

SADHGURU

Die Weisheit
eines Yogi

Wie innere Veränderung
wirklich möglich ist

Aus dem amerikanischen Englisch
von Bernhard Kleinschmidt

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»Inner Engineering« bei Spiegel & Grau, New York, USA.

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



© 2016 Jaggi Vasudev
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2017 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Horst Kappen
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Isha Foundation
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29281-5

2 4 5 3 1

Was für manche »Zauberei« ist,
das ist für andere nichts als Technik.

Robert A. Heinlein

Inhalt

Guru – ein Schmähwort	9
Erster Teil	
An den Leser	15
Als ich den Verstand verlor	19
Der Weg hinaus führt hinein	38
Das eigene Schicksal gestalten	53
Keine Grenze, keine Last	61
»Und jetzt: Yoga«	85
Zweiter Teil	
Vorbemerkung	101
Körper	103
Geist	168
Energie	223
Freude	275
Glossar	277

Guru – ein Schmähwort

Einst sah ein Kunde vor der Apotheke von Shankaran Pillai einen Mann stehen, der sich mit wild rollenden Augen an einen Laternenpfahl klammerte.

Als der Kunde die Apotheke betreten hatte, fragte er: »Wer ist der Mann da draußen? Was hat er nur?«

»Ach, der«, erwiderte Shankaran Pillai gelassen. »Das ist einer von meinen Kunden.«

»Aber was ist denn los mit ihm?«

»Er wollte etwas gegen Keuchhusten, da habe ich ihm die geeignete Arznei gegeben.«

»Und welche?«

»Eine Schachtel Abführmittel. Ich habe ihm gesagt, er soll den ganzen Inhalt gleich an Ort und Stelle schlucken.«

»Abführmittel gegen Keuchhusten! Wieso in aller Welt hast du ihm denn ausgerechnet so etwas gegeben?«

»Na hör mal, du hast ihn doch gesehen! Meinst du, der wagt jetzt noch zu husten?«

Shankaran Pillais Schachtel Abführmittel ist ein Sinnbild für die Sorte Lösungen, die Leuten auf der Suche nach Wohlbefinden heute überall auf der Welt angepriesen werden. Sie sind der eigentliche Grund, weshalb der Begriff »Guru« zu einem Schmähwort geworden ist.

Leider haben wir die wahre Bedeutung dieses Begriffs vergessen. Wortwörtlich ist ein Guru jemand, der die Dunkelheit vertreibt. Entgegen der landläufigen Meinung besteht seine Funktion nicht darin, zu lehren, zu indoktrinieren und zu bekehren. Ein Guru ist dazu da, Licht auf Dimensionen jenseits unserer Sinneswahrnehmungen und unserer psychischen Dramen zu werfen, auf Dimensionen, die wir momentan nicht wahrnehmen können. Im Grunde ist es seine Aufgabe, Licht auf das Wesen unserer Existenz selbst zu werfen.

In der heutigen Welt kursieren viele falsche und gefährlich

irreführende Lehren. Eine davon lautet: »Sei ganz im Augenblick!« Das läuft auf die Annahme hinaus, man könne irgendwo anders sein, wenn man es nur wollte. Aber wie wäre das überhaupt möglich? Die Gegenwart ist der einzige Ort, an dem man sein *kann*. Wenn man lebt, lebt man in *diesem* Augenblick, und wenn man stirbt, stirbt man in *diesem* Augenblick. Dieser Augenblick ist Ewigkeit. Wie sollen wir ihm entgegenkommen, selbst wenn wir es versuchen?

In diesem Augenblick besteht dein Problem darin, dass du einerseits an etwas leidest, was vor zehn Jahren geschehen ist, und andererseits an etwas, das sich eventuell übermorgen ereignen wird. Beides sind keine lebendigen Wahrheiten, sondern nur Possen deiner Erinnerung und Fantasie. Heißt das also, wir müssten, um Frieden zu finden, unseren Geist ausschalten? Keineswegs. Es bedeutet nur, dass wir die Regie übernehmen müssen. Der Geist verfügt über gewaltige Reserven der Erinnerung und unglaubliche Möglichkeiten der Vorstellungskraft, die das Ergebnis eines Jahrmillionen andauernden Evolutionsprozesses sind. Wenn wir in der Lage sind, uns dieser Fähigkeiten nach Belieben zu bedienen, kann der Geist ein fantastisches Werkzeug sein. Die Vergangenheit auszublenden und die Zukunft zu vernachlässigen wäre eine Entwertung dieser wunderbaren Fähigkeit. »Ganz im Augenblick zu sein« ist daher eine lähmende Einschränkung unseres Denkens, weil es unsere existenzielle Realität leugnet.

