

B. K. S. Iyengar

LICHT FÜRS LEBEN

Die Yoga-Vision eines großen Meisters

Aus dem Englischen
von Susanne Kahn-Ackermann
Transkription der Sanskrit-Begriffe
von Ilka Klaus

O.W. BARTH 

Die englische Originalausgabe erschien 2005
unter dem Titel »Light on Life«
bei Rodale INC., Emmaus, PA, USA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



Neuausgabe 2014
© 2005 B. K. S. Iyengar
All Rights Reserved
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2007/2014 O. W. Barth Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Wilhelm Vornehm, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29228-0

*Für meinen Vater Bellur Krishnamachar,
meine Mutter Sesamma, und meinen
Geburtsort Bellur*

Über den Autor und die Koautoren

B. K. S. IYENGAR war einer der weltweit führenden Yoga-Lehrer und Autor des größten Yoga-Bestsellers aller Zeiten, *Licht auf Yoga*. Er hat Stars aus der Welt der Kunst und Kultur, weltweit anerkannte Führungspersönlichkeiten und auch Tausende von Yoga-Lehrern und -Lehrerinnen unterrichtet, die seine Modernisierung und Verfeinerung der Kunst des Yoga in alle Welt hinaus-getragen haben. Zu seinen Klassikern und Bestsellern gehören auch *Licht auf Pranayama* und *Der Urquell des Yoga. Die Yogasūtras des Patañjali – erschlossen für den Menschen von heute*. Er war einer der ersten Lehrer, die den Yoga im Westen einführten, und nunmehr gibt es Hunderte von Zentren überall auf der Welt, in denen Yoga nach Iyengar unterrichtet wird. B. K. S. Iyengar gehörte zu den 2004 in der Zeitschrift *Time* aufgelisteten 100 einflussreichsten Menschen auf der Welt. Er starb im August 2014.

JOHN J. EVANS ist Schriftsteller und hat viele Vorträge über die Yoga-Philosophie gehalten. Nach seinem Abschluss an der Cambridge University im Jahr 1971 lebte er viele Jahre lang hauptsächlich in Frankreich und Indien. 1978 begann er bei B. K. S. Iyengar zu studieren und hat an einigen seiner Bücher mitgearbeitet, insbesondere an *Der Urquell des Yoga*.

DOUGLAS ABRAMS war viele Jahre lang der für den Bereich Religion zuständige Herausgeber der University of California Press und leitender Herausgeber von Harper San Francisco. Er ist der Koautor einer ganzen Reihe von Bestsellern spiritueller Persönlichkeiten von Weltrang, darunter Erzbischof Desmond Tutu und Tao-Meister Mantak Chia. Er ist Mitbegründer von Idea Architects, einer Agentur zur Entwicklung von Buch- und Medienprojekten.

Zur Transkription und Aussprache der Sanskrit-Begriffe

Im Text der deutschen Ausgabe werden alle Sanskrit-Termini in vereinfachter Transkription wiedergegeben.

Die Aussprache entspricht dabei im Wesentlichen der im Deutschen üblichen. Folgende Abweichungen sind jedoch zu beachten:

- ›ch‹ wird wie ›tsch‹ gesprochen
- ›j‹ wird wie ›dsch‹ gesprochen
- ›y‹ wird wie ›j‹ gesprochen
- ›v‹ wird wie ›w‹ gesprochen
- ›sh‹ wird wie ›sch‹ gesprochen

Ein Querstrich über einem Vokal bedeutet, dass dieser lang gesprochen wird. Grundsätzlich lang gesprochen werden die Vokale ›e‹ und ›o‹.

Sanskrit-Begriffe, die ursprünglich zusammengeschrieben werden, wurden weitgehend so belassen, auch um einen inflationären Gebrauch des Bindestriches zu vermeiden.

Weiterer Hinweis:

Das im Text häufig verwendete Wort »Yogi« steht für den Yoga praktizierenden Menschen bzw. sogar für den Erleuchteten oder Befreiten. Aus diesem Grund und aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist darauf verzichtet worden, das weibliche Pendant »Yogini« mit aufzuführen. Wir bitten, »Yogi« im obigen Sinne allgemein auf den Menschen bezogen und geschlechtsneutral zu verstehen.

