestellt, und allmählich lernte ich die Dinge auf eine neue und klare Weise zu sehen. Ich dachte, diese Erkenntnisse seien der Clou der Praxis, das, worauf es ankäme, und war sehr zufrieden mit meiner neuen Art des Weltverständnisses.*

*Doch nachdem ich als Mönch in die Vereinigten Staaten zurückgekehrt war, brach alles in Stücke. In den Wochen nach meiner Rückkehr legte ich die Robe ab, schrieb mich an einer Hochschule ein, suchte einen Job als Taxifahrer und arbeitete nachts in einem Nervenkrankenhaus in Boston. Und ich ging eine intime Beziehung ein.*

*Obwohl ich von meinem Kloster so klar, weiträumig und high zurückgekehrt war, entdeckte ich bald - in meiner Liebesbeziehung, in meiner Wohngemeinschaft, und bei meinem Krankenhauspraktikum für die Hochschule -, dass mir die Meditation recht wenig für meine menschlichen Beziehungen gebracht hatte.*

*Noch immer war ich emotional unreif und agierte die qualvollen Muster von Schuld und Angst, Anziehung und Ablehnung aus, von denen ich vor meiner buddhistischen Schulung gefangen gewesen war; nur dass nun noch der Horror dazu kam, diese Muster weitaus klarer zu sehen. Ich konnte die Meditation der Herzenswärme für tausend Wesen irgendwo auf der Welt praktizieren, aber ich bekam fürchterliche Probleme damit, mich ganz auf einen Menschen hier und jetzt einzulassen.*

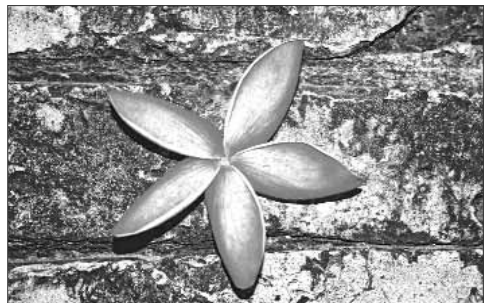
*Ich hatte die Kraft meines Denkens in der Meditation eingesetzt, um schmerzhaft Gefühle zu unterdrücken, und allzu oft bemerkte ich nicht einmal, dass ich wütend, traurig, voller Sorgen oder frustriert war; es fiel mir erst viel später auf. Die Wurzeln meines Scheiterns in Beziehungen hatte ich noch gar nicht erforscht. Ich verhielt mich alles andere als geschickt im Umgang mit meinen Gefühlen, mit Beziehungen auf emotionalen Ebenen und überhaupt darin, mit meinen Freunden und Lieben in einer angemessenen Art zu leben.*

*Ich war gezwungen, meine gesamte Praxis tiefer nach unten zu verlagern, vom Verstand zum Herzen. Nun begann ein langer und mühsamer Prozess, in dem ich mich meinen Gefühlen wieder zuwandte, meine Aufmerksamkeit auf meine Beziehungsmuster richtete und lernte, meine Gefühle zu erleben und mit den gewaltigen Kräften menschlicher Beziehung umzugehen.*

*Die Mittel dazu waren Gruppen- und Einzeltherapie, herzzentrierte Meditationsmethoden, transpersonale Psychologie und eine Reihe von teils guten, teils katastrophalen Beziehungen. Ich untersuchte die Herkunft und Geschichte meiner Familie und wandte dieses Wissen und diese Erkenntnisse auf meine aktuellen Beziehungen an. Schließlich führte dies zu einer anfänglich recht schwierigen Liebesbeziehung, die sich zu einer glücklichen Ehe mit meiner Frau Liana entwickelte und mich mit einer wunderschönen Tochter, Caroline, beglückte. Nach und nach habe ich diese Arbeit des Herzens als einen völlig integralen Teil meiner spirituellen Praxis verstehen gelernt. ...*

*...In dem Maße, in dem sich meine Praxis die Chakren abwärts bewegte, wurde sie intimer und persönlicher. Sie erforderte bei jedem Schritt auf dem Weg mehr Aufrichtigkeit. Und sie gewann einen ganzheitlichen Charakter. Denn wie ich mit meinem Körper umgehe, ist nicht mehr davon zu trennen wie ich mit meiner Familie umgehe oder mit meiner Verpflichtung gegenüber dem Frieden auf unserer Erde. So erweiterte sich auf diesem Weg abwärts die Vorstellung von meiner Praxis, bis sie schließlich nicht nur meinen eigenen Körper und mein eigenes Herz, sondern das gesamte Leben ermöglicht.*

*Während dieses Prozesses der Vertiefung und*



---

*Erweiterung meiner inneren Verpflichtung für das spirituelle Leben erlebte ich, wie sich sowohl mein Einsatz an Anstrengung als auch meine Motivation gewaltig veränderten. Zu Beginn meiner Praxis und meines Lehrens hatte ich den spirituellen Pfad nur als etwas gesehen, wofür man sich anstrengen und worum man ringen musste. Ich wandte große Mühe auf, um meinen Körper stillzuhalten, mich zu konzentrieren, in der Meditation meinen Geist zu disziplinieren und Schmerzen, Gefühle und Ablenkungen zu überwinden.*

*Ich benützte die spirituelle Praxis, um Zustände der Klarheit und des Lichts, Erkenntnisse und eine veränderte Weltsicht zu gewinnen, und am Anfang war dies auch der Inhalt dessen, was ich lehrte. Nach und nach wurde mir klar, dass bei den meisten von uns gerade dieser Kampf die Probleme noch verstärkt. Wenn wir zu Urteilen neigen, urteilen wir noch vehementer über uns selbst und unsere spirituelle Praxis. Wenn wir von uns selbst abgeschnitten sind und unsere Gefühle, unseren Körper und unser Menschsein leugnen, werden dieses Getrenntsein und der Kampf um die Erleuchtung oder um irgendein spirituelles Ziel noch verstärkt.*

*Wann immer ein Gefühl der Wertlosigkeit und des Selbsthasses Fuß fassen kann - in der Angst vor unseren Gefühlen oder in der Beurteilung unserer Gedanken -, wird es durch das spirituelle Ringen noch intensiviert. Und doch wusste ich, dass es keine spirituelle Praxis geben kann ohne sehr viel Hingabe, Einsatz von Energie und innere Verpflichtung. Wenn die Anstrengungen und der Idealismus nicht weiterhalten - wo sollte ich diese nötige Fähigkeit dann hernehmen?*

*Was ich jedoch entdeckte, waren wunderbare Neuigkeiten für mich. Um uns zutiefst zu öffnen, wie es ein echtes spirituelles Leben erfordert, brauchen wir ungeheuer viel Kraft und Mut - eine Art Kampfgeist. Doch der Ort, wo sich diese Kraft des Kriegers entfaltet, ist das Herz. Die Energie, die innere Verpflichtung und den Mut brauchen wir nicht dazu, um vor unserem Leben davon zu laufen, und auch nicht, um es mit irgendeiner Philosophie zuzudecken, sei es materialistisch oder spirituell.*

*Wir brauchen das Herz eines Kriegers, damit wir uns unserem Leben unmittelbar stellen und uns direkt mit unseren Schmerzen und Grenzen, unseren Freuden und Möglichkeiten befassen können. Dieser Mut macht es uns möglich, jeden Aspekt des Lebens in unsere spirituelle Praxis mit ein zu beziehen: unseren Körper, unsere Familie, unsere Gesellschaft, die Politik, die Ökologie der Erde, Kunst, Erziehung und Ausbildung. Nur so können wir Spiritualität wirklich in unser Leben integrieren. ...*

Soweit aus dem genialen Buch "Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens" von Jack Kornfield.

Wesentlich ist also, dass zwischen der transpersonalen Psychotherapie und einer ganzheitlichen Spiritualität kein Unterschied besteht. Es geht beiden um die vollständige Entwicklung des Menschen auf allen menschlichen Gebieten und in all seinen menschlichen Phasen zwischen Geburt und Tod und darüber hinaus um ein Erkennen der göttlichen Natur im Menschen.

Jegliche Einschränkung ist zurück zu führen auf denjenigen, der sie aus persönlichen Gründen einschränkt. Wo auch immer diese Einschränkung liegt, so liegt dort ein Entwicklungsbedarf des Einschränkenden oder der Gruppe der Einschränkenden.

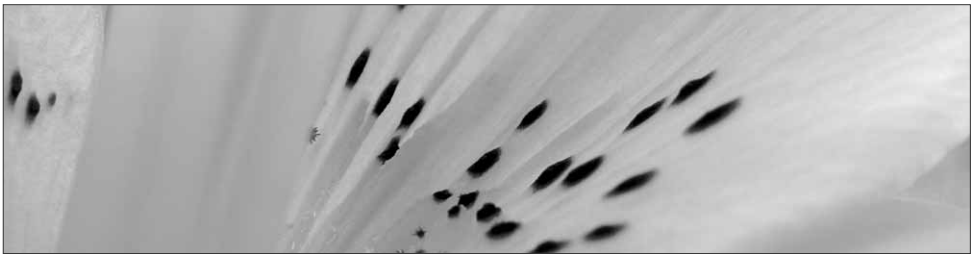
Sowohl die Einschränkung der "normalen" Psychotherapie auf nur den präpersonalen und personalen Teil als auch die Einschränkung der Spiritualität auf nur den transpersonalen Teil sind Zeichen von

Menschen, welche Angst vor dem anderen Teil der menschlichen Entwicklung haben und ihn deshalb unterdrücken.

Letztendlich hoffe ich, dass dies auf beiden Seiten immer mehr erkannt wird, beide Welten immer mehr zusammenwachsen und gemeinsam für das Wohlergehen der Menschen arbeiten. Und wenn dies geschieht, wird sich das Wissen und die Erfahrung, dass alles eins ist, immer mehr verbreiten.

Und damit werden wir Menschen immer mehr verstehen, dass es nicht nur um die Menschen geht, sondern um alles was existiert. Alles was existiert ist eins. Und dass wenn ich mich um irgendwas kümmere (oder nicht kümmere), sei es nun um mich selbst oder um meinen Mitmenschen neben mir, um Tiere oder Pflanzen, ganz egal um was, ich kümmere mich immer um das Ganze, um Alles, um Eins. Und damit auch um mich.

von Arnold Neumann, Kontaktaufnahme: arnoldneumann@web.de



## „Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft“

Bericht vom Kongress vom 18. - 20. November 2005 in Bad Meinberg

Zu diesem Kongress bin ich so früh gekommen wie nie zuvor, nämlich bereits am Vorabend. So konnte ich in aller Ruhe die außerordentlich vielfältigen Listen der Workshops zwecks Interessensabwägung und Einschreibens durchgehen. Die Zeit war erforderlich: wenn ich richtig gezählt habe, lagen 88 Listen aus mit sieben Professoren- und 16 Dokortiteln sowie acht Diplom-Psychologen; ohne die zahlreichen weiteren Referenten, die sich Ansehen erworben haben aufgrund ihrer Kenntnisse und Erfahrungen.

Vieles musste leider parallel laufen, man hatte sich zu entscheiden. Auch yogische Köpfe können ganz schön rauchen!

Im Vorübergehen schnappe ich einen Satzketzen auf: „... und dann habe ich es mit Entspannungsübungen und Meditation wieder weggekriegt ...“ Ich muss lächeln und entspanne mich augenblicklich....



---

Dieser Kongress wird gemeinsam veranstaltet vom Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) und der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR), letztere ein im Jahre 2000 gegründeter Zusammenschluss meditierender Wissenschaftler, die ihre Erfahrungen in die Forschungstätigkeit einfließen lassen. Stichwörter: transkulturelle Forschung, interkulturelle Lernprozesse, transpersonale Psychologie, das mystische Verlangen der Seele, reines Bewusstsein als Forschungsgegenstand.

Das Phänomen Achtsamkeit hat derzeit in Forschung und Therapie den stärksten Schwerpunkt, Angst und Trauer sind gut erforscht. Die Fähigkeit zur Imagination kann durch Training verbessert werden, auch das ist messbar. Mitgefühl dagegen ist (noch) ein 'blinder Fleck' im Forschungsbereich (Dr. Ulrich Ott). Tiefe Meditationserfahrungen werden seit längerem wissenschaftlich untersucht durch Messen und Fragebogenerhebungen. Es liegen viele Ergebnisse vor, u.a. auch seine Dissertation. Die Dauer der Praxis ist bedeutend, die Ernährung ein Faktor wie auch die Fähigkeit zu längerem Sitzen.

Empfehlungen für diese oder jene Meditationstechnik können von den Forschungsergebnissen nicht abgeleitet werden. Jeder muss seinen eigenen Weg finden.

Nachfolgend einige Gedanken aus Dr. Dietrich Eberts Vortrag 'Naturwissenschaft und Yoga - zwei Wege zur Wahrheit': Yoga will das Nicht-Wissen (Avidya) beseitigen und zum Wissen (Vidya) führen. Grundlage ist die Erfahrung. Wahrnehmung geschieht durch aktive Sinnesleistungen, zudem nehmen wir die Beziehungen zwischen den Teilen wahr. Wir hören allerdings selektiv, wir sehen durch unsere subjektive Brille und wir denken in vorgefassten Mustern. Die Wahrnehmungen werden durch die uns zur Verfügung stehende Sprache zum Ausdruck gebracht, was wiederum bedeutet: nur innerhalb begrenzter Möglichkeiten. Um Yoga kommunizieren zu können, müssen wir die 'richtigen' Begriffe dafür benutzen, nämlich Sanskrit. Wichtig ist es, dass die Forschungsergebnisse überprüfbar sind, dass unter gleichen Bedingungen gleiche Ergebnisse erzielt werden (können). Wichtig ist auch die kritische Durchdringung von Meditations- und Yogaerlebnissen.