Immer nur »eines nach dem anderen zu tun« ist ein weiterer gängiger Selbsthilfe-Slogan. Wieso sollte man nur eine Sache tun, wenn der Geist doch eine phänomenale, vieldimensionale Maschine ist, die gleichzeitig mit mehreren Aktivitätsebenen umgehen kann? Warum sollten wir ihn ausschalten, statt ihn zu zügeln und zu lernen, ihn zu lenken? Wenn wir die Aktivität des Geistes als etwas Beglückendes erfahren können, wieso sollten wir uns freiwillig dafür entscheiden, uns ein Brett vor den Kopf zu nageln?

Ein weiterer Begriff, der durch übermäßigen Gebrauch zu einem Klischee verfestigt hat, ist der des »positiven Denkens«. Wird es zu einem trivialen Mantra für Notfälle, dient das positive Denken lediglich der Beschönigung der Realität. Wenn wir nicht in der Lage sind, auf uns einströmende Informationen zu verarbeiten und unser Psychodrama zu steuern, nutzen wir das »positive Denken« gern als Beruhigungsmittel. Anfangs haben wir vielleicht tatsächlich den Eindruck, dass es unser Leben von neuem mit Zuversicht und Optimismus erfüllt. Es hat jedoch grundsätzlich seine Grenzen. Wenn wir langfristig einen Teil der Wirklichkeit leugnen oder amputieren, erhalten wir eine schiefe Perspektive auf das Leben.

Dann ist da noch die altehrwürdige Tradition, das menschliche Wohlbefinden in den Himmel zu exportieren und zu behaupten, das Wesen des Universums sei Liebe. Dabei ist Liebe erst einmal eine *menschliche* Eigenschaft. Wer einen Auffrischkurs braucht, kann bei seinem Hund Stunden nehmen. Der ist eindeutig voller Liebe! Man muss nicht in den Weltraum reisen, um Liebe zu erfahren. Diese ganzen pubertären Philosophien kommen von der Annahme her, im Zentrum der Existenz stehe der Mensch. Diese Vorstellung hat uns aller Vernunft beraubt und dazu gebracht, im Lauf der Geschichte ebenso unmenschliche wie abscheuliche Verbrechen zu begehen. Und bis heute ist dabei kein Ende abzusehen.

Als Guru habe ich keine Doktrin zu lehren, keine Philosophie zu vermitteln, keine Glaubenssätze zu propagieren. Das ist so, weil die einzige Lösung für alle Übel, von denen die Menschheit geplagt wird, die Transformation des Selbst ist. Erlangt wird sie nicht durch Moral oder Ethik und auch nicht durch eine Veränderung unserer Einstellungen oder unseres Verhaltens, sondern indem wir die grenzenlose Natur dessen erfahren, wer wir sind. Selbst-Transformation

bedeutet, dass nichts Altes mehr übrig bleibt. Sie bedeutet eine neue Dimension in der Art, wie wir das Leben wahrnehmen und erfahren.

Das zu wissen ist Yoga. Wer es verkörpert, ist ein Yogi. Wer uns in diese Richtung weist, ist ein Guru.

Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, Freude zu deinem ständigen Begleiter zu machen. Damit das geschieht, bietet das Buch keine Predigt, sondern eine Wissenschaft, keine Lehre, sondern eine Technik, keine Gebote, sondern einen Weg. Nun ist es an der Zeit, diese Wissenschaft zu erkunden, die Technik anzuwenden und den Weg zu gehen.

Auf dieser Reise ist der Guru nicht das Ziel, sondern die Straßenkarte. Unsere innere Dimension ist ein unbekanntes Terrain. Wenn wir eine Gegend erforschen, in der wir uns nicht auskennen, ist es dann nicht besser, Wegweiser zur Verfügung zu haben? Natürlich könntest du auch selbst deinen Weg finden, aber das würde womöglich mehrere Lebzeiten dauern. Wenn man sich auf unbekanntem Terrain befindet, ist es schlicht vernünftig, Hinweise anzunehmen. In einer Hinsicht ist das alles, was ein Guru ist – eine lebende Straßenkarte. GPS: Guru-Pfadfinde-System!

Und *deshalb* existiert dieses berüchtigte Schmähwort.

Um es dir einfacher zu machen, habe ich noch ein paar Buchstaben davorgesetzt ...

Sadhguru

Erster Teil



An den Leser

Es gibt viele Möglichkeiten, mit einem Buch wie diesem umzugehen. Zum Beispiel könnte man sich direkt in die Praxis stürzen und damit sozusagen einen Hechtsprung in den Do-it-yourself-Modus machen. Allerdings ist dies kein Selbsthilfebuch. Es hat eine starke praktische Orientierung, aber das ist keineswegs alles.