(Anmerkung der Redaktion)

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung: Die Freiheit wartet 16

Kapitel 1

Die Reise nach Innen 29

Kapitel 2

STABILITÄT – Der physische Körper 53

Kapitel 3

VITALITÄT – Der Energie-Körper 111

Kapitel 4

KLARHEIT – Der Mental-Körper 165

Kapitel 5

EINSICHT – Der Körper der Weisheit 217

Kapitel 6

FREUDE – Der Körper der Glückseligkeit 271

Kapitel 7

Leben in Freiheit 323

Āsanas zur Entwicklung von emotionaler Stabilität 377

Vorwort

Wenn dieses Buch irgendeinen Anspruch auf Authentizität erheben will, muss es vor allem einen Punkt ganz klar herausstellen: Jeder Mensch kann sich auf die Yoga-Reise begeben und durch beständiges und anhaltendes Praktizieren das Ziel der Erleuchtung und Freiheit erlangen. Krishna, Buddha und Jesus wohnen in aller Herzen. Sie sind keine Filmstars oder bloße Götzen der Anhimmelung. Sie sind große inspirierende Gestalten, deren Beispiel wir folgen können. Sie fungieren heute als unsere Rollenbilder. So wie sie die Selbst-Verwirklichung zu erlangen vermochten, können wir das auch.

Viele von Ihnen mögen befürchten, den kommenden Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Lassen Sie mich Ihnen versichern, Sie werden ihnen gewachsen sein. Ich bin ein Mensch, der bei null angefangen hat und in vielerlei Hinsicht schwer benachteiligt war. Nachdem ich viel Zeit und Mühe aufgewandt hatte, landete ich allmählich irgendwo an. Nur durch ein einziges Mittel trat ich buchstäblich aus der Dunkelheit ans Licht, gelangte ich vom Sterbenskranksein zur Gesundheit, von größter Unwissenheit zum Eintauchen in den Ozean des Wissens, nämlich durch eifriges Beharren auf der Kunst und Wissenschaft der Yoga-Praxis (*sādhana*). Und was für mich gut war und mir taugte, wird auch für Sie gut sein und Ihnen taugen.

Sie genießen heutzutage auch den Vorteil, dass es viele begabte Yoga-Lehrer und -Lehrerinnen gibt. Als ich anfing, war da leider kein kluger, gütiger Lehrer, der mich anleitete. Tatsache ist, dass mein Guru sich weigerte, mir irgendeine meiner unschuldigen Fragen zum Yoga zu beantworten. Er unterwies mich nicht so, wie ich es mit meinen Schülern und Schülerinnen halte, indem ich ihnen Schritt für Schritt Anweisungen für ein Āsana gebe. Er verlangte

einfach eine bestimmte Stellung und überließ es mir oder seinen anderen Schülern, herauszufinden, wie man sie zustande bringt. Möglicherweise stachelte das in mir irgendeinen Wesensaspekt des Eigensinns an, der sich dann mit einem unerschütterlichen Glauben an den Yoga verbündete und ein Feuer entfachte, das mich immer weitermachen ließ. Ich habe ein leidenschaftliches, feuriges Naturell und musste der Welt vielleicht beweisen, dass ich etwas taue. Aber noch viel mehr war mir daran gelegen, herauszufinden, wer ich bin. Ich wollte diesen rätselhaften und wunderbaren Yoga verstehen, der uns unsere eigenen innersten Geheimnisse und die des uns umgebenden Universums enthüllen und Aufschluss geben kann über den Platz, den wir als fröhliche, leidende, verdutzte und verwirrte menschliche Wesen darin innehaben.

Ich lernte durch Üben, erwarb mir ein bisschen durch Erfahrung erschlossenes Wissen und investierte dieses Wissen und Verständnis wieder, um mehr zu lernen. Indem ich der richtigen Richtung folgte und eine angeborene sensitive Wahrnehmung zu Hilfe nahm, konnte ich mein Wissen erweitern und weiterentwickeln. Dadurch sammelte sich in mir ein wachsendes Maß kultivierter und verfeinerter Erfahrung an, die schließlich die Essenz des Yoga-Wissens freigab.

Ich brauchte Jahrzehnte, um die ganze Tiefe und den wahren Wert von Yoga wirklich zu ermessen. Heilige Schriften unterstützten meine Entdeckungen, waren mir aber keine Wegweiser. Was ich durch Yoga lernte, fand ich durch Yoga heraus. Ein »Selfmademan« bin ich aber nicht. Ich bin nur das, was zweiundsiebzig Jahre hingebungsvoller Yogasādhana aus mir gemacht haben. Jeglicher Beitrag zur Welt, den ich geleistet habe, ist die Frucht meines Sādhana.

Er verlieh mir die zielbewusste Hartnäckigkeit und Beharrlichkeit, um auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen. Meine Abneigung gegen eine laschere Lebensweise hat mich auf dem geraden Weg gehalten. Ich habe jedoch nie irgendjemanden gemieden, denn ich bin zu der Erkenntnis gekommen, in allen das Licht der Seele zu

sehen. Yoga hat mich vom Ufer der Unwissenheit über den großen Strom ans Ufer des Wissens und der Weisheit übergesetzt. Es ist keine extravagante Behauptung, wenn ich sage, dass sich mir durch die Yoga-Praxis Weisheit erschlossen hat, und dass die Gnade Gottes die Lampe meines innersten Wesenskerns entzündet hat. Das ermöglicht mir, dasselbe Licht der Seele in allen anderen Wesen leuchten zu sehen.