Zum Vortrag von Dr. Martin Mittwede 'Die Mehrdimensionalität des Bewusstseins': Wir erschaffen unsere Wirklichkeit aus unseren Erfahrungen. Unser Wachbewusstsein ist ein kulturgebundenes Syndrom, die Fragen, die wir stellen, leiten sich von unserer Erziehung und Bildung ab. Weitere Zitate: Bewusstsein = Gesamtfunktion quantenmechanischer Vorgänge; Schlaf und Traum - auch hier werden in unser Gehirn 'neue Teile eingebaut'; Diskontinuität als Prinzip von Entwicklungssprüngen des Bewusstseins; mystische Erfahrung ist biologisch real und naturwissenschaftlich messbar; wir müssen Selbsterkenntnis, Demut und Viveka entwickeln, liebevolles Verhalten üben, dann kann Gott in uns wirken, wir erfahren Einheit. Erleuchtung heißt, den Spagat zwischen Vielheit und Einheit auszuhalten.

Dr. Martina Bley referiert zum Thema 'Wissenschaft als Spiegel? Über Yogaforschung, Wissenschaft und Weisheit' und behandelt Patanjalis Verse über das korrekte Wissen: direkte Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Aussagen anderer. Im Westen wird gerne das Entweder-oder-Schema verwendet gegenüber dem Sowohl-als-auch, abhängig von Kontext und Ebene, in anderen Kulturen. *"Ein von jeder Denkbewegung freier Geist erfährt die Wahrheit"* und *"Alles, was du wissen kannst, kannst du nicht sein"* sind einprägsame Sätze aus ihrem Vortrag.

Dr. Marcus Stück berichtet über seine Forschungen auf dem Gebiet der Höhenpsychologie: Bei Expeditionen in den Jahren 1995 - 2005 wurden u.a. ein chilenischer Psychiater und ein 65-jähriger Yogalehrer während einer Expedition in über 8000 m Höhe auf Blutdruck, Puls, Anspannung und Entspannung, Angst, Achtsamkeit, Atem, Angriffs- und Vermeidungsverhalten beobachtet und gemessen. Entstanden ist daraus beispielsweise ein Stresstrainingsprogramm für Lehrer und auch für Kinder. Stichwort: Biodanza Autoregulation (kann - wie vieles mehr aus den Vorträgen - im Internet nachgesehen werden).

Dr. Nicole Goldstein bringt wieder einmal das große Problem bei sog. hyperaktiven Kindern auf den Punkt: die Diagnose. Diese kann exakt nur durch Fachleute erstellt werden! Zu 90 % tritt Hyperaktivität vor dem sechsten Lebensjahr auf. Die betroffenen Kinder zappeln, um sich selbst wahrnehmen zu können. Da sind Ermahnungen nicht von Nutzen. Nur sinnvolle Interventionen helfen. Das können sein:

- Konzentrationsübungen
- Umleitung der Aktivität
- Lenken des impulsiven Verhaltens
- Bewegungsspiele

Nach der Theorie gibt es eine praktische Yogastunde für hyperaktive Kinder. Nicole Goldstein promovierte mit diesem Projekt an der Universität Heidelberg: etwa sechs Kinder, durchschnittlich neun Jahre alt, davon 35 % mit Ritalin, erhielten acht Wochen lang zweimal wöchentlich einen je 50-minütigen Yogaunterricht. Die Eltern wurden in die Planungen mit einbezogen. Die Ergebnisse sind dokumentiert und überaus positiv.

**Prof. Dr. Wilfried Belschner:** *„Wir im Westen sollten das Wesentliche bewahren und in eine neue Tradition einbetten. Wichtig ist es, die Lebensform der Achtsamkeit zu pflegen.“*

Achtsamkeit beinhaltet:

- Anfängergeist
- Absichtslosigkeit
- Gegenwärtigkeit
- Urteilslosigkeit
- Akzeptanz
- Neutralität
- Nicht-Oberflächlichkeit
- Nicht-Identifikation

Der Begriff 'Bewusstseinsweite' dafür erscheint als der in unserer säkulären Gesellschaft am ehesten akzeptierte. Er ist nicht vorbelastet, das Außergewöhnliche wird damit 'normalisiert'. Die östliche Kultur kennt und akzeptiert außergewöhnliche innere Zustände, bei denen das Außen unverändert bleibt. Im Westen nimmt das im Außen befindliche Handlungspotenzial ständig zu, die Menschen befinden sich im Zustand eines rationalen Wachbewusstseins, in dem innere Erfahrungen als Abweichungen ausgeschlossen sind.

---

Dabei belegen die Forschungsergebnisse von Prof. Belschner, dass beispielsweise Psychotherapeuten im Verlauf ihrer Arbeit verschiedene Bewusstseinszustände erleben, von der Akzeptanz einer höheren Wirklichkeit und Führung bis zur universellen Verbundenheit als Basiserfahrung. Nonduale, empathische und algorithmische (Anm.: entspricht wissenschaftlichen Standards) Präsenz verändern das Selbstverständnis der Therapeuten. In den Kliniken werden mit der Umsetzung solcher Erkenntnisse sehr viel bessere Therapie-Ergebnisse erzielt.

...und wieder rauchen yogische Köpfe .... wir haben es ja schon immer gewusst - hier kommt es nun mit geballter wissenschaftlicher Kraft ....

Leider kann ich nur Bruchstücke der außerordentlich interessanten Vorträge wiedergeben, sie mögen Anstoß dazu sein, sich mit den Themen eingehender zu beschäftigen, sich überhaupt bewusst zu machen, wieviel Potenzial noch in der Umsetzung des integralen Yoga - wozu ja auch die Meditation zählt - in das eigene wie auch in das gesellschaftliche Leben steckt. Wie viele Heilungswege für Leib und Seele vorhanden sind und sozusagen nur darauf warten, von uns gegangen zu werden.

Ich habe auch den sehr guten Workshop von Dr. Martin Repko besucht, eines orthopädischen Chirurgen aus der tschechischen Republik. Thema: Yoga als Präventionssystem im täglichen Leben. Er hat in einer wunderbaren Mischung aus Theorie und Praxis seine Arbeit in dem von ihm gegründeten orthopädischen Rehabilitationszentrum in Brno dargestellt, wo Yoga (Asanas, Pranayama, Entspannung) und klassische Rehabilitationsmethoden kombiniert werden. Für jeden Patienten gibt es Möglichkeiten zur Yogapraxis. Wichtig sind ruhige, kontrollierte Bewegungen.

Zur Prävention sind gute Bewegungsaktivitäten und eine gesunde Ernährung wichtig. Die vegetarische Ernährung ist ausreichend auch hinsichtlich der Zufuhr von Calcium, es sollte auf Sonnenbestrahlung geachtet werden (z.B. auf die Arme). Durch die Bewegung werden die Knochenzellen und das endokrine System stimuliert, eine gute Körperhaltung wird beibehalten, das Verdauungssystem wird gereinigt und somit Calcium besser aufgenommen (Schutz vor Osteoporose!).

Die praktische Yogastunde mit Boot, Fahrrad fahren, Krokodilvariationen, Nataraj, Dreiecksvariationen, Brücke, einseitigem Kamel (= ein Arm zur Decke gestreckt, Vorsicht hins. HWS!), Vorwärtsbeugen, Adler, Sonnengruß und anderem hat allen Teilnehmern sehr gut getan und gefallen.



Das Gleiche ist von der Yogastunde beim Workshop zum Thema Tinnitus, gehalten von Shridevi Gudula Ziemer, zu sagen. Gute Übungen sind die Rishikesh-Reihe, Lachyoga, Nonsens-Gebrabbel (ruhig laut, es muss ja nicht gerade im Bus oder während einer wichtigen Besprechung sein!), Löwe, Vorwärtsbeuge, Fisch (oft und lange), Kobra, Vogel, Drehsitz, Pfau, Krähe, Waage, Baum, Nataraj, Adler, Tratak, täglich 20 bis 30 Minuten ruhige Musik, die leiser ist als das Tinnitusgeräusch, Meeresrauschen ist umstritten.

Nicht empfohlen werden Kopf- und Schulterstand, Pflug, Ausnahme für geübte Yogis, wenn sie gesund sind. Hinweis: [www.therapie-bei-tinnitus.com](http://www.therapie-bei-tinnitus.com)

Zwei nachdenklich machende Zitate aus diesem Workshop:

Wie unschwer zu bemerken ist, habe ich ein umfangreiches Programm absolviert - es hat mich aber auch ungeheuer gefesselt. (Ich bedaure es, dass viele Vorträge und Workshops nicht dokumentiert wurden,

Ihr habt die Uhren,  
wir haben die Zeit.

Sag du es ihm, sprach die Seele zum  
Körper, auf mich hört er ja nicht!

(aus Afrika)

vielleicht gibt es ja eines Jahres Kongressberichte oder die Veranstaltungen werden aufgenommen!)

Der Entspannung dienen die zwei Yogastunden morgens und mittags, ganz besonders die Meditationen früh morgens und abends und natürlich die Mahlzeiten! Da wurden üppige Köstlichkeiten aufgefahren, Obst, Gemüse, Salate, Getreidebreie, Nachtische, Gebackenes, Gegartes, Geraspelttes, tolles Brot, tolle Aufstriche und köstliche Käsesorten - habe ich etwas vergessen? Ach ja, die Joghurts und Quarks und Müslis - wie soll man sich da noch unterhalten können mit all den alten und neuen Bekannten?!? Wider alle guten Sitten muss das dann schon mal mit vollem Mund sein ..... aber - dies sei ganz klar und deutlich gesagt: das Küchenteam verdient allergrößtes Lob! Es wirkt stets im Hintergrund, aber mit so viel Liebe und Engagement, dass dies unbedingt angemerkt werden muss!

Sukadevs Yogastunde „Asanas als Ganzkörperverehrung Gottes“ hat mir gut getan, gerade auch weil sich meine Ohren über die Stimme des langjährigen Lehrers sehr erfreut zeigten, und der Rest hat auch gerne mitgemacht. Einige Affirmationen haben sich besonders gut eingepägt: Ich bin demütig; ich übernehme Verantwortung

und zum Rad: *Gib, dass ich Menschen verbinde .... manchmal muss man auch einen Bogen um etwas machen ..... hilf mir, dass ich aber auch rechtzeitig die Kurve kratze, wenn es nötig ist ....*

An dieser Yogastunde nahmen etwa 150 Menschen teil, trotzdem war sie von einer tiefen Ruhe beseelt - leichtes Schmunzeln inbegriffen.

Am Samstag Abend war der große Saal voll, zunächst, um Lalitas Yogavorführung zu bewundern. Das war phantastisch! Es herrschte (fast) atemlose Stille und war wunderschön anzusehen!

---

Danach gab es zur Freude aller Beteiligten 'meditative Kreistänze', von **Jutta Qu'ja Hartmann** und **Shivadas** sehr locker angeleitet. Da es mehr Teilnehmer als Tanzfläche gab, schoben sich mehrere 'Kreise' dicht an dicht aneinander vorbei. Die Struktur blieb trotzdem für Kenner - das waren wir selbstverständlich - stets erkennbar und es machte viel Spaß.

Bei der Abschlussrunde wurde seitens der SMMR der lebendige Austausch an diesem Ort hervorgehoben, die Schnittmengen werden immer größer und immer fruchtbarer, über neue Projekte wird bereits nachgedacht (**Dr. Harald Piron**).

Die Bedeutung von Forschung wurde auch von Sukadev nochmals hervorgehoben: sie dient der Selbstmotivation, der gesellschaftlichen Akzeptanz und auch dazu, das 'Richtige vom Falschen zu unterscheiden'. Das ist es, was Sukadev in meinen Augen auszeichnet, dass er nämlich mit großer Klugheit und Souveränität Menschen zusammenbringt, denen das Wohlergehen der Gesamtheit am Herzen liegt. Er hat einen klaren Blick für das Richtige und steuert im Hintergrund bescheiden und ohne Eitelkeit. An ihn ein großes Dankeschön!

**Prof. Dr. Lothar Albertin** hatte schon zu Beginn das ganzheitliche Verständnis von Physis, Geist und Seele hervorgehoben, welches die Sinnfrage mit einschließt. Die Verbindung von Yoga mit den Angeboten des Staatsbades Meinberg ist ein großer Gewinn, was auch die anwesenden politischen Repräsentanten hervorhoben.

Es war ein in jeder Hinsicht gelungener Kongress und Amba, die Organisatorin, die sehr viel Kraft und Herzblut in die Vorbereitungen und den Ablauf gegeben hat, konnte wieder einmal glücklich aufatmen und sich bei allen, allen bedanken.

Was wir hiermit natürlich auch tun! Von ganzem Herzen!

Christine Endris



## Die Geschichte vom Hund und der Liebe



Liebe Yoginis und Yogis,

die vedischen Sanskrit Schriften enthalten, oft in Form von Erzählungen, zeitlose Weisheiten, die auch noch heute ihre Gültigkeit besitzen. Unter dem Motto: "Lernen mit Liebe" möchte ich euch verschiedenste Geschichten präsentieren, die unser Herz berühren und die Liebe und die spirituelle Sicht in uns aufblühen lassen können.

Wie schon Antoine de Saint Excupéry sagte: *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar!“*

Und so wünsche ich euch viel Freude mit der folgenden Geschichte:

Diese Erzählung stammt aus dem indischen Epos Mahabharata. Bestehend aus mehr als 100 000 Versen, und vor ca. 5000 Jahren niedergeschrieben, endet dieses gigantische Werk mit einer Erzählung über Liebe, Treue und die Kraft des Herzens:

Gegen Ende seiner Herrschaft auf Erden, tritt der mächtige Kaiser Maharaja Yudhisthira seine letzte Reise nach Norden in den Himalaya an, um in das himmlische Reich der Götter zu gelangen. Er wird von seinen vier Brüdern, den Pandavas, und ihrer gemeinsamen Frau Draupadi sowie deren Dienerschaft begleitet.