Eine weitere Möglichkeit wäre, die Sache theoretisch anzugehen. Dieses Buch ist jedoch keine wissenschaftliche Abhandlung. Ich habe nie eine der yogischen Schriften in ihrer Gesamtheit gelesen. Das musste ich nicht. Ich komme von der inneren Erfahrung her. Erst spät in meinem Leben, als ich in Patanjalis *Yoga-Sutras* blätterte, jenen bedeutenden yogischen Texten, wurde mir klar, dass ich einen gewissen Zugang zu ihrem inneren Kern habe. Das liegt daran, dass ich empirisch an sie herangehe, nicht theoretisch. Eine hochentwickelte Wissenschaft wie Yoga auf eine bloße Doktrin zu reduzieren ist ebenso tragisch, wie daraus ein Herz-Kreislauf-Training zu machen.

Daher habe ich dieses Buch schließlich in zwei Teile unterteilt. Der erste steckt das Terrain ab, der zweite stellt eine Methode vor, um sich darauf zu orientieren.

Was du in diesem ersten Teil lesen wirst, ist keine Zurschaustellung akademischer Kenntnisse. Vielmehr möchte er eine Reihe grundlegender Einsichten bieten. Sie bilden das Fundament, auf dem die Architektur des eher praxisorientierten zweiten Teils aufbaut.

Diese Einsichten sind weder Dogmen noch Lehren. Vor allem sind sie ganz entschieden keine Schlussfolgerungen. Am besten betrachtet man sie als Wegweiser auf einer Reise, die niemand außer dir machen kann. Es sind zentrale Perspektiven, die aus einem gesteigerten Bewusstseinszustand

stammen. Er gehört zu mir seit einer Erfahrung, die vor drei- unddreißig Jahren mein Leben verwandelt hat.

Dieser Teil beginnt mit autobiografischen Notizen, damit du etwas über den Autor erfährst, der dir Gesellschaft leisten wird, falls du dich entscheidest, das Buch zu Ende zu lesen. Anschließend werden bestimmte Grundideen untersucht und dabei einige gebräuchliche (und oft missbräuchlich verwendete) Begriffe wie Schicksal, Verantwortung, Wohlbefinden und – noch grundlegender – Yoga erforscht.

Eines der Kapitel in diesem Teil schließt mit einer *Sadhana*. Dieser aus dem Sanskrit stammende Begriff bedeutet »Mittel zum Zweck« oder »Werkzeug«. Solche der Erkundung dienende Werkzeuge bieten dir als Leser Gelegenheit, die auf diesen Seiten behandelten Ideen in die Tat umzusetzen. So kannst du sehen, ob die betreffenden Einsichten auch für dich gelten. Im zweiten Teil wirst du wesentlich häufiger Sadhanas begegnen.

Man sagt mir oft, ich sei offenbar ein »moderner« Guru. Meine Antwort darauf lautet, dass ich weder modern noch klassisch, weder New Age noch Old School bin. Ich bin zeitgemäß, was jeder Guru immer gewesen ist. Nur Wissenschaftler, Experten und Theologen können klassisch oder modern sein. Eine Philosophie und ein Glaubenssystem können alt oder neu sein. Gurus jedoch sind immer zeitgemäß.

Wie erwähnt, ist ein Guru jemand, der die Dunkelheit vertreibt, jemand, der die Tür für dich öffnet. Ob ich verspreche, morgen eine Tür für dich zu öffnen, oder ob ich gestern für jemand anders eine geöffnet habe, ist ohne Belang. Was zählt, ist allein, ob ich diese Tür für dich *heute* öffne.

Die Wahrheit ist also zeitlos, doch die Techniken und die Ausdrucksweise sind immer zeitgemäß. Wären sie das nicht, so hätten sie es verdient, ausrangiert zu werden. Keine Tradition, so altehrwürdig sie auch sein mag, verdient es, mehr als

ein Museumsstück zu sein, wenn sie ihre Relevanz überlebt hat. Daher werde ich in diesem Buch zwar uralte Techniken erkunden, aber es sind zugleich Techniken, die sich auf dem neuesten Stand befinden.

Ich habe keinerlei Interesse daran, etwas Neues anzubieten; mich interessiert ausschließlich, was wahr ist. Dennoch hoffe ich, dass du auf den folgenden Seiten einige Stellen findest, an denen beides ineinanderfließt. In solchen entscheidenden Augenblicken, in denen die Bedingungen stimmen – wenn eine Einsicht aus einer inneren Klarheit heraus formuliert wird und dem Leser im richtigen, empfänglichen Moment begegnet –, führt eine uralte Wahrheit zu einer explosiven alchemistischen Reaktion. Ganz plötzlich ist sie so frisch, lebendig, strahlend neu, als würde sie zum allerersten Mal ausgesprochen und gehört.