Sie, meine Leser und Leserinnen, müssen wissen, dass Sie schon einen Ort haben, von dem Sie ausgehen können. Ihnen sind bereits die Anfänge gezeigt worden, und keiner weiß, in welchem Heilsein und in welcher Glückseligkeit Sie vielleicht enden werden. Wenn Sie irgendeinen noblen Pfad beschreiten und an ihm festhalten, können Sie das Allerhöchste erreichen. Seien Sie motiviert und inspiriert, aber nicht stolz. Peilen Sie Ihr Ziel nicht zu niedrig an, Sie werden es sonst verfehlen. Zielen Sie hoch; Sie werden sich an der Schwelle zur Glückseligkeit befinden.

Patañjali, über den Sie in diesem Buch noch viel hören werden, gilt als der Vater des Yoga. Tatsächlich war er, soweit wir wissen, ein Yogi und Universalgelehrter, der im Indien des fünften Jahrhunderts v. u. Z. lebte und das vorhandene Wissen über das Leben und die Praktiken des Yogis zusammentrug und weiter ausarbeitete. Er schrieb die *Yogasūtras*, einen aus Aphorismen bestehenden Leitfaden über den Yoga, das Bewusstsein und die menschliche Bedingtheit. Er erklärte auch die Beziehung zwischen der Welt der Natur und der innersten und transzendenten Seele. (Für diejenigen, die ihre Text-Studien noch weiter betreiben möchten, habe ich Hinweise auf sein großes Werk eingefügt. Siehe mein Buch *Der Urquell des Yoga. Die Yogasūtras des Patañjali – erschlossen für den Menschen von heute*).

Was Patañjali sagt, gilt für mich und wird auch für Sie Geltung haben. Er schreibt: »Ein neues Leben beginnt mit diesem wahrheitstragenden Licht. Frühere Eindrücke werden zurückgelassen und das Entstehen neuer unterbunden. Wenn die Kraft des Intel-

lekts tiefer Einsicht entspringt, tilgt diese Einsicht alle Reste früherer Handlungen, Bewegungen und Eindrücke« (*Der Urquell des Yoga*, Kapitel I, Vers 50).

Ich hege die Hoffnung, dass meine eigenen bescheidenen und ganz gewöhnlichen Anfänge Ihnen als Quelle der Ermutigung dienen werden, wenn Sie nach dieser Wahrheit streben und ein neues Leben beginnen. Yoga hat mein Leben von einer parasitären Existenz in ein von Sinn und Zweck erfülltes Dasein verwandelt. Später inspirierte er mich dazu, an der Freude und Pracht des Lebens teilzunehmen und sie vielen Tausenden von Menschen nahezubringen, ohne Ansehen ihrer Religion oder Kaste, ihrer Geschlechtszugehörigkeit oder Nationalität. Ich bin so dankbar für das, was Yoga aus mir gemacht hat, dass ich immer bestrebt war, ihn mit anderen zu teilen.

In diesem Geiste biete ich mit diesem Buch meine Erfahrungen an und hoffe, dass Sie in getreuem Glauben, in Liebe und Beharrlichkeit den süßen Geschmack des Yoga genießen werden. Tragen Sie die Flamme weiter, damit sie auch künftigen Generationen das mit Glückseligkeit erfüllende Licht des Wissens von der wahren Wirklichkeit bringen kann.

Die Konzeption und Ausarbeitung dieses Buches ist einer Reihe von Personen geschuldet, die es durch ihre Mitarbeit in seinen Endzustand brachten, sodass ich es Ihnen nun anbieten kann. Im Besonderen möchte ich Doug Abrams von Idea Architects, John J. Evans, Gitta S. Iyengar, Uma Dhavale, Stephanie Quirk, Daniel Rivers-Moore, Jackie Wardle, Stephanie Tade und Chris Potash meinen Dank aussprechen. Ebenso danke ich allen Mitarbeitern des Rodale-Verlags dafür, dass sie dieses Werk der breiten Öffentlichkeit zugänglich machten; ich teile jegliche Anerkennung und jegliches Verdienst mit ihnen.

Yoga war mein Schicksal und in den letzten sieben Jahren mein Leben; ein Leben, das von der Praxis, der Philosophie und dem Lehren der Kunst des Yoga durchdrungen und erfüllt war. Wie bei

allen Schicksalen, wie bei allen großen Abenteuern, kam ich an Orte, die ich mir, bevor ich mich aufmachte, nie vorgestellt hätte. Für mich war es eine Entdeckungsreise. Historisch gesehen handelte es sich um eine Reise der Wiederentdeckung, die allerdings unter einer einzigartigen Perspektive unternommen wurde: Innovation innerhalb traditioneller Grenzen. Die letzten sieben Jahre haben mich auf eine »Reise nach Innen« geführt, hin zu einer Schau der Seele. In diesem Buch finden sich meine Triumphe, Anstrengungen, Kämpfe, Leiden und Freuden.