Ein kleiner, struppiger Pariahund schließt sich der Reisegesellschaft an. Während des Marsches sterben nach und nach alle Angehörigen des kaiserlichen Hofstaates. Auch die vier Brüder und ihre Frau werden vom Tod ereilt.

Nur Kaiser Yudhisthira setzt seinen Weg unbeirrt fort, begleitet nur noch von dem kleinen Hund, der ihm den ganzen Weg über folgt. Endlich gelangt er an das Ziel seiner Reise: Yudhisthira befindet sich an den Pforten des Himmels.

Indra, der König der Götter, erscheint in einer golden Kutsche, um Maharaja Yudhisthira zu empfangen und ihn in das himmlische Paradies zu geleiten.

---

Als Maharaja Yudhisthira in die Kutsche steigen möchte, folgt ihm, wie schon den ganzen anstrengenden Weg über, der kleine Hund. Himmelskönig Indra winkt entsetzt ab: „Geehrter Kaiser, du bist herzlich eingeladen in das Paradies der Götter zu kommen, ist es dir doch als einzigem gelungen, diesen beschwerlichen Weg bis ans Ende zu gehen. Eine so niedrige Kreatur wie ein Hund hat im Himmel jedoch keinen Platz. Bitte kümmere dich nicht weiter um ihn.“

Kaiser Yudhisthira, der auch schon auf Erden für seine Ehrlichkeit und Fürsorge bekannt war, erwiderte jedoch: „Geehrter Herr des Himmels, dieser Hund war mir ein treuer Begleiter auf diesem beschwerlichen Weg. Es geziemt sich, dass er mich auch weiterhin begleitet. Mein Herz ist voller Gefühl für ihn.“

Himmelskönig Indra belehrend: „Yudhisthira, ihr habt heute Unsterblichkeit erlangt und Eintritt in das himmlische Paradies. Lasst diesen Hund zurück, darin liegt keine Herzlosigkeit.“

Doch der großzügige Kaiser Yudhisthira bleibt beharrlich: „König des Himmels, ich strebe nicht nach Schätzen, um deretwillen ich ein Lebewesen, das mir treu und lieb ist, zurücklassen muss.“

Himmelskönig Indra wird langsam ungehalten: „Für Erdenwesen, die in Gemeinschaft eines Hundes Eintritt fordern, ist das Paradies nicht der rechte Ort. Dessen ungeachtet, pflegen die Götter solche Erdenwesen aller guten Verdienste zu berauben. Lasst den Hund zurück, das ist keine Grausamkeit.“

Yudhisthira ist überzeugt: „Ich werde diesen Hund nicht zurücklassen, auch wenn es mir den Zugang zum Paradies verwehrt.“

Ein letztes Mal versucht Indra ihn umzustimmen: „Ihr habt als einer der wenigen, den beschwerlichen Weg hierher geschafft, musstet euch von Brüdern und Frau trennen. Seid doch nicht so verwirrt und weigert euch so etwas Unwichtiges, wie einen Hund zurückzulassen.“

Yudhisthira bleibt standhaft: „Brüder und Frau sind tot, darum musste ich sie zurücklassen, dieser kleine Hund lebt und ich werde ihn nicht für das Paradies verlassen.“

In diesem Moment, nimmt der Hund seine wahre Gestalt an: In ihm hat sich niemand anderer als Yamaraja, der Gott der Rechtschaffenheit und Vater von Maharaja Yudhisthira verborgen, um die Reife des Herzens von seinem Sohn zu testen, damit er wirklich bereit sei, für das Reich der Liebe.....

und die Moral von der Geschichte:

Sieh nicht nur diesen Körper  
schau in die Seele hinein,  
sieh mit den Augen des Herzens,  
lass alles Oberflächliche sein!

Moral und Bearbeitung: Manjari-Malati, Zeichnung: Dhanistika devi  
Giri - productions  
Kunst - Literatur - Musik  
www.giri-productions.com



## Das große Geheimnis

Jeder Mensch, wie überhaupt jedes Lebewesen, ist eine ganz und gar einmalige Manifestation des lebendigen Geheimnisses. Und jeder Mensch, der auf euch zukommt oder mit dem ihr in Kontakt tretet, bringt euch ein Stück dieses Geheimnisses entgegen. Ihr könnt es wahrnehmen, wenn ihr im Verlauf eurer lebenslangen Reise eure Augen und eure Herzen öffnet. Gleichzeitig bringt ihr selbst einem jeden Menschen, dem ihr begegnet, ein Stück eures Geheimnisses, ein Stück lebendiges Wesen entgegen. Und in dem Maße, in dem ihr wahrhaftig, das heißt ganz und gar ihr selbst werdet, helft ihr anderen Menschen, dies an euch wahrzunehmen.

Sagt und tut nichts, was eurer innersten Natur, eurem wahren Wesen zuwiderläuft. Denn damit umgibt ihr dieses Stück lebendiges Geheimnis, das ihr anderen bringen wollt, mit einer Schale, einem Schleier. Deshalb waren die bisher skizzierten Schritte so unendlich wichtig - nicht nur damit ihr selbst euch in eurer Haut wohl fühlt, sondern auch, damit ihr in der Lage seid, anderen Menschen zu helfen, ihnen Augen und Herzen zu öffnen, sie zu bereichern und zu beschenken. Wenn ihr nicht ganz und gar wahrhaftig und ihr selbst seid, haltet ihr das zurück, was ihr gekommen seid zu geben.

Genau das war es auch, was Jesus meinte, als er seinen Jüngern auftrug: "Seid nackt" und "Zieht eure Kleider aus". Wenn ihr nicht "nackt" seid, könnt ihr euch nicht verschenken. Um der Welt und euren Mitmenschen "nackt" gegenüberzutreten zu können, braucht ihr Selbstvertrauen, müsst ihr euch von eurem eigenen Wert überzeugt und entdeckt haben, dass ihr in Wahrheit nichts zu verbergen habt. Denn ihr seid rein und unschuldig. Deshalb könnt ihr euch zeigen, ohne Angst zu haben.

Um das zu erreichen, müsst ihr beginnen, euch selbst unvoreingenommen anzuschauen und verstehen zu lernen, ohne zu werten. Um euch selbst verstehen zu lernen, genügt es nicht, dass ihr nur logisch nachvollziehen könnt, wie und warum ihr handelt; ihr müsst euch auch gefühlsmäßig zutiefst verstehen. So erst seid ihr in der Lage, euch zu verzeihen und ganz und gar so anzunehmen, wie ihr seid.

Ihr könnt alle davon ausgehen, dass ihr mit gutem Grund so seid, wie ihr seid. Niemand von euch braucht sich schuldig oder gar unwert zu fühlen. Ihr alle habt für eure Empfindungen, eure Gedanken und eure Handlungen gute Gründe. Natürlich könnt und sollt ihr diese im Verlauf eures



---

Entwicklungsprozesses veredeln. Dazu müsst ihr aber zunächst einmal sehen, was ist. Dann und nur dann werdet ihr in der Lage sein, euren Mitmenschen so entgegenzutreten, wie ihr seid - und nicht so, wie ihr euch gern hättet oder wie ihr gern von euren Mitmenschen gesehen werden möchtet.

Dies ist die unerlässliche Grundvoraussetzung für Liebe. Ihr könnt niemanden lieben, ohne ihn wahrhaft zu sehen und ohne ganz und gar anzunehmen, was ihr seht. Dazu braucht ihr nicht alles, was diese Person darstellt, tut oder äußert, mit dem Etikett "gut" oder "positiv" zu versehen; das wäre eine geistige Akrobatik, die euch und eure Beziehung aus dem Gleichgewicht bringen könnte. Um etwas anzunehmen, braucht ihr es nicht zu bewerten. Befindet es weder für gut noch für schlecht - sondern einfach für seiend. Geht dabei von der Grundannahme aus, dass das, was ist, einfach ist, und das nicht ohne Grund. ...

Aus dem Buch „Liebe ist mehr als ein Gefühl“ von Safi Nidiaye

von Arnold Neumann, freier Mitarbeiter im Mainzer Zentrum,

Kontaktaufnahme: [arnoldneumann@web.de](mailto:arnoldneumann@web.de)



## Planung und Design im Vasati

### Naturwissenschaftliche Grundlagen der heiligen Geometrie

Dissertation am Florida Vedic College, Coral Springs, USA

#### Abstract

Diese Arbeit hat zum Ziel, die naturwissenschaftlichen Grundlagen des Vastu, der Jahrtausende alten vedischen Baukunst, herauszuarbeiten. Es wird gezeigt, dass die vedische Metaphysik, die dem Vastu zugrunde liegt, und die moderne naturwissenschaftliche Auffassung von Raum und Materie in den wesentlichen Punkten übereinstimmen.

Dass diese Übereinstimmung nicht auf Philosophie und Metaphysik beschränkt ist, zeigt eine mathematisch exakte Untersuchung des vedischen Modells des Universums (Bhumandala), das eine

Grundlage der vedischen Kosmologie bildet. Es wird belegt, dass dem Modell des Bhumandalas eine logarithmisch-fraktale Raumauffassung zugrunde liegt, die von russischen Wissenschaftlern erst in den letzten Jahrzehnten wieder entdeckt wurde und von dem deutschen Physiker Dr. Hartmut Müller als Global Scaling bezeichnet wird.

Da sich das wichtigste Ordnungssymbol des Vastu, das Vastupurusha Mandala, als Abstraktion des Bhumandalas darstellen lässt, liegt die Vermutung nahe, dass die naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten des Global Scaling auch in den technischen Details des Vastu wieder zu finden sind.

Die vorliegende Arbeit geht diesem Ansatz gezielt nach und weist den Zusammenhang zwischen Vastu und Global Scaling in zwei Bereichen nach: Erstens entspricht die geometrische Struktur des Vastupurusha Mandalas eindeutig der mathematisch-numerischen Struktur, die entsteht, wenn man die Materieverteilung des Universums in logarithmischer Darstellung auf der Maßstabsachse aufträgt. Zweitens lassen sich die meisten Prinzipien des Vastu als Resonanzbedingungen der kosmischen Gravitationswelle nach Global Scaling ableiten.

Dieser Ansatz bildet den Schlüssel, um einen Widerspruch aufzulösen, den zwei verschiedene gebräuchliche Anwendungen des Vastupurusha Mandalas in den alten Vastu-Traditionen hervorrufen. Die Auflösung dieses Widerspruchs bildet eine Kernthese der vorliegenden Arbeit und führt zu einem übergeordneten, naturwissenschaftlich begründeten Verständnis des Vastu. Basierend auf den Erkenntnissen des Global Scaling wird hier nämlich zwischen einem metaphysischen und einem physikalischen Vastupurusha Mandala unterschieden. Demnach legt der Sthapati (Vastu-Architekt) zu Beginn der Planung zeremoniell das metaphysische Vastupurusha Mandala fest, wodurch der Raum, in dem das Gebäude eingeschlossen wird, geistig definiert wird. Die Linien dieses Mandalas dürfen nicht bebaut werden. Wird nun der Baukörper im bebaubaren Bereich des metaphysischen Vastupurusha Mandalas errichtet, so wird durch dessen Außenmauern ein zweites, nämlich ein physikalisches Vastupurusha Mandala definiert, dessen Linien als Planungsgitter dienen. Mit den Begriffen des Global Scaling ausgedrückt, entsprechen die Linien des metaphysischen Vastupurusha Mandalas den Knotenpunkten der Vakuumkompressionswelle der kosmischen Gravitationswelle, während die Linien des physikalischen Vastupurusha Mandalas den Knotenpunkten der Materiekompansionswelle entsprechen. Beide Wellen sind um eine viertel Wellenlänge gegeneinander phasenverschoben. Dies ist die Begründung, warum die beiden Arten des Vastupurusha Mandalas unterschiedlich skaliert sind.



Weiterhin wird in dieser Arbeit das modulare Planungssystem der südindischen Sthapatis dargelegt, die dem physikalischen Vastu-

---

purusha Mandala als Planungsgitter folgen. Es werden auch deren mathematischen Berechnungen für die Maße und Proportionen des Grundrisses dargelegt und mit den Formeln des Global Scaling in Beziehung gesetzt. An praktischen Planungsbeispielen wird gezeigt, dass man einen Grundriss absolut widerspruchsfrei gleichzeitig nach dem modularen Planungssystem der südindischen Sthapatis und nach Global Scaling geometrisch und numerisch optimieren kann. Aus dieser Synthese entsteht eine neue Dimension des Vastu, die nach unserer Auffassung der ursprünglichen Form des Vastu einen großen Schritt näher kommt.

Diese Arbeit legt somit die ursprünglichen naturwissenschaftlichen, mathematischen und geometrischen Grundlagen des Vastu dar und weist nach, dass dieses Wissen, obwohl nicht mehr explizit überliefert, ein wesentlicher Bestandteil der vedischen Wissenschaften war.