Als ich den Verstand verlor

*Damals war ich ein Mensch,
der nur auf den Hügel ging,
um Zeit totzuschlagen.
Totgeschlagen habe ich jedoch alles,
was Ich und was Mein war.*

*Mein Ich und Mein sind nun dahin,
all mein Wollen und Können habe ich verloren.
Hier bin ich, ein leeres Gefäß,
im Dienste des göttlichen Wollens,
der grenzenlosen Fähigkeit.*

In der Stadt Mysore gibt es eine besondere Tradition. Wenn du etwas zu tun hast, geh auf den Chamundi Hill; und wenn du nichts zu tun hast, geh auf den Chamundi Hill. Wenn du dich verliebst, geh auf den Chamundi Hill; und wenn du plötzlich nicht mehr verliebt bist, musst du erst recht auf den Chamundi Hill gehen!

Eines Nachmittags hatte ich nichts zu tun und war außerdem seit Kurzem nicht mehr verliebt, weshalb ich auf den Chamundi Hill ging ... oder besser fuhr.

Auf etwa zwei Drittel Höhe stellte ich mein Motorrad ab und setzte mich auf einen Felsvorsprung. Der war seit einiger Zeit mein »Kontemplationsfels«. Ein Bäumchen mit violetten Beeren und ein verkümmerter Banyanbaum hatten beharrlich ihre Wurzeln in einen tiefen Spalt im Stein geschoben. Vor meinen Augen breitete sich die Stadt aus.

Bis zu diesem Augenblick waren mein Körper und Geist in meiner Erfahrung »ich« gewesen, die Welt hingegen etwas »da draußen«. Nun jedoch wusste ich plötzlich nicht mehr, was ich und was nicht ich war. Meine Augen waren immer

noch offen. Doch die Luft, die ich atmete, der Felsen, auf dem ich saß, die mich umgebende Atmosphäre, alles war zu mir geworden. Ich war alles, was vorhanden war. Obwohl ich völlig bei Bewusstsein war, hatte ich den Verstand verloren. Die unterscheidende Natur des Verstandes existierte einfach nicht mehr. Je mehr ich darüber sagte, desto verrückter dürfte es sich anhören, denn was da geschah, ist nicht mit Worten auszudrücken. Was ich war, das war buchstäblich *überall*. Alles breitete sich explosiv über die festgelegten Grenzen hinweg aus; alles dehnte sich in alles hinein aus. Es war eine dimensionslose Einheit von absoluter Vollkommenheit.

Mein Leben ist nur jener eine Augenblick, dessen Gunst noch immer andauert.

Als ich in meinen Normalzustand zurückkehrte, hatte ich den Eindruck, es wären nicht mehr als zehn Minuten vergangen. Bei einem Blick auf meine Uhr sah ich jedoch, dass es schon halb acht Uhr abends war! Viereinhalb Stunden waren vergangen. Meine Augen waren offen, die Sonne war untergegangen, und es war dunkel. Mein Bewusstsein war vollständig vorhanden, doch was ich bis zu diesem Moment für mein Selbst gehalten hatte, war ebenso vollständig verschwunden.

Ich war nie nah am Wasser gebaut, aber da saß ich nun mit meinen fünfundzwanzig Jahren auf einem Felsen am Chamundi Hill in einer so ekstatischen Verrücktheit, dass mir die Tränen aus den Augen strömten. Mein ganzes Hemd war bereits nass!

Friedvoll und glücklich zu sein war nie ein Problem für mich gewesen. Ich hatte mein Leben so gelebt, wie ich wollte. In den Sechzigerjahren aufgewachsen, jener Zeit der Beatles und der Blue Jeans, hatte ich mich mit der europäischen Philosophie und Literatur beschäftigt, mit Autoren wie Dostojewski, Camus und Kafka. Nun jedoch war ich explosions-

artig in eine völlig andere Dimension der Existenz geraten, von der ich absolut nichts wusste. Ich war von einem ganz neuen Gefühl durchdrungen, von einem Überschwang und einer Seligkeit, die ich noch nie erfahren oder auch nur für möglich gehalten hatte. Als ich meinen skeptischen Verstand darauf anwendete, teilte der mir lediglich mit, ich sei womöglich völlig durchgeknallt! Dennoch war dieser Zustand so schön, dass ich ihn auf keinen Fall verlieren wollte.

Ich war nie richtig in der Lage zu beschreiben, was an jenem Nachmittag geschehen ist. Am besten ausdrücken kann ich es vielleicht damit, dass ich in die Höhe gestiegen und nicht mehr heruntergekommen bin. Nie wieder.



Geboren bin ich in Mysore, einer hübschen, fürstlichen Stadt in Südindien, früher Residenzstadt, bekannt für ihre Paläste und Gärten. Mein Vater war Arzt, meine Mutter Hausfrau. Ich war das jüngste von vier Geschwistern.