Vor fünfzig Jahren kam ich in den Westen, um Licht auf den Yoga zu werfen. Nun biete ich mit diesem Buch ein halbes Jahrhundert an Erfahrung an, um Licht auf das Leben zu werfen. Die Popularität des Yoga und mein Anteil an der Verbreitung seiner Lehren sind mir eine große Quelle der Befriedigung. Aber ich möchte nicht, dass diese breite Popularität die Tiefe dessen verdeckt, was Yoga den Praktizierenden zu geben hat. Fünfzig Jahre nach meiner ersten Reise in den Westen und nach so viel hingebungsvoller Yoga-Praxis von so vielen möchte ich nun die Yoga-Reise in ihrer Gesamtheit mit Ihnen teilen.

Ich hoffe zutiefst, dass mein Ende Ihr Anfang sein kann.

Einleitung: Die Freiheit wartet

Als ich vor über einem halben Jahrhundert Indien verließ und nach Europa und in die USA reiste, bestaunte das Publikum die Vorführungen von *Yogāsana*-Stellungen mit offenem Mund und betrachtete sie als exotisch akrobatische Verrenkungen eines Schlangenmenschen. Genau diese *Āsanas* haben sich seither Millionen Menschen überall auf der Welt zu eigen gemacht, und ihr physischer und therapeutischer Nutzen findet weithin Anerkennung. Dass Yoga in so vielen Herzen ein Feuer entfachte, bedeutet für sich genommen schon einen erstaunlichen Wandel.

Als ich mich vor siebzig Jahren dem Yoga zuwandte, waren sogar in Indien, seinem Herkunftsland, Spott, Ablehnung und unverhüllte Verurteilung das Los des Suchenden auf dem Yoga-Weg. Wäre ich ein *Sādhu* geworden, ein heiliger Mann, der mit der Bettelschale in der Hand auf den großen Hauptstraßen Britisch-Indiens dahingewanderte, hätte ich weniger Hohn und Spott geerntet, wäre mir mehr Respekt entgegengebracht worden. Einmal wurde ich aufgefordert, *Sannyāsin* zu werden und der Welt zu entsagen, aber ich lehnte ab. Ich wollte als normaler Haushälter und Familienvater mit allen Schwierigkeiten des Daseins leben und meine Yoga-Praxis den Normalsterblichen nahebringen, die wie ich ein gewöhnliches, von Arbeit, Ehe und Kindern bestimmtes Leben lebten. Mir wurden alle drei Segnungen zuteil, einschließlich der einer langen und freudvollen Ehe mit meiner geliebten, nun schon verstorbenen Frau Ramamani und des Segens von Kindern und Enkelkindern.

Das Leben eines Menschen mit Hausstand und Familie ist und war schon immer schwierig. Die meisten von uns begegnen Härten und Leiden, und viele werden von physischen und emotionalen Schmerzen, von Stress, Traurigkeit, Einsamkeit und Ängsten gepeinigt. Wir meinen oft, dass alle diese Probleme durch die An-

forderungen des modernen Lebens verursacht werden, aber das menschliche Dasein brachte schon immer die gleichen Härten, Entbehrungen und Herausforderungen mit sich – den Lebensunterhalt zu verdienen, eine Familie zu gründen und zu erhalten, und Sinn und Zweck in seinem Leben zu finden.

Dies waren schon immer die Probleme und Herausforderungen, vor die wir Menschen uns gestellt sahen, und so wird es auch bleiben. Als eine der Tiergattung zugehörige Spezies wandeln wir auf Erden. Als Träger einer göttlichen Essenz gehören wir zu den Sternen. Als menschliche Wesen sitzen wir in der Mitte fest und versuchen das Paradoxon zu lösen, wie wir auf der Erde unseren Weg gehen und zugleich nach etwas Dauerhafterem und Tiefgründigerem streben können. So viele suchen diese größere Wahrheit in den himmlischen Sphären, doch sie ist nicht in den Wolken, sondern in weitaus größerer Nähe zu finden. Sie existiert in unserem Innern und kann auf der Reise nach Innen von jedermann gefunden werden.

Die meisten Menschen wollen alle das Gleiche. Die meisten Menschen wünschen sich ganz einfach körperliche und geistig-seelische Gesundheit, Verständnis und Weisheit, Frieden und Freiheit. Und oft platzen die Mittel und Methoden, mit denen wir nach diesen grundlegenden menschlichen Bedürfnissen streben, aus den Nähten, da wir von verschiedenen und häufig miteinander konkurrierenden Forderungen des menschlichen Daseins hin- und hergerissen werden. Yoga, so wie er von seinen Weisen verstanden wurde, ist so angelegt, dass er alle diese menschlichen Bedürfnisse im Rahmen eines umfassenden nahtlosen Ganzen befriedigt. Sein Ziel ist nichts weniger als das Erlangen der Integrität, des Einsseins – das Einssein mit uns selbst und als Folge daraus das Einssein mit allem jenseits von uns, mit allem, das über uns selbst hinausgeht. Wir werden zum harmonischen Mikrokosmos im universalen Makrokosmos. Einssein, von mir oft *Integration* genannt, ist die Grundlage für Ganzheitlichkeit, inneren Frieden und absolute Freiheit.