In Stichpunkten werden folgende Thesen behandelt:

- Die metaphysischen Grundlagen der vedischen Kosmogonie entsprechen denen des Global Scaling
- Das Modell des vedischen Universums (Bhumandala) ist logarithmisch-hyperbolisch-fraktal strukturiert und entspricht daher der Grundstruktur des Global Scaling
- Das Vastupurusha Mandala ist eine Abstraktion des Bhumandala-Modells
- Es gibt zwei Arten von Vastupurusha Mandalas, das metaphysische und das physikalische
- Die Struktur des physikalischen Vastupurusha Mandalas entspricht der einer Materiekompansionswelle
- Die Struktur des metaphysischen Vastupurusha Mandalas entspricht der einer Vakuukompansionswelle
- Die südindischen Sthapatis planen in Einklang mit der kosmischen Gravitationswelle auf der Grundlage des physikalischen Vastupurusha Mandalas
- Das Maßsystem des Vastu stimmt mit Resonanzen der kosmischen Gravitationswelle überein
- Die modulare Planungsweise steht geometrisch und numerisch mit der kosmischen Gravitationswelle in Resonanz
- Die Resonanzen der kosmischen Gravitationswelle prägen den Aufbau von Städten und Landschaften
- Dieses Wissen kann man nutzen, um die Qualität eines Standortes zu beurteilen

Marcus Schmiede



## Arii

Das Licht kitzelte die Blätter der Papayabäume bis sie einer leichten Brise nachgaben, so dass es durch sie hindurch auf den Sand und die Ameisen herab fiel. Aus der Brise wurde ein Wind, der große, trockene Blätter auf den Weg wehte, den sie gerade sauber gefegt hatte. Als ob er mit ihr spielen wollte, zerrte er heftiger an den Baumwipfeln über ihrem Kopf, um Sonne und Schatten auf ihrem Gesicht tanzen zu lassen. Komm, gib mir ein Lächeln!

Sie wusste, dass sie von Schönheit umgeben war, aber das war kein Grund zur Freude. Sie fing wieder von vorne an. Sie hasste Schönheit. Nach dem Fegen ging Arii in ihr winziges Haus, um pünktlich zum Zwölf-Uhr-Glockenschlag die letzte Malzeit des Tages einzunehmen.

*„Mit weiser Besinnung verzehre ich dieses Mahl. Nicht aus Spaß, nicht zum Rausch, nicht um mich zu mästen oder zu verschönern. Nur um diesen Körper lebendig und gesund zu halten auf dem Weg des spirituellen Lebens. Auf diese Weise setzt sich der Prozess des Lebens fort, schuldlos, leicht und friedvoll.“*

Nach dem Essen wäre Zeit zum Ausruhen gewesen, aber sie stieg sofort auf den Dachboden des Frauengebäudes hinauf um zu meditieren.

Wenige Gelübde hatten ausgereicht. Das Versprechen, keinem Lebewesen den Atem zu rauben, nichts zu nehmen was nicht gegeben wurde, das Bewusstsein nicht mit Rauschmitteln zu beeinträchtigen und sich an den Tagesablauf des Ordens zu halten. Sie hätte sich weder den Kopf zu rasieren, noch ihre normale Kleidung gegen die weiße Robe der Nonnen einzutauschen brauchen, um im „Garten der Befreiung des Geistes“ zu leben, aber sie hatte auf beidem bestanden. Sie hatte etwas opfern wollen. Wie geübt sie darin war, konnte sie selbst nicht wissen, weil das Opfern ein Leben lang Normalität für sie gewesen war.



Natürlich opferte man jugendliche Träumereien den Plänen der Eltern, die dasselbe für einen selbst getan hatten. Natürlich hatte sie dann für nichts anderes gelebt, als ihre eigenen Kinder wachsen und gedeihen zu sehen. Wie schwer es ihr gefallen war, sie in so jungem Alter von sich gehen zu sehen, würde niemand wissen. Denn die Selbstverständlichkeit, mit der sie sich nichts mehr wünschen durfte als ihnen die bestmögliche Ausbildung zukommen zu lassen, ließ keine Äußerung ihres Schmerzes zu. Danach lebte sie von Fotos und dem Stolz ihres Mannes und der Nachbarn, denen es leichter gefallen war,

---

den Wert eines Internatsabschlusses mit dem Verzicht einer Mutter aufzuwiegen. Aber nie hatte sie es als Opfer empfunden, sich den Beschlüssen des Mannes zu fügen, der ihr zur Seite gestellt worden war. Er war ein guter Mann gewesen und ein liebevoller Vater, der so hart und selbstlos gearbeitet hatte, dass seine Frau und Kinder stets etwas besser versorgt waren, als der bescheidene Wohlstand des Dorfes es einen sonst erwarten ließ.

War es dann überhaupt ein Opfer gewesen, das Leben anzunehmen, das ihr vorgeschrieben, aber auch geschenkt worden war? - Man könnte sagen, dass einige Opfer leichter gefallen waren als andere.

Er war ein schöner Mann. Oft hatte sie ihrem Glück nicht glauben können, das den Sinn ihrer Eltern gelenkt hatte, als sie ihn als Ehegatten für sie gewählt hatten. Damals hatte sie die Schönheit noch geliebt. Und sie hatte den Gedanken daran stets als Hilfe genommen, um ihm die kleinen Momente der Unbesonnenheit zu verzeihen, die einem Mann unterlaufen, der schon seit vielen Jahre neben einer Frau lebt, die ruhig und geduldig ist, auch ohne dass man ständig ihr Begehren erforscht.

Sie war nicht unzufrieden gewesen.

Das Opfer, das es zu erbringen galt, als sie ihn mit einer anderen Frau beim Baden im Innenhof ihres Hauses sah, war ihr sehr viel schwerer gefallen. Sie war es gewesen, die ihr als das schönste Wesen in Erinnerung geblieben war, das es auf der Welt gab. Er hatte ihre Haut mit Öl eingerieben, und das Wasser perlte in glitzernden Tropfen daran ab, als er es über ihren Rücken goss und sie dabei dicht umschlungen hielt.

Arii war leise aus dem Haus gegangen, hatte am Bahnhof die vier Stunden abgewartet, die sie zu früh gekommen war, und war dann heimgekommen, als ob nichts geschehen sei. In diesen vier Stunden hatte sie Zeit gehabt um nachzudenken, und sie wusste, dass sie Rat brauchte. Ihre Freundin wusste keinen, aber sie brachte sie zu einem Mönch, der alleine im Wald lebte und in weitem Umkreis von der Bevölkerung bei Lebensfragen konsultiert wurde. Arii war immer eine gute Buddhistin gewesen, die dem kleinen Schrein in ihrem Vorgarten makellosen Dienst erwies. Sie vertraute dem Urteil eines Geistlichen.

Er empfing sie sehr gütig und versuchte, ihr die Schüchternheit zu nehmen.

*„Was willst du jetzt tun?“, fragte er, nachdem sie ihre Lage geschildert hatte.*

*„Ich will meinem Mann sagen, dass er keine zweite Frau haben soll. Ich bin die, die ihm angetraut worden ist.“*

Der Mönch schloss die Augen und blieb minutenlang bewegungslos, während Arii ihren Herzschlag in der Kehle fühlte. Als er sie wieder öffnete, sprach er sehr bestimmt.

„Die Ehefrau, die toleriert, dass ihr Mann eine zweite Frau hat, wird für immer von ihm geehrt werden. Sage ihm, dass du seine Entscheidung akzeptierst. Denn wie könnte er dich nicht ehren, da es keinen Weg gibt, auf dem du mehr Größe beweisen könntest? Unsere Pflicht in dieser Welt ist es nicht, das einzufordern wonach wir verlangen. Wir können es ohnehin nicht haben. Sollten wir es

einmal für einen flüchtigen Augenblick erhascht haben, zerrinnt es doch in unseren Fingern beim nächsten Wimpernschlag. Unsere Pflicht ist es, das gehen zu lassen was geht und das anzunehmen was kommt." Als er geendet hatte, spürte sie ein Hindernis im Hals, das sie nicht schlucken ließ. Sie wusste nichts zu antworten, darum hob sie die aneinander gelegten Hände bis zur Stirn und verbeugte sich zum Abschied. Ihre Freundin führte sie zurück.

Arii hatte die abstrakten Begriffe der Gelehrten schon zuvor nie ganz verstehen können, und auch jetzt wusste sie nicht was „Verlangen“, „Kommen und Gehen lassen“ und „es“ in ihrem Fall genau bedeuten sollten. „Pflicht“ verstand sie. In ihrer Welt war es dasselbe wie „opfern“. Auf dem langen Weg durch den Wald war ihr zuerst schwindelig gewesen, so dass ihre Freundin sie zweimal stützen musste, als sie strauchelte. Dann begann sie, klarer im Kopf zu werden und das Tier in sich niederzukämpfen, das Angst und Grauen vor dem empfand, was ihr bevorstand. Als sie es geschafft hatte, fühlte sie sich stark und ruhig. In der Gewissheit, das Richtige zu tun empfand sie fast so etwas wie Erleichterung. Nur an die Schönheit durfte sie jetzt nicht denken, um diese Klarheit nicht zu gefährden, und von da an nie wieder.

Als ihre Freundin sich am Dorfeingang von ihr trennte, war die kurze Dämmerung schon fast vorbei, und Arii beeilte sich, weil es tadelig gewesen wäre, nach Einbruch der Dunkelheit heimzukommen. Ihr Mann machte deswegen eine Bemerkung; auch darüber, dass sie fort gegangen war, ohne ihn wissen zu lassen, wohin. Zum ersten Mal hörte sie seinen Tadel nicht. Das Pochen in ihrer Kehle wurde stärker und war ihr hinderlich, als sie ihm direkt in die Augen sah und aussprach, was sie zu sagen hatte. Sie wusste nicht, welche Reaktion sie erwartet hatte. Aber unter allen Möglichkeiten von



Dankbarkeit bis hin zu Gleichgültigkeit hatte sie mit dieser einen nicht gerechnet. Er blickte sie ebenso gerade an und wich nicht aus, als er ihr seinerseits ernst und ruhig seine Mitteilung machte. Zwei Tage später, die sie sich mit keinem Moment ins Gedächtnis zurückrufen konnte, war er nicht mehr da. Er war zu seiner neuen Frau nach Surat Thani gezogen. Arii bekam dann noch einen Brief von ihm, in dem er erklärte, dass er selbstverständlich weiter für sie und die Kinder aufkommen werde, die ihn übrigens in den Sommerferien besuchen würden, damit sie sein neues Haus kennen lernen konnten. Das alte würde ihr Zeit ihres Lebens zur Verfügung stehen.

---

Danach war nichts in ihrem Leben mehr wirklich. Wenn sie die Fotos an der Wand betrachtete, wurde ihr bewusst, dass ihre Kinder schon seit Jahren nicht mehr so aussahen wie zur Zeit dieser Aufnahmen. Die Briefe kamen weiterhin, erwähnten aber mit keinem Wort die Veränderung im Leben der Eltern, sondern nur die Aussicht, die nächsten Ferien beim Vater in der Stadt verbringen zu können. Den Stolz hatte er auch mitgenommen, Arie sah es in den Augen der Nachbarn wenn sie auf der Straße begrüßt wurde -aufmerksamer und gleichzeitig eiliger als sonst. Sie ging, den Hausschrein mit frischen Blumen zu schmücken und sah, dass er eine Farce geworden war. Er stand dort, um das Heim der Familie zu schützen. Welches Heim? Welche Familie? Und vor allem: warum hatte er seine Aufgabe nicht erfüllt? Sie erinnerte sich daran, dass die Mönche immer sagten, es reiche nicht aus, einen Hausschrein zu verehren um glücklich zu werden. Was aber dann? Was hatte sie übersehen? Hatte sie nicht sogar das befolgt, was der Einsiedler ihr aufgetragen hatte? Er musste sich geirrt haben. Alleine machte sie sich auf den Weg durch den Wald und erreichte sein Haus, nachdem sie sich nur einmal verlaufen hatte, aber es war niemand da. Der Abend kam, bevor sie das Warten aufgab und wieder umkehrte. Verzweifelt versuchte sie sich seine genauen Worte ins Gedächtnis zurückzurufen, aber sie konnte sich nur an die Pflicht erinnern. Vielleicht hatte Arie sie nicht gut genug erfüllt, vielleicht hatte sie zu lange gezögert, sich ihr zu unwillig unterworfen. Aber wenn sie nicht sterben sollte, dann musste ihr Mann zu ihr zurückkommen, denn er hatte ihr Leben mitgenommen. Das Haus war nichts als das Skelett eines toten Heimes.

Die Nonne Arie hatte keine Erinnerung daran, wie lange es noch gedauert hatte, bevor sie die Notwendigkeit sah, dem Buddha ihren Willen zur vollständigen, makellosen Pflichterfüllung zu beweisen. Zum ersten Mal in ihrem Leben hatte sie gelernt zu meditieren und ihre Tage in Schweigen zu verleben. Regelmäßig hörte sie die Vorträge des Abtes und anderer Mönche über "Dhamma" - das Naturgesetz, bestehend aus den vier Noblen Wahrheiten:

Das Leiden, der Grund des Leidens, die Aufhebung des Leidens und der Grund der Aufhebung des Leidens. Sie hörte von der interdependenten Entstehung des Ich, dem achtfachen Noblen Pfad und den Fünf Entgleisungen des Geistes. Diese Lehren wurden - ohne Zweifel mit Rücksicht auf ungebildete Leute wie sie - ständig wiederholt, doch zu ihrer eigenen Überraschung lernte sie schnell. Die vier, die fünf, die acht, und die Texte der heiligen Schriften, die allabendlich in Pali gesungen



wurden, all das konnte sie bereits wiederholen. Aber nichts von alledem sprach zu ihr über Arii und deren Familie. Wenn von dem allgegenwärtigen Leiden "Dukkha" erzählt wurde, dann war das nicht ihr Schmerz. Den hatte sie auf dem Markt gesehen, wo sie einmal in der Woche vorbeikam, wenn sie bei den Dorfbewohnern Lebensmittel sammelte. Eine Kuh war überfahren worden, so dass es Rindfleisch zu kaufen gab. Die Marktfrau nahm sich gerade die Leber vor, die so frisch aussah, als ob sie noch lebendig sei, und stieß mit einer Gabel hinein.