Die Schule hat mich gelangweilt. Ich fand es unmöglich, den Unterricht zu überstehen, weil ich merkte, dass die Lehrer über etwas sprachen, was ihnen in ihrem Leben absolut nichts bedeutete. Als ich mit vier Jahren in die Vorschule kam, sagte ich unserer Haushälterin, die mich morgens immer hinbrachte, sie solle schon am Tor umkehren, statt mit mir hineinzugehen. Sobald sie fort war, rannte ich in eine nahe Schlucht, wo es von den verschiedensten Lebewesen nur so wimmelte. In Glasbehältern, die ich aus dem Arzneischrank meines Vaters holte, trug ich einen umfangreichen Privatzoo aus Insekten, Kaulquappen und Schlangen zusammen. Als meine Eltern nach einigen Monaten herausbekamen, dass ich nicht im Unterricht gewesen war, zeigten sie sich von meinen biologischen Forschungen ausgesprochen

unbeeindruckt. Meine Expeditionen in die Schlucht wurden als Schmuddelspiele in einem Regenwasserkanal bezeichnet. Konfrontiert mit der Erwachsenenwelt, die ich wie so häufig als öde und fantasielos empfand, wandte ich meine Aufmerksamkeit einfach etwas anderem zu.

In späteren Jahren verbrachte ich meine Tage am liebsten damit, durch den Wald zu streifen, um Schlangen zu fangen, zu angeln und neue Pfade zu erkunden. Oft kletterte ich mit meiner Lunchbox und meiner Wasserflasche auf den obersten Ast eines großen Baumes, wo mich dessen schwankende Bewegung in einen tranceartigen Zustand versetzte. Wenn ich dann zugleich schlief und völlig wach war, verlor ich jedes Zeitempfinden. So hockte ich von neun Uhr morgens bis um halb fünf Uhr nachmittags da oben, bis die Glocke läutete und die Schule aus war. Wesentlich später wurde mir klar, dass ich unwissentlich schon in dieser Phase meines Lebens meditative Neigungen verfolgte. Als ich dann begann, Meditationen anzuleiten, waren das immer schwingende Bewegungen. Der Begriff »Meditation« war mir in meiner Schulzeit natürlich noch völlig unbekannt. Ich mochte es einfach, wie der Baum mich in einen Zustand jenseits von Schlaf und Wachsein hineinschaukelte.

Während ich die Schule öde fand, hatte ich Interesse an allem anderen – daran, woraus die Welt gemacht war, an der Beschaffenheit der Landschaft, an der Lebensweise der Menschen. Mit dem Fahrrad gondelte ich über die ungepflasterten Straßen der ländlichen Umgebung, wobei ich täglich mindestens fünfunddreißig Kilometer zurücklegte. Wenn ich nach Hause kam, war ich mit mehreren Schichten Schlamm und Staub bedeckt. Besondere Freude machte es mir, mentale Landkarten der Gegend zu erstellen, durch die ich gefahren war. Wenn ich allein war, musste ich nur die Augen schließen, um die gesamte Landschaft wiederzusehen, die ich am Nachmittag erlebt hatte – jeden einzelnen Felsen, jede geologische

Eigenheit, jeden einzelnen Baum. Mich faszinierte, wie sich die Landschaft mit den Jahreszeiten veränderte, wenn die Äcker frisch gepflügt waren oder die Saat keimte. Das hat mich übrigens am Werk von Thomas Hardy angezogen, seine Beschreibungen der englischen Landschaft, die seitenweise weitergehen. Mit der Welt ringsum tat ich dasselbe. Noch heute ist es so, als hätte ich im Kopf ein Video von damals abgespeichert. Wenn ich will, kann ich das Ganze in eindringlicher Klarheit wieder abspielen, diese vielen Jahre mit allem, was ich beobachtet habe.

Abgesehen davon war ich ein eingefleischter Skeptiker. Schon im Alter von fünf Jahren hatte ich Fragen, wenn meine Familie in den Tempel ging, viele sogar. Wer ist Gott? Wo ist er? Da oben? Wo ist *da oben* überhaupt? Einige Jahre später hatte ich noch mehr Fragen. In der Schule wurde behauptet, die Erde sei rund. Aber wenn die Erde rund war, wie wusste man dann, wo oben war? Da es nie jemand gelang, solche Fragen zu beantworten, weigerte ich mich, den Tempel zu betreten. Das bedeutete, dass man mich draußen in der Obhut des Mannes lassen musste, der sonst auf die Schuhe und Sandalen aufpasste. Der hielt mich mit einem Klammergriff fest und zerrte mich mit sich, während er seinen Pflichten nachging. Hätte er mich aus den Augen gelassen, so wäre ich auf und davon gewesen, das war ihm völlig klar. Später im Leben fiel mir auf, dass Leute, die aus Esslokalen kamen, immer eine vergnügtere Miene zur Schau stellten als jene, die aus Tempeln kamen. Das hat mich fasziniert.