Durch Yoga können wir wieder zur Entdeckung eines Gefühls von Ganzheit in unserem Leben gelangen, das uns nicht länger den Eindruck des ständigen Versuchs vermittelt, die zerbrochenen Teile wieder zusammenzufügen. Durch Yoga können wir zu einem inneren Frieden finden, der nicht von endlosem Stress und unentwegten Daseinskämpfen zerpfückt und zerrupft wird. Durch Yoga können wir zu einer neuen Art von Freiheit gelangen, von der wir vielleicht nicht einmal wussten, dass es sie gibt. Für den Yogi beinhaltet Freiheit, dass er nicht durch die Dualitäten, die Auf's und Ab's, die Lüste und Leiden des Lebens beschädigt wird. Sie impliziert Gleichmut und das letztendliche Vorhandensein eines inneren heiter gelassenen Wesenskerns, der nie den Kontakt mit der unveränderlichen ewigen Unendlichkeit verliert.

Wie ich schon sagte, kann sich jedermann auf die Reise nach Innen begeben. Das Leben selbst strebt nach Erfüllung, so wie die Pflanzen dem Sonnenlicht entgegenstreben. Das Universum hat das Leben nicht in der Hoffnung erschaffen, dass ein Scheitern der Mehrheit den Erfolg der wenigen hervorhebt. Zumindest spirituell gesehen leben wir in einer Demokratie, in einer Gesellschaft der Chancengleichheit.

Es ist nicht der Sinn des Yoga, irgendeiner Gesellschaftskultur als Religion oder Dogma zu dienen. Zwar entspringt er in seinen Wurzeln der Erde Indiens, doch ist er als universeller Pfad gedacht, als Weg, der allen ihrer Geburt und Herkunft ungeachtet offensteht. Patañjali benutzte vor etwa 2500 Jahren den Ausdruck *sarvabhauma* – universell. Wir sind alle menschliche Wesen, wurden aber gelehrt, uns für »Westler« oder »Ostler« zu halten. Uns selbst überlassen, würden wir einfach nur menschliche Individuen sein – weder Afrikaner noch Inder noch Europäer noch Amerikaner. Da ich aus Indien komme, habe ich aus der Kultur, in der ich aufwuchs, unvermeidlich bestimmte indische Charakteristika übernommen. Das tun wir alle. In der Seele, das, was ich den »Seher« nenne, gibt es keinen Unterschied. Unterschiede bestehen nur in den »Gewan-

dungen« des Sehers – in den Vorstellungen von uns selbst, in die wir uns kleiden. Durchbrechen Sie sie. Nähren Sie sie nicht mit entzweierenden Gedanken und Ansichten. Das ist es, was Yoga lehrt. Wenn Sie und ich einander begegnen, vergessen wir unsere Kulturen und unsere Klassenzugehörigkeit. Es gibt keine Kluft, wir sprechen von Geist zu Geist, Seele zu Seele. In unseren tiefsten Bedürfnissen unterscheiden wir uns nicht. Wir sind alle Menschen.

Yoga erkennt die Tatsache an, dass sich im Laufe der Jahrtausende an den Funktionsweisen unseres Körpers und Geistes nur sehr wenig geändert hat. Wie wir im Innern unserer Haut ticken, ist für zeit- oder ortsbedingte Unterschiede nicht anfällig. Was die Funktionsweise unseres Geistes und die Art und Weise, wie wir uns aufeinander beziehen und miteinander kommunizieren angeht, so gibt es da inhärente Stresspunkte, geologischen Verwerfungslinien vergleichbar. Wenn man sich nicht um sie kümmert, wird das immer dazu führen, dass die Dinge auf individueller oder kollektiver Ebene schiefgehen. Deshalb richtete sich die yogische philosophische und wissenschaftliche Forschung mit ganzer Kraft auf die Untersuchung der Natur des Seins. Und ganz besonders wollte man in Erfahrung bringen, wie man auf die Belastungen des Lebens mit weniger Aufgeregtheit, Erschütterung, Sorge und Mühe reagieren kann.