„Das ist meine Seele.“, hatte Arii gedacht. Wenn sie jetzt bei der Meditation saß, öffneten sich die inneren Schutztore, die sie für gewöhnlich von den Gedanken über sich selber abschirmten, und sie spürte, dass aus ihrem Inneren das Blut herauf sprudelte, wie es damals aus der Leber gequollen war. Von der dunklen Stelle tief in ihr drin, an der ihr Atem leicht und still hätte ein- und ausströmen sollen, brodelte es empor, stieg in ihrer Leibeshöhle auf und füllte ihren Hals bis kein Atem mehr hindurch kam. Sie riss die Augen auf, bevor es ihr aus dem Mund schoss und die anderen Nonnen um sie herum erschreckt aufschreien würden. Aber da gab es kein Blut, und sie war allein.

Das heißt, ein Gecko war da, der einen Meter von ihr entfernt kopfüber an einem der Balken haftete, die das Dach stützten. Mit schwarz glänzenden Augen sah er sie an, und die dicken runden Zehen lagen ganz dicht am winzigen Körper, als wartete er gespannt auf ihre Reaktion. Er machte einen ohrenbetäubenden Lärm. *„Gecko, gecko, gecko.“*, kam es unaufhörlich aus ihm heraus, als wollte er die ganze Welt auf seine harmlose kleine Existenz aufmerksam machen.

*„Dass ich das nicht vorher gehört habe!“*, dachte Arii und stand sehr langsam auf, um die Blutzirkulation in ihre Beine zurückkehren zu lassen.

*„Dass du mich vorher nicht gehört hast! Ich habe versucht, dich zu wecken.“*, antwortete der Gecko in ihre Gedanken hinein. Unwillkürlich hielt sie einen Moment inne, bevor sie den sonnendurchfluteten Dachboden verließ. Sie sah sich nicht um, weil sie wusste, dass das weiche Licht des Spätnachmittages ihn um diese Zeit in reine Schönheit verwandelte.



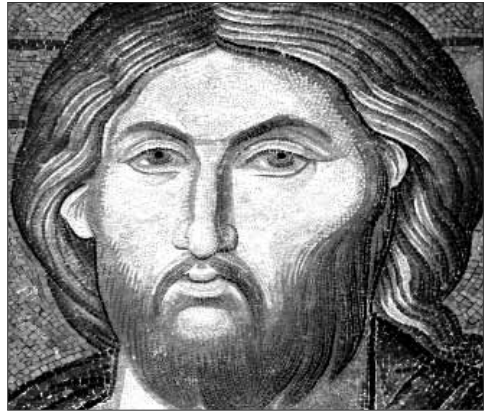
*„Ich kann nicht meditieren. Wenn ich versuche, Ruhe zu finden, geschieht das Gegenteil, und ich bin erregt und verwirrt. Ich will die richtige Bewusstheit erlangen, aber etwas mache ich falsch.“*

Der Abt hatte sich sofort Zeit für sie genommen, als sie ihn um eine Unterredung gebeten hatte. Jedes Mal war sie tief berührt durch die Aufmerksamkeit, die er ihr zollte, obwohl sie nur eine Nonne war. Eine Frau konnte nie zum Buddha werden, weil sie dazu von der Natur nicht mit genügend Willenskraft und Ausdauer ausgestattet worden war. So hatte der vorherige Abt und Gründer des



---

Klosters es gelehrt, und er hatte einen großen Schritt zur Annäherung der Weltreligionen getan, als er in zahlreichen Schriften und Vorträgen Christentum und Buddhismus in Hinsicht auf diesen Aspekt miteinander verglichen hatte. "Religion", re-ligio, bedeutet "zurück zum Ursprung". Dadurch, dass die Bibel den Mann als Sohn Gottes, die Frau aber als Tochter des Menschen bezeichnet, war auch die Lebensreise beider Geschlechter festgelegt, - jedes zurück zum Punkt seiner Entstehung. Der Ajahn, der sich wie ein echter Buddha nie selber



zu seinem spirituellen Stand geäußert hatte, wurde seit seinem Tod allgemein als erleuchtet angesehen, weshalb Arii an seiner Auslegung der Lehren nicht zweifelte. Um so mehr bewunderte sie seinen Nachfolger dafür, dass er trotz der scheinbaren Hoffnungslosigkeit seines Unterfangens auch Nonnen all ihre Fragen beantwortete. Wahrscheinlich war es seine Pflicht, sie ihren eigenen Möglichkeiten gemäß zu fördern und vielleicht wollte er ihnen auch Gelegenheit geben, sich auf die Erleuchtung in einem späteren Leben nach ihrer Wiedergeburt als Mann vorzubereiten.

Während seiner Vorträge lächelte er nie, nicht einmal wenn er einen Scherz machte. Das konnte mitunter zu Missverständnissen führen, wie jenes Mal, als er einer Reisegruppe von Gläubigen empfohlen hatte, die Schildkröten der Dummheit in seinem Kloster abzulegen und für immer zurückzulassen. Er hatte sich des Bildes der in Thailand sprichwörtlichen Dummheit der Schildkröte bedient, um die Befreiung von spiritueller Unwissenheit zu illustrieren. Dabei hatte er allerdings den Umfang der Schildkröten seiner Gäste unterschätzt, und zwar im doppelten Sinne. Denn sie kamen wieder und brachten Schildkröten mit Panzerdurchmessern von bis zu einem Meter mit. Unfähig, ein dargebotenes Geschenk abzuweisen, ordnete der Abt an, sie in einem sumpfigen Graben hinter der Versammlungshalle abzusetzen, wo sie eine Weile lang dicht aneinander gedrängt von den Gemüseabfällen der Nonnen existierten. Angesichts dieser Misere stellte er später eine Gruppe Mönche dazu ab, weiter abseits im Wald einen Teich anzulegen, für dessen Sauerstoffzufuhr er eigens eine Pumpe aus der Stadt anliefern ließ. Die Schildkröten wurden unter großer Anstrengung einzeln dorthin getragen, ausgesetzt und fortan nicht mehr gesehen. Arii hoffte, dass sie sich wohl fühlten, denn die Ausgaben, die für das Glück einiger Schildkröten gemacht worden waren, schienen ihr enorm für eine geistliche Gemeinschaft, die abgesehen von den Spenden einiger reicher Besucher kein eigenes Geld besaß. Selbst Kleidung und Nahrung mussten die Mönche und Nonnen bei den Bewohnern der umliegenden Dörfer erbetteln, denen sie dadurch Gelegenheit boten, auf dem Weg der Erlösung fortzuschreiten. Einem Mönch etwas geben zu dürfen, war eine Ehre, für die der Geber sich mit einer kleinen Verbeugung bedankte. Ob er wusste, dass von seinen Gaben große Reptilien

gefüttert wurden, hatte Arii sich gefragt. Aber sie hätte ihm versichern können, dass seine Selbstlosigkeit durch den hoch verehrten Abt unvermindert bis zu den niedrigsten aller Lebewesen weitergegeben wurde. Sie liebte ihn dafür, dass er keinen Unterschied zwischen den Bewohnern seines Klosters machte.

Außerdem lächelte er wenn sie alleine waren. Wie um das letzte Licht seiner halb blinden



Augen zu sparen, öffnete er sie so gut wie nie. Er hatte die Gegebenheiten des Klosterarsenals in den fünfzig Jahren seines Hierseins so gut kennen gelernt, dass er sich nun mit geschlossenen Augen darin zurecht fand. Als er unendlich langsam die Lider hob, erinnerte er Arii selbst an eine Schildkröte.

*„Du atmest ein und atmest aus! Heute bist du besser als gestern. Du machst weiter.“*

Warum konnte man Mönchen seine Probleme so schwer verständlich machen? Es musste daran liegen, dass sie selber keine hatten, beschloss Arii. Sie wollte es aber noch einmal versuchen.

*„Seit über einem Jahr tue ich nichts anderes bei meiner Meditation als ein- und auszuatmen. Aber nichts hat sich verändert. Ich sehe immer noch dieselben Bilder. Und ich habe Sorge, dass ich nicht meine Pflicht erfülle, wenn ich mich nicht richtig konzentrieren kann.“*

Richtige Konzentration war der letzte Schritt des Noblen Achtfachen Pfades.

*„Du tust deine Pflicht wenn du atmest. Bilder fliegen vorbei. Gefühle schwimmen vorüber. Wenn du verstehst, bist du frei. Nichts wird sich je ändern.“* Und er schloss die Augen wieder, - langsam.

Arii wartete noch einen Moment, aber scheinbar war es ihr nicht gegeben, ihre Lage so darzustellen, dass die Menschen ihrer Umgebung sie verstehen konnten. Immer wieder hatte sie um Anleitung gebeten, und immer hatte sie dieselben Sätze zu hören bekommen, die überhaupt keine Hilfe darstellten, sondern wie monotone Durchhalteparolen eines Geistes klangen, der sich nicht im Geringsten in ihre Gefühle hineindenken konnte. Niemand hatte sie je gefragt, warum sie in dieses Kloster gekommen war. Niemand wollte von ihrem früheren Leben erfahren. Erst als sie schon die halbe Strecke zum Nonnenquartier zurückgelegt hatte, wurde ihr bewusst wie wütend sie auf alle Ordensleute war, die angeblich voller Weisheit waren und ihr doch nicht helfen konnten - oder wollten.

Der warme Sand streichelte ihre Fußsohlen und flüsterte: *„Ich bin da. Ich will dir helfen.“* Aber sie achtete nicht auf ihn, denn seit jenem Augenblick im Innenhof ihres Hauses mochte sie auch keine Sinnlichkeit mehr. *„Ich habe sie dem Buddha geopfert!“*, sagte sie schließlich zum Sand, als wolle sie ihre Entscheidung moralisch untermauern. Als sie sich dem Frauenhaus näherte, wo einige der Nonnen wohnten, hörte sie Stimmen in der Küche. Drei Nonnen unterhielten sich beim Gemüseputzen. Arii konnte gut verstehen was sie sagten, während sie sich ihnen näherte, aber dann



blieb sie unwillkürlich zwei Schritte vor der offenen Tür stehen. Eine junge Novizin mit geschorenem Kopf hatte Nathinee, der formell die Organisation des Frauenhauses unterstand, gefragt warum sie ihr Haar lang trug. Nathinee war dem Orden elf Jahre zuvor beigetreten und hatte immer noch einen langen Zopf im Nacken. Nur die Strähnen, die ihr an den Seiten ins Gesicht zu fallen drohten, steckte sie

jeden Morgen ohne Spiegel und mit akribischer Genauigkeit mit Haarklammern fest. Arii mochte ihr ausdrucksstarkes Gesicht und ihre ausgeglichene Art.

*„Du wirst nicht Buddhist, indem du dir die Haare abschneidest!“, hörte sie ihre Antwort.*

*„Weißt du, wie viele Frauen ins Kloster kommen, sich den Kopf rasieren und nicht das Geringste vom Buddhismus wissen? Sie denken, sie könnten sich so von Buddha einen Wunsch erfüllen lassen - ein Kind, das sie nicht bekommen können, oder der Mann, der sie verlassen hat. Sie denken, Buddha sei eine Götzenfigur oder ein heiliger Baum, dem man zum Dank ein buntes Tuch umbindet wenn er einem sein Anliegen erfüllt hat.*

*Ich sage dir, warum sich hier alle den Kopf scheren lassen. Weil es weit und breit keinen Spiegel gibt, den man braucht, um sich die Haare zu frisieren!“* Alle drei lachten fröhlich und hell, aber in Ariis Ohren klang ihr Lachen schrill.

Sie machte kehrt und lief in den Wald. Sie hatte das Gefühl, dass man ausschließlich über sie gelacht hätte. Aber warum? Natürlich hatte sie angenommen, dass man dafür belohnt werden würde, ein guter Buddhist zu sein. Warum hätte man es denn sonst tun sollen? Und hatte sie in den Belehrungen nicht unablässig von Glückseligkeit und der Befreiung von Schmerz und allem Leiden gehört? War sie nicht zu Buddha als ihrer letzten Hoffnung gekommen? Und hatte sie nicht alles getan, was ihr jemals in Buddhas Namen empfohlen worden war, von der Bereitschaft, ihren Mann mit einer anderen Frau zu teilen bis hin zu den ungezählten Stunden, sinnlosen, stumpfsinnigen Stillsitzens?

*„Was willst du?“, schrie sie in den Wald. „Was willst du denn von mir?“* Seit der Geburt ihres zweiten Kindes hatte sie nicht mehr geschrien, und selbst da hätte sie nicht gewagt, den Erleuchteten herauszufordern.

Die Baumwipfel wiegten sich weiterhin sanft im Wind und neigten sich ihr freundlich zu. Erschöpft und ausgeleert ließ sie sich auf die Erde fallen und begann, sich selbst zu sehen. Sie beobachtete sich aus einiger Entfernung wie sie dasaß, in ihrem formlosen weißen Kittel mit dem kahlen Kopf, dem nicht einmal die Augenbrauen geblieben waren. Und irgendwann musste sie darüber lachen, dass sie gedacht hatte, ihr Mann könnte wirklich zurückkommen, um sie in diesem Zustand gegen seine

wunderschöne Geliebte wieder einzutauschen. Sie musste verrückt gewesen sein. Wahrlich, kein Buddha der Welt könnte das bewerkstelligen. Und in dem Moment da sie das wusste, fielen ihre Hoffnungen von ihr ab und mit ihnen alle Pflicht, denn es gab nichts mehr zu erreichen und nichts mehr, wovor man sich hätte fürchten müssen, da die Zukunft ohnehin aufgehört hatte zu existieren. Es gab nur noch Arii und den Waldboden. Und die Schildkröte.