Obwohl ich also ein Skeptiker war, habe ich mich mit diesem Etikett nie identifiziert. Ich hatte eine Menge Fragen über alles und jedes, fand es jedoch nie notwendig, irgendwelche Schlüsse zu ziehen. Mir wurde sehr früh bewusst, dass ich von nichts eine Ahnung hatte. Das hieß, dass ich allem um mich herum gewaltige Aufmerksamkeit schenkte. Wenn jemand mir ein Glas Wasser reichte, starrte ich es end-

los an. Wenn ich das Blatt eines Baumes aufhob, starrte ich es ebenfalls endlos an. Die ganze Nacht über starrte ich in die Dunkelheit. Wenn ich einen Kieselstein betrachtete, drehte sich dessen Bild endlos vor meinem geistigen Auge, bis ich jede Maserung und jede Rundung kannte.

Außerdem merkte ich, dass die Sprache lediglich eine von Menschen ersonnene Verschwörung war. Wenn jemand etwas sagte, dann gab er nur Geräusche von sich, während ich die Bedeutungen erfand. Deshalb hörte ich auf, Bedeutungen zu erfinden, worauf die Geräusche ausgesprochen amüsant wurden. Ich konnte sehen, wie bestimmte Muster aus dem Mund der Leute kamen. Wenn ich den Sprecher unverwandt anstarrte, löste er sich einfach auf und verwandelte sich in einen Klumpen Energie. Dann waren nur noch Muster übrig!

In diesem Zustand einer vollständigen, grenzenlosen Unwissenheit konnte praktisch alles meine Aufmerksamkeit fesseln. Da mein guter Vater Arzt war, kam er auf die Idee, ich müsste psychiatrisch untersucht werden. »Der Junge starrt ständig irgendetwas an«, meinte er. »Offenbar ist er durchgedreht!« Es ist mir immer komisch vorgekommen, dass die Welt nicht erkennt, wie grandios ein Zustand des »Ich weiß nicht« ist. Wer diesen Zustand mit Meinungen und Annahmen zerstört, versäumt eine ungeheure Möglichkeit – die Möglichkeit, etwas zu erfahren. Er vergisst, dass »Ich weiß nicht« das Tor – das *einzig*e Tor – zum Suchen und Wissen ist.

Meine Mutter wiederum wies mich an, meinen Lehrern mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das tat ich dann auch. Ich schenkte ihnen so viel Aufmerksamkeit, wie sie von keinem anderen jemals erhalten hätten! Zwar hatte ich keine Ahnung, was sie sagten, aber wenn ich überhaupt im Unterricht saß, starrte ich sie ebenso unverwandt wie intensiv an. Aus irgendeinem Grund fanden sie das nicht besonders er-

freulich. Ein bestimmter Lehrer gab sich alle erdenkliche Mühe, mir eine Reaktion zu entlocken. Als ich trotzdem weiter schwieg, packte er mich an der Schulter und schüttelte mich heftig. »Entweder hast du was Göttliches an dir, oder du bist der Teufel!«, erklärte er, um hinzuzufügen: »Und ich glaube, du bist das Letztere!«

Ich war nicht besonders gekränkt. Bis zu diesem Augenblick war ich auf alles, was mich umgab – von einem Sandkorn bis hin zum Universum –, mit einem Gefühl des Staunens zugegangen. In diesem komplexen Gewebe aus Fragen hatte es jedoch immer eine Gewissheit gegeben, und die war »ich«. Nun löste der Ausbruch meines Lehrers eine weitere Fragenkette aus. Wer war ich? War ich menschlich, göttlich, teuflisch oder was sonst? Ich versuchte, mich selbst anzustarren, um es herauszubekommen. Das klappte nicht. Deshalb schloss ich die Augen und versuchte, so zum Ziel zu kommen. Die Minuten wurden zu Stunden, während ich mit geschlossenen Augen weiter dasaß.