Gier, Gewalttätigkeit, Faulheit, Exzess, Stolz, Begierde und Angst werden im Yoga nicht als unauslöschliche Formen einer Erbsünde betrachtet, die da sind, um unser Glück zu zerstören oder um unserem Glück als Fundament zu dienen. Sie gelten als natürliche, wenngleich unwillkommene Manifestationen der Veranlagung des Menschen und der Zwickmühle, in der er sich befindet. Sie werden als etwas betrachtet, das gelöst und nicht unterdrückt oder verleugnet werden soll. Unsere mit Mängeln behafteten Wahrnehmungs- und Denkmechanismen sind kein Grund, in Kummer zu verfallen (obwohl sie uns Kummer bereiten), denn sie bieten uns Gelegenheit zur Weiterentwicklung. Die Gelegenheit zu einer innerlichen Bewusstseinsevolution, die es uns auch ermöglicht, unsere Bestrebun-

gen in Bezug auf das, was wir persönlichen Erfolg und globalen Fortschritt nennen, in nachhaltiger Form zu verwirklichen.

Yoga ist ein Buch der Regeln für das Spiel des Lebens, wobei niemand bei diesem Spiel zu verlieren braucht. Es ist hart, und Sie müssen hart trainieren. Yoga erfordert die Bereitschaft, eigenständig zu denken, zu beobachten, Korrekturen vorzunehmen und sich von gelegentlichen Rückschlägen nicht unterkriegen zu lassen. Er verlangt Ehrlichkeit, Eifer und vor allem Liebe im Herzen. Wenn es Sie interessiert, zu verstehen, was es heißt, ein Mensch zu sein, zwischen Himmel und Erde gestellt, wenn es Sie interessiert, zu erfahren, woher Sie kommen und wohin Sie zu gehen vermögen, wenn Sie sich das Glückliche wünschen und nach Freiheit sehnen, dann haben Sie bereits die ersten Schritte hin zur Reise nach Innen getan.

Die Gesetze und Regeln der Natur lassen sich nicht beugen. Sie sind unpersönlich und unerbittlich. Aber wir spielen mit ihnen. Wenn wir die Herausforderungen der Natur annehmen und uns dem Spiel anschließen, dann finden wir uns auf einer stürmischen und aufregenden Reise wieder, die entsprechend der auf sie verwandten Zeit und Mühe ihre Vorteile und ihren Nutzen bringt. Ihr geringster Gewinn ist der, dass wir uns auch noch mit achtzig selber die Schuhe zubinden können; und ihr höchster ist die Gelegenheit, von der Essenz des Lebens selbst zu kosten.

Meine yogische Reise

Die meisten Menschen, die mit dem Praktizieren von Yogāsana beginnen, also mit dem Einüben der Haltungen, tun dies häufig aus praktischen und körperlichen Gründen. Vielleicht wegen eines gesundheitlichen Problems wie etwa Rückenschmerzen oder einer Sportverletzung oder hohem Blutdruck oder Arthritis. Vielleicht aber auch infolge eines umfassenderen Anliegens wie dem, dass man zu einer besseren Lebensweise gelangen oder mit Stress zu-

rechtkommen oder mit Gewichts- oder Suchtproblemen fertig werden möchte. Nur sehr wenige Menschen wenden sich dem Yoga zu, weil sie glauben, dass sie auf diesem Weg spirituelle Erleuchtung erlangen können. In der Tat wird es wohl so sein, dass viele dem Gedanken der spirituellen Selbstverwirklichung ziemlich skeptisch gegenüberstehen. Das ist aber an sich gar nicht schlecht, weil es bedeutet, dass die meisten Menschen, die zum Yoga kommen, praktisch veranlagte Leute sind, die praktische Probleme und Ziele haben; Menschen, die im Dasein geerdet sind; Menschen, die vernünftig sind.

Als ich mit Yoga begann, wusste ich nichts von seinen umfassenderen und glanzvolleren Dimensionen. Auch ich strebte den körperlichen Nutzen an, und das rettete mir das Leben. Es ist keine Übertreibung, wenn ich behaupte, dass Yoga mir das Leben rettete. Durch ihn wurde ich aus der Krankheit in die Gesundheit und aus der Gebrechlichkeit in die Robustheit neu geboren.

Zum Zeitpunkt meiner Geburt im Dezember 1918 wütete in Indien, wie in so vielen Ländern, eine verheerende weltweite Grippeepidemie. Auch meine Mutter Sheshemma wurde, während sie mit mir schwanger war, davon erfasst, und als Folge davon kam ich sehr kränklich zur Welt. Meine Arme waren dünn, meine Beine spindeldürr, und mein Bauch wölbte sich plump hervor. Tatsächlich war ich so schwach, dass man nicht glaubte, ich würde überleben. Mein Kopf sackte stets nach unten, und ihn zu heben kostete mich große Anstrengung. Überdies war er im Verhältnis zu meinem Körper viel zu groß, und meine Geschwister machten sich oft lustig über mich. Ich war das elfte von insgesamt dreizehn Kindern, von denen nur zehn am Leben blieben.