Sie hatte unter einem Haufen trockener Palmenblätter gesessen, aus denen sie sich nun unter lautem Rascheln befreite. Langsam schob sie den Kopf vor und hielt inne, dann begann sie sehr langsam einen Schritt mit dem rechten Vorderfuß, den sie aber vorerst anscheinend nicht zu vollenden gedachte. Arii sah sie überrascht an. Seit die Schildkröten ausgesetzt worden waren, schienen sie sehr darauf bedacht gewesen zu sein, jeder weiteren Begegnung mit den Menschen aus dem Weg zu gehen. Sie dachte an den Ajahn, lächelte und wartete auf die nächste Bewegung.

*„Du bist dran.“*, dachte die Schildkröte.

*„Was?“*

*„Ich habe einen Schritt gemacht, jetzt musst du einen machen. So ist die Regel.“* Arii hörte kurz auf zu atmen. Die Worte der Schildkröte schwangen in der Gedankenleere ihres Geistes wie in einem großen schwarzen Raum. Sie hörte in diesen Raum hinein, aber jetzt war er still. Sie lauschte noch einmal.

*„Du musst antworten.“*

Ich muss antworten. Sie konnte nicht antworten. Sie konnte nur fragen. Sie hatte noch nie geantwortet. Sie war ja auch noch nie von jemandem irgend etwas gefragt worden.

*„Das geht ja schon ganz gut. Ein bisschen langsamer vielleicht. Weißt du, in der Langsamkeit liegt die Schönheit. Ich habe etwas übrig für Schönheit.“*

*„Ich nicht.“*, fuhr es Arii unwillkürlich durch den Kopf wie schon hunderte und tausende von Malen in den vergangenen zwei Jahren.

*„Wirklich nicht?“,* fragte die Schildkröte, indem sie wenig zurückhaltend Ariis privaten Gedankengang unterbrach. *„Aber wenn du mich zum Beispiel betrachtest....“*

Arii musste wieder lächeln. *„Du siehst aus wie der Abt!2,“* sagte sie in den schwarzen Raum hinein, dem sie zu vertrauen begann, weil er immer noch da war.

Die Schildkröte hob sehr langsam eines ihrer Lider, die Reptilien für gewöhnlich von der Unterseite her über ihre Augen ziehen. Dann senkte sie es wieder, aber nur so weit, dass das Auge einen Spalt weit geöffnet blieb. Arii hatte verstanden.

Atemlos flüsterte sie in das Vakuum ihrer Gedanken: *„Bist du der Abt?“*

*„Gewissermaßen. Ich bin bloß an die zweieinhalb tausend Jahre älter als er.“*

*„Buddha!“* Da die Realität ohnehin aufgehört hatte zu existieren, konnte man auch getrost alles

---

aussprechen, was einem in den Sinn kam.

*„Sie haben dir wohl erzählt, er sei ein schöner junger Prinz gewesen, der dann irgendwann weiser, älter und noch schöner geworden sei, was? Nun, das stimmt auch. Aber das widerspricht ja nicht der Tatsache, dass er außerdem eine Schildkröte ist. Weißt du, in unserer Welt widersprechen sich überhaupt keine Tatsachen, ganz egal was sie aussagen.“*

*„In wessen Welt?“*

*„In deiner und meiner.“*

*„Was ist mit den anderen?“*

*„Was für andere? Es gibt niemanden sonst.“*

*„Doch, natürlich, die anderen Nonnen, die Mönche, die Menschen...die anderen Menschen!“*

*„Ich sehe keine.“*

Sie wollte mit dem Arm in Richtung der Häuser zeigen, aber wusste, dass man sie von hier aus nicht sehen konnte.

*„Der Abt! Du kennst den Ajahn. Er zum Beispiel ist also noch in dieser Welt.“*, triumphierte Arii.

*„Natürlich. Er ist da. Aber er ist Teil deiner und meiner Welt. Schon vergessen?“* Die Schildkröte zwinkerte ihr noch einmal in Zeitlupe mit dem Auge zu.

Jetzt begann Arii, Angst zu bekommen. Sie wollte ein Stückchen ihrer Realität wiederhaben.

*„Wenn du Buddha bist, dann hilf mir! Ich weiß nichts von meiner Welt. Ich weiß ja noch nicht einmal, was ich mit meinem Leben machen soll. Ich bin vierundvierzig Jahre alt, aber ich komme mir so hilflos vor und so dumm wie eine...“. Sie brach ab.*

*„Oh, - ist schon gut. Ich bin überhaupt nicht eitel. Dumm wie eine Schildkröte. Weißt du, so sind die Leute. Sie denken sich irgendwas aus, und dann fangen sie einfach an, daran zu glauben. Zu anderen Zeiten haben sie genau dasselbe von Frauen gesagt, und vor noch längerer Zeit von Männern. Aber nie hat jemand wirklich erforscht, wie klug oder dumm eine Schildkröte wohl sein mag. Wie auch? Statt dessen belegt man irgendein beliebiges Wesen mit den Eigenschaften, vor denen man selbst sich fürchtet, als wären sie damit gänzlich aus dem Weg geschafft und könnten einen nicht mehr befallen.“*

*Ich liebe es, wie du dir deine Welt zusammen bastelst. Aber dann möchtest du dich trotz allem noch ein bisschen dumm fühlen, und anstatt zu sagen - „Arii ist dumm wie Arii.“, verwandelst du dich in eine Schildkröte. Das ist fantastisch. Darauf muss man erst einmal kommen!“*

*„Ich möchte mich nicht dumm fühlen!“*



„Dann hör auf.“

„Ich kann nicht einfach damit aufhören, mich irgendwie zu fühlen. Sonst hätte ich es längst getan.“

„Es ist deine Welt. Sie ist so wie du sie dir wünschst.“

„Das ist nicht wahr. Es war immer nur mein Wunsch gewesen, bei meiner Familie zu sein.“

„Tatsächlich? Und was war mit dem Wunsch der kleinen Arii, auf eine Schule zu gehen? Oder mit dem, sich einmal zu verlieben? Ist es wirklich das Höchste, was du dir vorstellen kannst, mit zwei Fotos als Kindern zu leben und einem gut aussehenden Einkommen als Ehemann? Nun, du weißt es nicht, weil du damals noch nicht in diese schöne Halle gekommen bist, um deinen Gedanken zuzuhören, aber ich bin schon etwas länger hier, und ich will es dir sagen:

Nein, das war nie dein wirklicher Wunsch gewesen. Das hast du dir bloß eingeredet, um deine eingebildeten Pflichten zu erfüllen. Aber Wünsche sind stärker, weil sie ehrlicher sind. Sie riefen eine Rivalin herbei, die dir zeigen sollte, welche Rolle du wirklich in dieser Ehe spieltest. Und als du dich immer noch daran festgeklammert hast, haben die Wünsche deines Herzens dir das Ende einer Geschichte von Demütigung und Lieblosigkeit einfach aus den Händen gerissen und dich an einen Ort geschickt, wo du endlich lernen konntest, deine oberflächlichen Vorstellungen schweigen zu lassen. Wer nur an Pflichterfüllung denkt, kann nicht wissen, wer er selber ist. Du hast es sehr gut gemacht.

Vielleicht meinst du jetzt, das sei ein langer, schwerer Weg gewesen. Aber glaube mir, er dauerte nur einen Wimpernschlag lang.“

Wieder zwinkerte die Schildkröte, und es gab keinen Zweifel, dass sie dabei lachte.



Die schwarze Halle in Ariis Innerem hatte sich geweitet und schien ihr mit einemmal unendlich viel Platz zum Atmen zu geben. Tatsächlich hatte der Atem angefangen, sie zu tragen, so dass sie unbeholfen aber schwerelos durch den Raum schwebte. Wenn sie eine der Wände berührte, merkte sie, dass sie mit schwarzem Samt ausgeschlagen waren, der Berührung aber sofort nachgab und sich zurückzog, so dass jedes Zusammentreffen den Raum augenblicklich noch vergrößerte. Dabei war es darin so still wie noch nie. Ganz still und ganz leicht.

„Wer bin ich?“, fragte sie sehr leise in die Stille hinein.

„Wer bin ich?“, echote die Schildkröte.

Arii sah sie an, doch sie versuchte nicht mehr, nach ihrer verloren gegangenen Realität zu suchen.

---

„Du bist Buddha.“ Anstatt etwas zu erwidern, zog die Schildkröte das linke Hinterbein nach und schob ihren Körper ein Stückchen weiter vor. Arii war noch einmal dran.

„Du bist in meinen Gedanken.“

„Du bist deine Kinder und dein Mann, die dir eine Pflicht zu erfüllen gaben, als es das war was du wolltest. Und du bist die schöne Geliebte deines Mannes, die dich freigesetzt hat, als du es nicht mehr wolltest“; sagte die Schildkröte.

„Und ein Gecko, der mich aus einem Alptraum errettet hat?“

„Du bist die Welt. Es gibt nichts außer dir.“

„Was ist mit den anderen Menschen? Sind sie dann nur Schattenfiguren, die ich mit Leben fülle, wenn ich sie brauche - ohne eigene Wünsche?“

„Nein. Sie sind der Meister ihrer Welt, mit ihrem eigenen Ziel. Und du begegnest keinem von ihnen, ohne ihm dabei zu helfen, einen Schritt darauf zu zutun. Du bist ein Teil von ihren Wünschen, wie sie von deinen. - Wer sind wir also?“

Sie hatte verstanden. Es war alles eins, untrennbar miteinander verwoben und verflochten durch denselben Atem, dessen Aufgabe schlicht und einfach die Erfüllung der Wünsche aller Lebewesen war, ob sie sich dessen bewusst waren oder nicht.

„Und wie heißt der, der sich dessen bewusst ist?“, fragte die Schildkröte wie eine Lehrerin am Ende einer sehr langen Stunde.

„Buddha.“, sagte Arii und lächelte.

Sie merkte, dass es angefangen hatte zu regnen und Ströme von rotbraunem Wasser rechts und links an ihr vorbeiliefen. Die Stille des Raumes in ihrem Inneren hatte das Prasseln der schweren Tropfen auf den Blättern übertönt, das ihr jetzt unwirklich laut erschien. Als ob die äußere Welt es fast damit übertreiben würde, sie wieder auf sich aufmerksam machen zu wollen. Die Schildkröte streckte genießerisch ihren Hals aus, um dem Regen ihren Kopf entgegen zu recken.

Arii lächelte immer noch, und sie wusste auch nicht, ob sie wieder damit würde aufhören können. Das Wasser perlte vom Rückenpanzer der Schildkröte ab, der glänzte als ob er vorher eingölt worden wäre. Manche Tropfen schlugen so heftig auf, dass sie in einen kleinen Sprühregen zerplatzten, andere blieben intakt und fingen wie geschliffene Kristalle das Sonnenlicht ein, das einzelne Strahlen zwischen den Schauerwolken bereits wieder ankündigten. Lange sah sie zu, ohne dass die Zeit fortschreiten wollte.

„Und was mache ich jetzt?“, fragte sie die Schildkröte dann. „Was wünschst du dir?“

von Judith Ranxloh



## Yoga und (naturwissenschaftliche) Evolution

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft. Yoga kennt das wissenschaftliche Konzept der Evolution, einer langsam fortschreitenden Entwicklung hin zu "höheren" Formen, zumindest im geistig-spirituellen Sinne: Die Entwicklung des Bewusstseins! Yoga-Übende, Meditierende werden deshalb auch als evolutionäre Wegbereiter eines kommenden, "bewussteren" Zeitalters angesehen.

Aber auch das Wissen um involutive/evolutive Prozesse in der Natur findet sich z. B. in der Bhagavad Gita: Die Natur selbst wird dort sowohl als Ursache wie auch als Ergebnis aller Evolution und Involution verstanden; eine sehr "moderne", wissenschaftliche Sicht der Dinge, lässt man das yogische Konzept des unvergänglichen Brahman hinter allen Erscheinungen sowie des unvergänglichen Selbst jenseits allen Handelns und Wirkens einmal unberücksichtigt. Denn dies wäre auch heute noch, trotz der Erkenntnisse von Einstein, Heisenberg usw., eher "Metaphysik" und nicht Naturwissenschaft.

Gott wissenschaftlich beweisen zu wollen macht keinen Sinn; moderne wissenschaftliche Erkenntnisse nur deshalb in Frage zu stellen, weil sie sich mit dem eigenen Weltbild und Selbstverständnis nicht zusammenfügen lassen, aber auch nicht. Man sollte generell sehr zurückhaltend damit sein, visionäre Erkenntnisse alter Rishis und moderner Wissenschaftler bewertend vergleichen zu wollen. Beide könnten sich "geirrt", beide könnten "Recht gehabt" haben. Zu unterschiedlichen Zeiten mag es unterschiedliche Wahrheiten geben, und unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins bedingen unterschiedliche Erkenntnisse.

Es spricht auch nichts dafür, dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse früherer Zeitalter per se dauerhafter, besser, wahrer sind als diejenigen der Jetztzeit, oder umgekehrt! Und vermutlich machte es wenig Sinn, alle Aussagen z. B. der Rishis heute wissenschaftlich beweisen zu wollen. Es würde nur Verwirrung stiften, Chaos, das Gegenteil von Yoga. Wie man sich selbst damit aufs Glatteis führen könnte, möchte ich kurz an einem Beispiel zeigen:

Noch zu Zeiten von Charles Darwin, einem der Begründer der Evolutionsforschung Mitte des 19. Jahrhunderts, gingen auch die angesehensten westlichen Wissenschaftler davon aus, dass unsere Erde einige Tausend, höchstens vielleicht einige Zehntausend Jahre alt ist. Yogische Schriften



---

rechneten damals schon seit fast 2.000 Jahren mit dem, was heute "Geologische Zeit" genannt wird: in Jahrmilliarden seit Entstehung der Erde.