Wenn meine Augen geöffnet waren, dann war ich von allem fasziniert – von einer Ameise und einem grünen Blatt, von Blüten und der Dunkelheit, von praktisch allem. Zu meiner Verblüffung stellte ich jedoch fest, dass mit geschlossenen Augen noch mehr da war, was meine Aufmerksamkeit auf sich zog – das Pulsieren des Körpers, die Funktionsweise verschiedener Organe, die vielen Kanäle, durch die sich unsere innere Energie bewegte, die anatomischen Zusammenhänge und die Tatsache, dass Grenzen auf die äußere Welt beschränkt waren. Durch diese Praxis erschloss sich mir die gesamte Mechanik des Menschseins. Statt mich zu der allzu simplen Antwort zu führen, dass ich »dies« oder »jenes« war, bescherte sie mir allmählich die Erkenntnis, dass ich – wenn ich dazu bereit war – *alles* sein konnte. Dabei ging es nicht darum, irgendwelche Schlussfolgerungen zu ziehen. Selbst die Gewissheit eines »Ichs« brach in sich zusammen, als in

mir ein tieferes Gefühl dafür entstand, was es bedeutete, menschlich zu sein. Dadurch schmolz die Vorstellung, die ich von mir als autonome Person hatte. Ich wurde zu einem nebulösen Wesen.

Trotz meiner Wildheit gab es etwas, das ich mit merkwürdiger Disziplin zustande brachte – meine Yogapraxis. Sie begann in den Sommerferien des Jahres, in dem ich zwölf wurde. Zusammen mit einem ganzen Haufen Cousins und Cousinen verbrachte ich die Ferien im Haus meines Großvaters. Im Garten stand ein alter, über fünfundvierzig Meter tiefer Brunnen. Während die Mädchen Verstecken spielten, beschäftigten wir Jungen uns damit, in den Brunnen zu springen, um dann wieder herauszuklettern. Beides war eine echte Herausforderung. Bei einem falschen Sprung hätte man sich den Schädel aufgeschlagen, und beim Heraufklettern hatte man keine Stufen zur Verfügung; man musste sich an die Steine der Wand klammern und hochziehen. Vom schiefen Druck quoll unter den Fingernägeln oft Blut hervor. Nur wenige der Jungen schafften das. Ich war einer von ihnen und sogar ziemlich gut darin.

Eines Tages tauchte ein über siebzigjähriger Mann auf, der uns eine Weile beobachtete. Dann sprang er ohne ein Wort in den Brunnen. Wir dachten, er wäre hinüber, aber er kletterte schneller heraus, als mir das gelang. Ich schluckte meinen Stolz hinunter und stellte ihm eine einzige Frage: *Wie?* »Komm mit und lerne Yoga«, sagte der Alte.

Ich folgte ihm wie ein Hündchen. So wurde ich Schüler von Malladihalli Swami, wie man ihn nannte, und ließ mich auf Yoga ein. Davor war es ein wahres Familienprojekt gewesen, mich morgens wach zu bekommen. Sobald man mich dazu gebracht hatte, mich im Bett aufzusetzen, kippte ich um und schlief wieder ein. Wenn meine Mutter mir meine Zahnbürste reichte, steckte ich diese in den Mund und schlief ein. Verzweifelt schob meine Mutter mich ins Badezimmer, wo

ich sofort wieder einschlief. Nachdem ich drei Monate Yoga geübt hatte, wachte mein Körper jeden Morgen ohne jede äußere Aufforderung um zwanzig vor vier auf, was noch heute der Fall ist. Nach dem Aufwachen begann ich einfach mit meinen Übungen, egal wo und in welcher Situation ich mich befand. Dabei machte ich keinen einzigen Tag Pause. Durch diese einfache Praxis namens *Angamardana*, ein Körperyoga-System, durch das die Sehnen und Glieder gekräftigt werden, unterschied ich mich eindeutig von allen, mit denen ich zusammenkam, sowohl körperlich als auch mental. Das war alles – glaubte ich jedenfalls.

Mit der Zeit verlor ich jeden Glauben an eine strukturierte Schulbildung. Zynismus war das nicht, denn ich hatte genug Lebenshunger in mir, um an allem interessiert zu sein. Meine dominante Eigenschaft war jedoch schon in diesem Alter eine innere Klarheit. Ich suchte in dem, was man in der Schule unterrichtete, nicht aktiv nach Ungereimtheiten, ich sah sie einfach. In meinem Leben habe ich nie nach etwas gesucht, ich schaue nur hin. Das ist auch das, was ich heute versuche, anderen beizubringen: Wenn ihr wirklich etwas über Spiritualität erfahren wollt, sucht nicht nach etwas. Die Menschen denken, es gehe bei der Spiritualität darum, nach Gott, der Wahrheit oder den höchsten Dingen zu suchen. Das Problematische daran ist, dass man damit bereits festgelegt hat, wonach man sucht. Von Bedeutung ist jedoch nicht das Objekt unserer Suche, sondern die Fähigkeit, einfach ohne jedes Motiv hinzuschauen. Diese Fähigkeit fehlt heute in der Welt. Es gehört zu unserer psychischen Struktur, allem eine Bedeutung zuschreiben zu wollen. Aber bei der spirituellen Erkundung geht es nicht darum, etwas zu suchen, sondern darum, unsere Wahrnehmung zu entwickeln, unsere Fähigkeit, etwas zu erschauen.