Diese Schwächlichkeit und Kränklichkeit blieben mir in meinen frühen Jahren erhalten. Als kleiner Junge hatte ich unter zahlreichen Krankheiten zu leiden, darunter unter häufigen Malariaanfällen, Typhus und Tuberkulose. Und wie es so oft, wenn man krank ist, der Fall ist, entsprach mein Gemütszustand meinem armseligen

Gesundheitszustand. Ich wurde häufig von tiefer Melancholie ergriffen und fragte mich zuweilen, ob das Leben es wohl wert war, gelebt zu werden.

Ich wuchs in Bellur auf, einem Dorf im Distrikt Kolar im süd-indischen Staat Karnataka. Es handelte sich um eine kleine bäuerliche Gemeinde von etwa 500 Personen, die sich ihren Lebensunterhalt mit dem Anbau von Reis, Hirse und ein paar Gemüsesorten verdienten. Doch meine Familie war besser dran als viele andere, da mein Vater ein kleines Stück Land geerbt hatte und außerdem als Schulmeister eines nahe gelegenen etwas größeren Dorfes ein Gehalt vom Staat bezog. Bellur verfügte zu jener Zeit über keine eigene Schule.

Ich war fünf Jahre alt, als meine Familie von Bellur nach Bangalore umzog. Mein Vater litt schon seit seiner Kindheit unter Appendizitis, welche niemals behandelt worden war. Kurz vor meinem neunten Geburtstag wurde sie wieder akut, und dieses Mal nahm sie einen tödlichen Verlauf. Mein Vater rief mich an sein Krankenbett und sagte mir, dass er kurz vor meinem neunten Geburtstag sterben würde, so wie sein Vater auch kurz vor seinem neunten Geburtstag gestorben war. Weiter sagte er mir, dass er in seiner Jugend sehr hart zu kämpfen gehabt hatte und dass auch ich in der meinen hart kämpfen müsse, dass ich aber schließlich ein glückliches Leben führen würde. Ich kann sagen, dass sich meines Vaters Prophezeiung in beiden Punkten, dem des Kämpfens und dem des Glücks, erfüllte. Der Tod meines Vaters hinterließ eine große Leere in meiner Familie, und keine starke Hand geleitete mich durch meine Krankheiten und meine Schuljahre. Sehr oft hielt mich das Kranksein vom Unterricht fern, und ich hinkte mit dem Lernstoff nach.

Obwohl mein Vater Lehrer gewesen war, gehörte meine Familie der Brahmanenkaste an, das heißt einer indischen Priesterkaste, deren Angehörige in ein Leben religiöser Pflichterfüllung hineingeboren werden. Normalerweise erwerben Brahmanen ihren Lebensunterhalt durch Opfergaben, die ihnen die Leute bringen,

durch das Entgelt für die Durchführung religiöser Zeremonien oder vielleicht auch durch die Unterstützung einer reichen oder aristokratischen Familie oder Einzelperson. Und im Allgemeinen heirateten sie durch arrangierte Ehen in eine andere Brahmanenfamilie ein. So kam es, dass meine Schwester mit elf Jahren mit Shriman T. Krishnamacharya, einem entfernten Verwandten von uns, verheiratet wurde. Es war eine ausgezeichnete Verbindung, da dieser ein verehrungswürdiger und verehrter Philosophie- und Sanskrit-Gelehrter war. Nachdem er seine akademischen Studien abgeschlossen hatte, verbrachte Krishnamacharya viele Jahre in der Gebirgsregion des Himalaya nahe der Grenze zwischen Nepal und Tibet, um sich unter der Anleitung von Shri Ramamohana Brahmachari seinem Yoga-Studium zu widmen.

Zu jener Zeit lebten die Mahārājas, die indischen Könige, in riesigen Festungen und begaben sich auf ihren Elefanten zur Tigerjagd in ihre Lehensgebiete, die zum Teil größer waren als viele Länder Europas. Der Mahārāja von Mysore hörte von der Gelehrsamkeit und dem meisterlichen yogischen Können meines Schwagers und war sehr an ihm interessiert. Er lud ihn ein, an seinem Sanskrit-College zu unterrichten und später in seinem herrlichen Palast Jaganmohan eine Yoga-Schule zu errichten. Auch bat er Krishnamacharya ab und zu, in andere Städte zu reisen, um dort die Botschaft des Yoga einem breiteren Publikum zu vermitteln. Im Jahr 1934, ich war an die vierzehn Jahre alt, forderte mich mein Schwager im Verlauf einer solchen Reise auf, nach Mysore zu kommen und einige Zeit bei seiner Frau (meiner Schwester) und seiner Familie zu verbringen, während er unterwegs war. Als mein Schwager dann zurückkam und ich bat, nach Bangalore zu meiner Mutter und meinen Geschwistern zurückkehren zu dürfen, schlug er stattdessen vor, dass ich in Mysore blieb, um am Yoga zu arbeiten und meinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Er empfahl angesichts meiner erbärmlichen Verfassung ein beinhartes Yoga-Praxisprogramm, um mich in Form zu bringen und zu

stärken, damit ich mich, der ich mich allmählich dem Erwachsenenalter näherte, den Prüfungen und Herausforderungen des Lebens stellen konnte. Sollte mein Schwager damals auch noch meine tiefere spirituelle oder persönliche Entwicklung im Auge gehabt haben, so sprach er es nicht aus. Die Umstände schienen passend und der Zeitpunkt günstig zu sein, und so machte ich mich an mein Training in der Yoga-Schule meines Schwagers.