Heute setzt die westliche Wissenschaft das Erdalter mit etwa 4.5 Milliarden Jahren an. Überträgt man nun die Visionen vedischer Rishis über yugas (Zeiträume) auf unsere moderne Zeitskala, beträgt ein Tag Brahmas, also eine komplette Entfaltung der Schöpfung, wenn ich richtig gerechnet habe 4.32 Milliarden Jahre! - Verblüffend, oder? Jetzt könnte man also denken: Die rishis haben eben schon damals durch Intuition, innere Schau das gewusst, was unsere Wissenschaft erst heute herausfindet. Möglich, nur: Änderte dies irgend etwas am bisherigen Lauf der Welt?

Zudem: Die uns betreffende kosmische Schöpfung, das Universum, in dem wir leben, ist vermutlich schon über 15 Milliarden Jahre alt. Wieso haben die Rishis das nicht gewusst bzw. notiert? Weiterhin leben wir derzeit mitten im kali yuga, welches noch eine ganze Zeit andauern wird. Danach kommen noch einige weitere yugas, und dann erst, in weiter Zukunft, geht der momentane Tag Brahmas zu Ende. Das passt dann schon gar nicht mehr mit den genannten 4.5 Milliarden Jahren zusammen. Schlussendlich: Auch die moderne Naturwissenschaft könnte sich grandios geirrt haben bei ihrer Altersschätzung, so etwas passiert schon mal. - Man sieht: kein einziges Problem gelöst durch diesen Vergleich.

Allerdings bleibt, unabhängig davon, ob die "Rechnungen" im Einzelfall wissenschaftlich "korrekt" (gewesen) sind, die erstaunliche Tatsache, dass die alten Rishis überhaupt in den "richtigen Dimensionen rechneten", dass sie heutigen wissenschaftlichen Zeitvorstellungen manchmal geradezu unfassbar nahe kamen.

Um das Ganze für alle am Thema Interessierten etwas durchschaubarer zu machen und Hilfe zur persönlichen Weiterforschung zu geben, habe ich versucht, eine Art Synopse aus ausgewählten yogischen und westlich-naturwissenschaftlichen Daten zu erstellen. Man darf diese Daten nicht als absolut ansehen. Sie spiegeln in etwa das wieder, was von maßgebenden Experten derzeit mit an Wahrscheinlichkeit grenzender Sicherheit angenommen wird.



Dabei habe ich versucht, die manifesten "Uranfänge" der einzelnen Evolutionsstränge in etwa zu datieren, auch wenn mir sehr bewusst ist, dass ursächlich alles vermutlich eins war und ist. Ich verbinde mit dieser Aufstellung die Hoffnung, dass sie Yoga Übenden und Lehrenden ein kleines Stück vidya: Wissen bringt über das, was war bzw. ist, und dass sie, gerade für Nicht-Biologen etc. im Einzelfalle hilfreich ist. Jede/r kann sie zudem problemlos um eigene Prioritäten erweitern.

## Wann (in Jahren)

## Was geschah?

### Vorzeit

4.5 Mrd.

- Entstehung der Erde,-Energie- und Materie manifestieren sich
- Beginn der chemisch-mineralischen Evolution

3.5 Mrd.

- Bildung einer geschlossenen Gesteinskruste
- Erste pflanzliche Lebensspuren in Graphit
- Beginn der biologischen Evolution

2.5 Mrd.

- Erste Tiere erscheinen: Algen, Wirbellose, Armfüßler
- Beginn der geistig-intellektuellen Evolution?

### Erdaltertum

570 Mio.

- Alle Tierstämme außer den Wirbeltieren vorhanden

500 Mio.

- Erste Gefäßpflanzen und Wirbeltiere erscheinen
- Erste Landtiere
- Reptilien, Amphibien, Insekten
- Farne, Schuppenbäume

### Erdmittelalter

225 Mio.

- Saurier, Urvogel, Vögel und Säugetiere erscheinen

135 Mio.

- Saurier verschwinden, Säuger breiten sich aus

### Erdneuzeit

65 Mio.

- Tertiär: höhere Blütenpflanzen, Menschenaffen

4.5 Mio.

- Holozän: erste Vormenschen erscheinen
- Beginn der Ich-Bewusstseinsevolution?

- 
- |             |   |
|-------------|---|
| 2.5 Mio.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Tiergattung Homo (Mensch) erscheint</li> <li>• Erste Werkzeugkulturen</li> <li>• Beginn der technischen Evolution</li> </ul>                                     |
| 1.8 Mio.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homo erectus erscheint out of Africa</li> <li>• ⚡Feuer, Faustkeile, Hütten</li> </ul>  |
| ab 1.4 Mio. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensch lebt als Jäger und Sammler</li> </ul>   |
| 350. 000    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der vormoderne Mensch erscheint</li> <li>• Zelte, Hütten, Kleidung, Speere</li> </ul>  |
| 220. 000    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Neandertaler erscheint</li> <li>• Bestattungen, Kunsthandwerk</li> <li>• Beginn der geistig-spirituellen Evolution?</li> </ul>                                   |
| 150. 000    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der moderne Mensch erscheint</li> </ul>  |
| 100. 000    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der vormoderne Mensch verschwindet</li> </ul>  |
| 40. 000     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Homo erectus verschwindet</li> </ul>   |
| 25. 000     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Neandertaler verschwindet; die Gattung homo lebt seitdem (vermutlich) in nur noch einer einzigen Art weiter: dem modernen Menschen h. sapiens sapiens</li> </ul> |

### Geschichtliche Zeit vor Christus

- |                      |  |
|----------------------|--|
| bis 10.000 v. Chr.40 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gartenbaukulturen erscheinen</li> <li>• Verehrung der großen Erdmutter</li> <li>• Matriarchat, Menschenopfer</li> </ul>   |
| bis 8000 v. Chr.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste größere "Vorstädte" in Vorderasien; Sintflut?</li> </ul>  |
| um 4000 v. Chr.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ackerbaukulturen erscheinen</li> <li>• Polytheismus</li> <li>• Patriarchat</li> <li>• Kriege, Völkerwanderungen</li> <li>• Erste indoarische Einwanderung bringt schamanistisch-vedisches Gedankengut nach Indien</li> <li>• Megalithkulturen in Europa und Nordafrika</li> </ul> |

- 3500 v. Chr.
  - Erste größere Städte und Stadtstaaten in Ägypten und Sumer;
  - Erfindung der Schrift
- 3100 v. Chr.
  - Großer indischer Bruderkrieg mit gegenseitiger Ausrottung des Adels; Avatar Sri Krishna (nachträgliche philosophische Aufarbeitung dieses Krieges in der Bhagavad Gita ca. 300 v. Chr.)
- 3000 v. Chr.
  - Steinsiegel mit (Shiva-) Figuren in Yoga-Positionen im Indus
  - deutlich indisch-hinduistisch geprägte Gesellschaftsform
  - Beginn des Kali Yugas
- 2500 v. Chr.
  - Pyramiden von Gizeh
  - Geistige Entstehung von Veden und Samkhya
- 2000 v. Chr.
  - Stammvater Abraham
- 1600 v. Chr.
  - Zweite indoarische Einwanderung bringt erneut vedische Ideen und Rituale nach Indien
- 1400 v. Chr.
  - Echnaton versucht in Ägypten den ersten monotheistischen (Sonnen-Kult einzuführen
  - Erste europäische Hochkultur auf Kreta
  - Schriftliche Fixierung des Rigveda
- 1000 v. Chr.
  - Etablierung des monotheistischen Judentums durch David und Salomo
  - Schriftliche Fixierung der Brahmanas
- 800 v. Chr.
  - Schriftliche Fixierung der ältesten Upanishaden
- 500 v. Chr.
  - Buddha, Laotse, Sokrates, Pythagoras u.a.m.
  - Schriftliche Fixierung des Ramayana
- 300 v. Chr.
  - Schriftliche Fixierung der Bhagavad Gita im Mahabharata
- zwischen
- 200 v. Chr. und 900 n. Chr.
  - Schriftliche Fixierung des Yoga Sutra von Patanjali, des Samkhya und der jüngsten Upanishaden

---

## Zeitenwende

- 0 • Jesus von Nazareth
- 500 • Mohammed
- 800 • Shankaracharya etabliert Vedanta-Philosophie mit brahman-atman-maya
- 900 • stl. Fixierung des Vedanta
- 1200 - 1800 • Entstehung der Hatha Yoga Schriften
- 1543 • Kopernikanische Wende: Die Erde kreist um die Sonne
- Cartesianische Wende: Beginn der Aufklärung
- 1687 • Newtons „Principia“
- 1789 • Französische Revolution: égalité, liberté, fraternité
- 1830 • Lyells „Prinzipien der Geologie“
- 1859 • Darwins „Entstehung der Arten“
- 1865 • Mendel entdeckt Prinzipien der Vererbung
- Beginn der humangenetischen (R)evolution
- 1871 • Darwins „Abstammung des Menschen“
- 1895 • Röntgen entdeckt die X-Strahlen, Beginn des Atomzeitalters
- 1905 • Einsteins Relativitätstheorie mit  $E = mc^2$
- 1953 • Watson und Crick entschlüsseln den Bau der DNA
- 1963 • Swami Sivananda Mahasamadhi
- 2000 • Das menschliche Genom gilt als entschlüsselt



# Vom Urknall zur Erleuchtung

Workshop vom 19.11.05.

Einleitend wurden die TeilnehmerInnen zu einer Selbsterfahrung eingeladen: Mithilfe einer einfachen Entspannungstechnik wird die Aufmerksamkeit vom Kopf weg in den Körper verlagert. Mit der eintretenden Tiefenentspannung verlieren sich die Gedankenprozesse, und in einem sanften Phasenübergang stellt sich möglicherweise ein angenehmer Zustand mentaler Stille ein, ein Zustand des reinen Bewusstseins: das neuronale System nimmt ein Regime höherer Ordnung an. Der Workshopleiter stellt die provozierende Hypothese auf, dass die Erfahrung reinen Bewusstseins als ein Hinweis auf die zukünftige Evolution des Bewusstseins gewertet werden kann. Somit vermittelt die Selbsterfahrung den TeilnehmerInnen einerseits einen lebendigen Zugang zur Thematik des Workshops und andererseits eine einfache und jederzeit anwendbare Entspannungstechnik.

Der sanfte Phasenübergang in die mentale Stille wird subjektiv als befreiend empfunden, objektiv von einer Reihe spezifischer physiologischer Parameter begleitet. Wissenschaftliche Untersuchungen aus der Entspannungsforschung lassen auf einen singulären Bewusstseinszustand schließen. Psychologische und soziologische Erhebungen bestätigen bei Praktizierenden von Entspannungstechniken eine Tendenz zur ganzheitlichen Entfaltung der Persönlichkeit. Teilaspekt dieser Entfaltung ist die Förderung holistischen Erkennens - eine wesentliche Voraussetzung zur Überwindung der Gegenwartskrise. Somit ist es nicht nur faszinierend, sondern auch notwendig sich mit der zukünftigen Evolution des Bewusstseins auseinander zu setzen. "Ein neuer Denktypus ist unentbehrlich, wenn die Menschheit fortleben und sich höher entwickeln soll" (A.Einstein).

Phasenübergänge des Bewusstseins begegnen jeden Menschen auch im Alltag. Oftmals reflektieren wir unsere Aktivität oder unser Verhalten im Nachhinein und stellen beispielsweise fest, dass wir unreflektiert gehandelt oder emotional reagiert haben. Dadurch entstehen Fehler, Versäumnisse und verpasste Gelegenheiten. Die Bewusstwerdung stellt sich meist in der Entspannung ein - ein spontaner Phasenübergang mit der Erkenntnis: „Wie konnte ich nur...!“ - Bewusstwerdung und Selbstreflexion erschließen uns einen höheren Grad an Realität. Dementsprechend können wir unser Verhalten korrigieren. Schöpft Bewusstsein Information aus seinem eigenen transzendentalen Grund, ist sie umfassender und ganzheitlicher.

Evolutionsübergänge hat es wiederholt im Verlauf der Stammesgeschichte des Menschen gegeben. Indem wir uns mit der Evolution des Bewusstseins in der Vergangenheit auseinander setzen, können wir Hinweise entnehmen für ihren Verlauf in der Zukunft. Deshalb schloss sich an die Selbsterfahrung ein spannender Dia-Vortrag an über unsere stammesgeschichtliche Herkunft

Der Verlauf der Evolution ist durch fünf markante Etappen - Phasenübergänge - gekennzeichnet. Nach dem Standardmodell der Astrophysik entstand unser Universum mit dem primordialen Symmetriebruch des Vereinheitlichten Feldes, dem sog. "Urknall". Damit setzte eine kosmische

---

Evolution (1) ein, die sich an einem "anthropischen Prinzip" orientierte, und zur Entstehung der Erde führte. Hier entstanden die Bedingungen für die chemische Evolution (2). Bereits den sich selbst organisierenden physikalisch-chemischen Systemen, den so genannten dissipativen Strukturen, kann man ein "strukturelles Bewusstsein" zuordnen. Mit der Entstehung des sich selbst reproduzierenden Biomoleküls erfolgte der Phasenübergang in das Leben. Jetzt setzte die biologische Evolution (3) ein, die zu einer weit verzweigten Entfaltung des organismischen Bewusstseins führte. Stufe um Stufe kam es mit der wachsenden Komplexität der Organismen zu einer weiteren Intensivierung des Bewusstseins. Mit dem Auftreten des homo sapiens war der Phasenübergang in die mentale Evolution (4) vollzogen. Bestattungsgebräuche des Neandertaler Menschen lassen beispielsweise darauf schließen, dass er bereits über ein reflexives Bewusstsein verfügte. Der Neandertaler wurde vom Cro Magnon Menschen, dem homo sapiens sapiens, abgelöst. Der erneute Phasenübergang löste eine kulturelle Evolution (5) aus, getragen vom selbstreflexiven Bewusstsein des Gegenwartsmenschen.