Nach der Highschool begann ich in der Bibliothek der Universität von Mysore mit einem Selbststudium. Ich war

der Erste, der morgens um neun an der Tür stand, und der Letzte, der abends um halb neun hinausgescheucht wurde. Zwischen Frühstück und Abendessen waren Bücher meine einzige Nahrung. Obwohl ich immer einen Bärenhunger hatte, verzichtete ich ein ganzes Jahr lang aufs Mittagessen. Ich las alles, was ich in die Finger bekam, von Homer bis *Popular Mechanics*¹, von Kafka bis Kalidasa², von Dante bis *Dennis the Menace*³. Nach diesem Jahr war ich zwar etwas gebildeter, hatte aber mehr Fragen als je zuvor.

Die Tränen meiner Mutter brachten mich widerstrebend dazu, mich an der Universität für ein Studium der Englischen Literatur einzuschreiben. Dennoch trug ich die dunkle Wolke meiner Milliarden Fragen ständig mit mir herum; weder die Bibliothek noch meine Dozenten konnten sie vertreiben. Wieder verbrachte ich die meiste Zeit außerhalb statt innerhalb der Unterrichtsräume. Im Unterricht, stellte ich fest, wurden lediglich Notizen diktiert, und ich hatte eindeutig nicht vor, Stenograf zu werden! Einmal bat ich eine Dozentin, mir ihre Notizen zu überlassen, damit ich sie kopieren könne. Ihr würde das die Mühe sparen, sie mir zu diktieren, und mir die Mühe, den Kurs zu besuchen. Schließlich traf ich eine Abmachung mit sämtlichen Dozenten (die ausgesprochen froh waren, mich nicht mehr im Unterricht zu haben). An jedem Unterrichtstag würden sie notieren, dass ich anwesend gewesen sei. Am letzten Tag eines jeden Monats wurde die Anwesenheit offiziell registriert, und an diesem Tag kam ich tatsächlich in den Unterricht, um mich zu vergewissern, dass sie ihren Teil der Abmachung einhielten.

Eine Gruppe von Studenten traf sich regelmäßig unter einem riesigen Banyanbaum, der auf dem Campus stand. Das nannte jemand den »Banyan Tree Club«, und der Name blieb

1 Populärwissenschaftliches US-Magazin.

2 Indischer Dichter des 4. und 5. Jahrhunderts.

3 US-Comicfigur.

hängen. Der Club hatte das Motto: »Wir tun's, weil es uns Spaß macht.« Wir versammelten uns auf unseren Motorrädern unter dem Baum und redeten stundenlang über die verschiedensten Themen, zum Beispiel darüber, wie man Jawa-Motorräder frisierte und wie man die Welt verbessern konnte. Natürlich stiegen wir dabei keinen Moment von unseren Motorrädern ab. Das wäre ein Sakrileg gewesen!

Als ich mit der Universität fertig war, war ich durchs ganze Land gereist. Anfangs fuhr ich mit meinem Fahrrad durch den Süden Indiens, später machte ich lange Fahrten auf meinem Motorrad. Anschließend lag es nahe, die Landesgrenze zu überschreiten, aber als ich an die Grenze zu Nepal kam, sagte man mir, meine Fahrzeugpapiere und mein Führerschein würden nicht ausreichen. Ich bräuchte weitere Dokumente. Danach wurde es mein Traum, irgendwie genügend Geld zu verdienen, um mit meinem Motorrad durch die Welt zu fahren. Das war mehr als Reiselust, in Wahrheit war ich ruhelos. Ich wollte etwas *erfahren*. Mir war weder klar, was das war, noch, an welchem Ort ich es finden konnte. In meinem innersten Wesen wusste ich jedoch, dass ich mehr wollte.

Ich habe mich nie für besonders impulsiv gehalten, ich war nur lebenshungrig. Die Folgen meines Handelns habe ich durchaus abgewogen, aber je gefährlicher sie waren, desto mehr zogen sie mich an. Jemand hat mir einmal gesagt, ich müsse einen sehr guten Schutzengel haben, der ständig Überstunden macht! In mir war immer eine Sehnsucht, die Grenzen auszuloten und zu überschreiten. Die Frage nach dem *Was* und *Warum* hat mich nie interessiert; mir ging es nur ums *Wie*. Wenn ich heute auf diese Zeit zurückblicke, wird mir klar, dass ich nie darüber nachgedacht habe, was ich im Leben werden wollte. Ich habe nur darüber nachgedacht, *wie* ich mein Leben leben wollte, und ich wusste, dass dieses *Wie* nur in mir und von mir bestimmt werden konnte.