Es sollte sich als ein wesentlicher Wendepunkt in meinem Leben erweisen – als Augenblick, in dem das Schicksal auf mich zukam, um mir zu begegnen, und ich die Gelegenheit erhielt, es anzunehmen oder mich davon abzuwenden. Solche entscheidenden Momente gehen bei vielen Menschen, so auch bei mir, ohne laute Fanfarenklänge vorüber und werden stattdessen zum Ausgangspunkt von Jahren stetiger Arbeit und Weiterentwicklung. So kam es, dass mein Schwager, Shriman T. Krishnamacharya, mein verehrter Lehrer und Guru wurde und als mein effektiver Vormund die Stelle meiner Mutter und meines verstorbenen Vaters einnahm.

In jener Lebensphase gehörten häufige Yoga-Demonstrationen für den Hofstaat des Mahārāja und für Würdenträger und Gäste, die zu Besuch kamen, zu meinen Pflichten. Meinem Guru oblag es, für die Erbauung und Unterhaltung der Entourage des Mahārāja zu sorgen, indem er seine Schüler – unter denen ich einer der jüngsten war – auf Herz und Nieren prüfte und ihre Fähigkeit vorführte, sich in den eindrucksvollsten und erstaunlichsten Stellungen zu dehnen, zu strecken, zu beugen und zu biegen. Ich trieb mich in meiner Übungspraxis bis an meine Grenzen, um gegenüber meinem Lehrer und Vormund meine Pflicht zu erfüllen und ihn in seinen anspruchsvollen Erwartungen zufriedenzustellen.

Als ich achtzehn war, wurde ich nach Puna geschickt, um dort die Yoga-Lehre zu verbreiten. Weder sprach ich den in dieser Region vorherrschenden Dialekt, noch hatte ich dort eine Gemeinschaft, Familienangehörige oder Freunde, ja noch nicht einmal eine sichere Anstellung. Ich hatte nichts weiter als meine Āsana-Praxis,

die Yoga-Stellungen. Ich kannte auch keine *Prāṇāyāma*-Atemübungen, keine Yoga-Texte und hatte von der Yoga-Philosophie keine Ahnung.

Ich warf mich auf die Āsana-Praxis, so wie sich ein Mann daranmachen mag, in einem Boot in die Welt hinauszusegeln, das er kaum handhaben kann. Ich klammerte mich um des lieben Lebens willen daran und fand nur Trost in den Sternen. Obwohl ich wusste, dass andere vor mir in die Welt hinausgesegelt waren, hatte ich doch nicht ihre See- und Landkarten. Es war eine Entdeckungsreise. Mit der Zeit stieß ich auf ein paar Karten, die gewöhnlich vor Hunderten oder Tausenden von Jahren erstellt worden waren, und fand, dass meine Entdeckungen mit den ihren korrespondierten und durch sie bestätigt wurden. Ermuntert und ermutigt machte ich weiter, um zu sehen, ob ich es auch bis zu ihren fernen Landeorten schaffen konnte, und um mein Schiff besser handhaben zu lernen. Ich wollte jeden Küstenstrich genau kartographieren, die Tiefe eines jeden Meeres ausloten, auf schöne, unbekannte Inseln stoßen und jedes gefährliche, verborgene Riff oder jede Gezeitenströmung vermerken, die unser Navigieren auf dem Ozean des Lebens gefährden konnte.

So wurde der Körper mein erstes Instrument, um in Erfahrung zu bringen, was Yoga ist. Dann begann der langsame Prozess der Verfeinerung, der sich bis auf den heutigen Tag in meiner Praxis fortsetzt. Yogāsana brachte mir im Verlauf dieser Entwicklung enormen physischen Nutzen und half mir, von einem kränklichen Kind zu einem einigermaßen fitten und agilen jungen Mann heranzuwachsen. Mein Körper war mein Laboratorium, in dem ich Erkenntnisse über die Vorteile gewann, die Yoga für die Gesundheit mit sich bringt. Aber ich konnte auch schon begreifen, dass er ebenso viel Positives für meinen Kopf und mein Herz wie für meinen Körper beinhalten würde. Meine Dankbarkeit für diesen großartigen Gegenstand, dieses große Thema, das mich rettete und aufbaute, lässt sich unmöglich überschätzen.