Selbstreflexives Bewusstsein vermag nicht nur der Umwelt gegenüber in eine reflexive Distanz zu treten, sondern auch der Inwelt gegenüber, mithin den Vorgang der Reflexion zu reflektieren und zu korrigieren. Richtet sich das Bewusstsein nicht mehr auf seine eigenen Inhalte, sondern auf sich selbst (beispielsweise mithilfe der eingangs praktizierten Entspannungstechnik) nimmt das ihn tragende neurologische System in einem sanften Phasenübergang eine kohärente Funktion an: reines transzendentes Bewusstsein. Aus dieser Erfahrung wird das Verständnis für unsere zukünftige Evolution plausibel: denn „... dieser Weg ist zu gehen, nicht theoretisch zu beschreiben“ (C.F.v. Weizsäcker).

In konsequenter Weiterführung der Intensivierung des Bewusstseins würde damit - so die Hypothese - in einer 6. Stufe die "supramentale Evolution" einsetzen, die zum "kosmischen Bewusstsein" führt. Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass in diesem evolutionshierarchisch höheren Bewusstseinszustand die Vollzüge des diskursiven Verstandes vom reinen transzendentalen Bewusstsein, und der damit verbundenen ganzheitlich-intuitiven Erkenntnis, getragen werden. Hier läge die Zukunft des Menschen. Hier läge auch die Überwindung der Gegenwarts Krise, die wahrscheinlich nichts anderes als eine Evolutionskrise ist. Die Probleme lassen sich nicht mehr allein mit dem diskursiven Verstand lösen.....

Am Ende des Workshops setzte eine lebhaftige Diskussion ein, sowohl im Plenum als auch darauf in Kleingruppen. Denn wenn der gegenwärtig vorherrschende Bewusstseinsmodus als solcher unfähig ist, die Ganzheit der Wirklichkeit zu erfassen, sind trotz aller Bemühungen Fehler unvermeidlich. Wir befinden uns in einer planetarischen Krise und ihre Überwindung kann prinzipiell nicht mit dem gleichen Erkenntnismodus erfolgen, der sie verursacht hat. Ein neuer Phasenübergang steht an.

## Literatur

Brehmer,C.: Die Evolution des Bewusstseins und die Erforschung ihres zukünftigen Verlaufes im Rahmen eines erweiterten Wissenschaftsverständnisses. Europäische Hochschulschriften, Peter Lang Verlag, Frankfurt/M. 1992

Cohen, A.: Erleuchtet leben. Ein Aufruf zur Evolution über das Ego-Bewusstsein hinaus. Vianova Verlag, Pertersberg 2003 Ditzfurth, H.v.: Der Geist fiel nicht vom Himmel. dtv Sachbuch, München 1994

Jantsch, E.: Die Selbstorganisation des Universums. Vom Urknall zum menschlichen Geist. dtv Wissenschaft, München 1982 Pelletier, K..R.: Unser Wissen vom Bewusstsein. Kösel Verlag, München 1982

Wilber, K.: Eine kurze Geschichte des Kosmos. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1999.

Wilber,K.: Die drei Augen der Erkenntnis. Auf dem Wege zu einem neuen Weltbild. Kösel, Mü. 1988

Narada Dr. Christian Brehmer, Futurologe



## Spaghetti mit Kürbiskern-Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

200 g Spaghetti

200 g Möhren

200 g Sellerie

200 g Kürbiskerne

500 g Tomatenpüree

1 TI Thymian

1 TI Rosmarin, Salz und Pfeffer

100 g geriebener Parmesan

3 El Distelöl

**Zubereitung:** Möhren und Sellerie schälen. Kürbiskerne, geschälte Möhren und Sellerie mit dem Zillis fein hacken. Alles zusammen in dem Öl anbraten. Tomatenpüree darunter mischen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Nun 10 Minuten kochen lassen. Spaghetti „al dente“ kochen, auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber geben. Nun die Spaghetti mit geriebenem Parmesan bestreuen.



---

**Altenburg**

Ursula Krause  
Geraer Str. 45  
04600 Altenburg  
Tel. 03447/895333  
altenburg@yoga-vidya.de

**Augsburg**

Annette Amrita Gaupp  
Maximilianstr. 85  
86150 Augsburg  
Tel. 0821/605926  
augsburg@yoga-vidya.de

**Bad Neustadt**

Patricia Domador  
Hohe Markstr. 7  
97616 Bad Neustadt-Salz  
Tel. 09771/630944  
badneustadt@yoga-vidya.de

**Berlin-Mitte**

Malahat Dizaji  
Rochstraße 17  
10178 Berlin  
Tel. 030/97005990  
berlin.mitte@yoga-vidya.de

**Blieskastel**

Astrid Schomers  
Von-der-Leyenstraße 5  
66440 Blieskastel  
Tel. 06842/960654  
Mobil 0178/7615354  
blieskastel@yoga-vidya.de

**Bochum**

Robert Aulinger  
Kemnader Str. 1  
44797 Bochum  
Tel. 0234/89038989  
bochum@yoga-vidya.de

**Calw**

Corinna Jakobi  
Kohlerstraße 2  
75365 Calw  
Tel. 07051/967174  
calw@yoga-vidya.de

**Darmstadt**

Anna Amba Popiel-Hoffmann  
Tulpenweg 18  
64291 Darmstadt  
Tel. 06151/599302  
darmstadt@yoga-vidya.de

**Dortmund**

Raghu Günter Bucksteeg  
Reinoldstr. 8  
44135 Dortmund  
Tel. 0231/5844114  
Mobil 0163/5423655  
dortmund@yoga-vidya.de

**Fichtelgebirge**

Ursula Vetter-Mohr  
Pfälzer Gäßchen 12  
95632 Wunsiedel  
Tel. 09232-919884, -91661 (AB)  
fichtelgebirge@yoga-vidya.de

**Gelsenkirchen**

Annelie Amala Bechmann  
Wolfgang-Roman Ravidas Horst  
Oskarstr. 13 (im Hof)  
45888 Gelsenkirchen  
Tel. 0209/1205456  
Mobil 0178/4744358  
gelsenkirchen@yoga-vidya.de

**Heidelberg**

Diana Nandini Marx  
Bergstraße 34  
69120 Heidelberg  
Tel. 06221/8733402  
heidelberg@yoga-vidya.de

**Hermsdorf**

Roy Santana Klawitter  
Naumburger Str. 8  
07629 Hermsdorf  
Tel. 036426/50822  
Mobil 0174/7323383  
hermsdorf@yoga-vidya.de

**Karlsruhe**

Susanne Shanti Devi Weiler  
Rheinstr. 44  
76185 Karlsruhe  
Tel. 0721/451428  
karlsruhe@yoga-vidya.de

**Leipzig**

Gert Manohara Wahl  
Nikolaistr. 2-14  
04109 Leipzig  
Tel. 0341/1491752  
leipzig@yoga-vidya.de

### Ludwigshafen

Eva-Marie Antarjyoti Blacher  
Schillerstr. 31  
67071 Ludwigshafen  
Tel. 0621/6858414  
ludwigshafen@yoga-vidya.de

### Magdeburg

Patrice Nerlich  
Leibnitzstr. 33  
39104 Magdeburg  
Tel. 0391-5069275  
Mobil 0179/7597306  
magdeburg@yoga-vidya.de

### Mainz

Shmbahavi  
Neubrunnenstr. 8  
55116 Mainz  
Tel. 06131/2776033  
mainz@yoga-vidya.de

### Mannheim (kein Yoga Vidya Koop-Zentrum)

Britta Sita-Devi Gottschalk  
R7, 40 (Quadrat)  
68161 Mannheim  
Tel. 0621/1225698 (abends),  
06327/975350 (tagsüber)  
moksha.yoga@t-online.de

### Münster

Giselle Satyamitra  
Wohlfahrt-Simsek  
Rektoratsweg 40, 48159 Münster  
Tel. 0251/279940 p,- 2809603 g  
muenster@yoga-vidya.de

### Nidderau

Angela Shivaprya  
Große-Lohmann  
Ostheimer Str. 14a  
61130 Nidderau  
Tel. 06187/935004,  
Mobil 0176/50257994  
nidderau@yoga-vidya.de

### Nürnberg

Petra Volkert, Karin Gumler  
Leonardstraße 13  
90443 Nürnberg  
Tel. 0911/9288886  
nuernberg@yoga-vidya.de

### Oberzissen

Silke Yadhavi Fülbi  
Marienköpfchen 38  
56651 Oberzissen  
Tel. 02636/970525  
Mobil 0170/6164495  
oberzissen@yoga-vidya.de

### Ostrhauderfehn

Michael Büchel  
Schifferstraße 353  
26842 Ostrhauderfehn /  
Ostfriesland  
Tel. 04952/942954  
ostrhauderfehn@yoga-vidya.de

### Rastatt

Kaiserstraße 17  
76437 Rastatt  
Susanne Shanti Devi Weiler  
Tel. 07222/929808  
rastatt@yoga-vidya.de

### Rödermark

Senefelder Straße 3  
63322 Rödermark  
Claudia Walentin-Sternberg  
Tel. 06074/629547  
roedermark@yoga-vidya.de

### Ruppichteroth

Eitorfer Straße 3  
53809 Ruppichteroth  
Klaus Peter  
Tel. 02295/908657  
ruppichteroth@yoga-vidya.de

### Saar

Quienstr. 20a  
66119 Saarbrücken  
Claudia Zingraf  
Tel. 0681/581354  
saarbruecken@yoga-vidya.de

### Schwäbisch Gmünd

Marktplatz 13  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Sabine Schwirz  
Tel. 07171/877595  
schwaebischgmueund@  
yoga-vidya.de

### Schwerte

Gisela Herzog  
Buntspechtweg 19  
58239 Schwerte  
Tel. 02304/750666  
schwerte@yoga-vidya.de

---

## Speyer

Simone Shakti Lehner  
Manfred Maheshwara Lehner  
Allerheiligenstr. 14  
67346 Speyer  
Tel. 06232/670557  
speyer@yoga-vidya.de

## Unterhaching

Dr. Elisabeth Kaiser  
Kapellenstr. 22  
82008 Unterhaching  
Tel. 089/66077868  
unterhaching@yoga-vidya.de

## Villingen-Schwenningen

Christian Nilakantha Enz  
Niedere Straße 47  
78050 Villingen-Schwenningen  
Tel. 07721/999662 p, -9982877 g,  
Mobil 0160-90557254  
villingen-schwenningen@  
yoga-vidya.de

## Waghäusel

Volker und Birgit Kirrmaier  
Blumenstraße 29  
68753 Waghäusel-Kirrlach  
Tel. 07254/70642  
waghaeusel@yoga-vidya.de

## Würzburg

Verena Tefillah Kamphausen  
Martin Chandila Kamphausen  
Katharinengasse 3  
97070 Würzburg  
Tel. 0931/4521974  
wuerzburg@yoga-yidya.de

## Andere Veranstaltungsorte

### Haus Eckart

Wittdün auf der Nordseeinsel  
Amrum

Hotel-/Bungalow-Anlage

### Sikyon Beach

Xylokastron/Peleponnes

## Sivananda Ashram

Rishikesh/Nordindien



## **IMPRESSUM**

### Herausgeber

BUND DER YOGA VIDYA LEHRER e.V. (BYV)

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg  
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg  
info@yoga-vidya.de

Fon 05234/870, Fax 05234/871875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz

BERUFSVERBAND DER YOGA VIDYA

GESUNDHEITSBERATER e.V. (BYVG)

Lübecker Staße 8-10, 50668 Köln

info@yoga-vidya.de

Fon 05234/870, Fax 05234/871875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz

### REDAKTION

Parvati Ruth Burbach

Unter den Eichen 22

56470 Bad Marienberg

Fon 02661/950896, shivayah@aol.com

# Yoga Vidya Centren & Seminarhäuser

## **Haus Yoga Vidya Bad Meinberg**

Haus Yoga Vidya Silvatikum  
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Fon 05234/87-0, Fax 05234/87-1875  
info@yoga-vidya.de

## **Haus Yoga Vidya Westerwald**

Gut Hoffnungstal  
57641 Oberlahr  
Fon 02685/8002-0, Fax 02685/8002-20  
westerwald@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Essen**

Viehofer Straße 31, 45127 Essen  
Fon 0201/36546-87, Fax 0201/36546-88  
essen@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Frankfurt**

Niddastr. 76, 60329 Frankfurt  
Fon 069/4440-47, Fax 069/4440-71  
frankfurt@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Hamburg**

Winterhuder Marktplatz 6-7a, 22299 Hamburg  
Fon 040/469619-84, Fax 040/469619-85  
hamburg@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Koblenz**

Schloßstr. 31, 56068 Koblenz  
Fon + Fax 0261/34020  
koblenz@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Köln**

Lübecker Straße 8-10  
50668 Köln  
Fon 0221/13943-08, Fax 0221/13943-09  
koeln@yoga-vidya.de

## **Yoga Vidya Center Mainz**

Neubrunnenstr. 8, 55116 Mainz  
Fon 06131/27760-33, Fax 06131/27760-34  
mainz@yoga-vidya.de