



BUDDHISMUS AUF DER MATTE

SEIN NAME, DHARMAPRIYA, BEDEUTET „DER DIE BUDDHISTISCHE LEHRE LIEBT“. DABEI LIEBT DER 1949 GEBORENE KANADIER NICHT NUR DEN WEG DER WEISHEIT, SONDERN AUCH DEN DES YOGA. BEIDES VERBINDET ER SEIT MEHR ALS 30 JAHREN. WIE SICH SEINE BUDDHISTISCHE PRAXIS UND YOGA GEGENSEITIG BEFRUCHTEN, BERICHTET ER IM INTERVIEW.

Dharmapriya, wem bist du zuerst begegnet, dem Buddhismus oder Yoga?

Beidem zur gleichen Zeit. 1972 bin ich nach London gezogen, in ein besetztes Haus. Ein paar Schritte entfernt davon gab es ein buddhistisches Zentrum, damals eines der wenigen in England überhaupt. Dort wurde auch Yoga angeboten. Eines nachmittags kam ich früher von der Arbeit nach Hause und entschloss mich, in die Yogastunde zu gehen. Eigentlich nur, um mein Vorurteil zu bestätigen, dass Yoga eine verweichlichte Form von Sport sei. Pseudosport für Memmen. Es war eine Iyengar-Stunde, geleitet von einem sehr guten Lehrer, in meinem Alter, noch keine 30. Nach 90 Minuten war ich bekehrt.

Und was waren deine ersten Erfahrungen mit dem Buddhismus?

Mitte der 1970er-Jahre herrschte eine sehr experimentierfreudige Atmosphäre. Man probierte alles Mögliche, von Drogen über Meditation bis zum Tanz. In der Zeit lernte ich Leute kennen, die zur Mittsommernacht nach Glastonbury in Westengland fuhren, Acid nahmen und dort warteten, ob die UFOs landen würden. Über eine sehr schöne Frau in unserem Haus, in die ich mich verliebte, kam ich zur Meditation. Ich fand es unglaublich schwer, mich zu konzentrieren, spürte aber sofort, dass die Meditation mich auf einer tieferen geistigen Ebene ansprach. Ich absolvierte einige Wochenend-Retreats, die ich als sehr schmerzlich empfunden habe. Das ist, als ob man als Brillenträger lange Zeit mit verschmutzten Gläsern herumläuft und sie dann putzt. Alles wird plötzlich sehr scharf sichtbar, sehr klar.

Wie wirkte diese Entwicklung auf deine Yogapraxis?

Ich geriet in einen Klärungsprozess. Lokamitra war eindeutig mein Yogalehrer und ein sehr guter buddhistischer Freund, ein Kalyana Mitra, was sinngemäß „spiritueller Freund“ heißt. Ende 1977 ging ich erstmals nach Pune zu einem Intensivkurs mit B. K. S. Iyengar, Geeta und Prashant, unbewusst diesen Klärungsprozess fortführend. Ich wollte wissen, wohin meine innere Reise geht.

Welche Erfahrungen hast du auf dieser Reise gemacht?

Wir waren nur 25 Teilnehmer, ich fühlte mich mit meinen 28 Jahren sehr stark, aber nach vier Wochen war ich erledigt – eher von der Spannung als der Kraftanstrengung. Zwei Stunden Asanas pro Tag, sechsmal die Woche, dazu nachmittags Pranayama. Das habe ich gefürchtet, denn Mister Iyengar hat uns angeschrien, weil wir alles falsch gemacht haben.

Dennoch bist du dageblieben.

Weil ich seinen Unterricht fantastisch fand. Erstens spürte ich beim Üben, dass sich das Zeitempfinden radikal veränderte. Er verlangte, dass wir uns von der ersten Sekunde an voll einbrachten. Ich habe das mit Sportarten verglichen: Wenn du läufst, läufst du anders, je nachdem, ob du 100 Meter läufst oder einen Kilometer. Iyengar wollte die 100-Meter-Geschwindigkeit für einen Kilometer. Und man hat es geschafft. Mit dem schwindenden Zeitgefühl löste sich jede Art von Konkurrenz auf, die entsteht, wenn man sich mit anderen vergleicht. Das war gar nicht möglich. Wenn Mister Iyengar jemanden zusammenstauchte, wusste man, dass man am nächsten Tag selbst dran war. Und das dritte war vollkommenes Vertrauen. Leute haben bei Iyengar gewagt, was sie sonst nie gewagt hätten.

Wieso ist das möglich?

Weil er sehr genau weiß, was er tut. Er hat uns richtig eingestuft. Er schaute in die Augen seiner Schüler und wusste, wieviel Energie sie noch hatten, wozu sie noch imstande waren. Das habe ich erst 20 Jahre später begriffen, und da war ich – und bin noch – von dieser Art des Unterrichtens weit entfernt.

In welcher Art hat dieser Aufenthalt dir bei deinem Klärungsprozess geholfen?

Auf der körperlichen Ebene hat mich Iyengar „umgehauen“. Doch hatte ich damals nicht das Gefühl, dass der Unterricht etwas mit Spiritualität zu tun hatte. Dieser Eindruck ist mir häufiger in der

Iyengar-Welt begegnet, bei namhaften Lehrern, die ihre Spiritualität bei Sai Baba, Krishnamurti, beim Shaivismus oder beim Buddhismus gefunden haben. Da erlebte ich eine Leerstelle. Während dieses ersten Aufenthalts in Indien bin ich zu der Schlussfolgerung gelangt, dass der Buddhismus das ist, was ich suche und Iyengar Yoga die Art von Yoga, die sehr gut zum Buddhismus passt.

Warum Iyengar Yoga?

Weil es relativ ideologiefrei ist, viel mit Energie zu tun hat und mit Integration. Und weil es auf Achtsamkeit basiert, die zu Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis führt. Energie und Achtsamkeit sind wichtige Werte im Buddhismus. Für die Meditation braucht man eine feine Energie. Wir haben in Pune sehr intensiv Rückbeugen geübt und ich merkte, dass danach meine Energie völlig außer Kontrolle geriet. Das ist auch in der Meditation meine Neigung, das habe ich durch Yoga erkannt.

Kannst du diesen Prozess genauer erklären?

In der buddhistischen Meditationspsychologie spricht man nicht nur von Zerstreung und Abgelenktsein, sondern analysiert diese Zustände unter dem Aspekt der „Fünf Hindernisse“. Ein Hindernis ist „Unruhe und Besorgtheit“. Das würde ich frei umschreiben als „Energie außer Kontrolle“. Du kannst nie zuviel Energie haben, aber sie muss gerichtet und verfeinert sein. Energie außer Kontrolle ist eine Neigung, die Probleme in der Meditation schafft. Das habe ich deutlich im Yoga gespürt – viel deutlicher als in der Meditation.

Wie muss deine Yogapraxis in diesem Fall aussehen, um die Unruhe in der Meditation zu beseitigen?

Ich muss mich erden, mehr in die Füße kommen, das Bewusstsein tiefer in den Körper bringen. Das fiel mir am Anfang sehr schwer, und ich habe es gehasst. Mit dem Element Luft zu arbeiten, war für mich ein Kinderspiel. Aber ich brauchte die Erde.

Wie verbindest du die beiden Systeme konkret als Lehrender?

Für mich ist es sehr wichtig, das zu praktizieren, was Patanjali die vier Grundtugenden (Anm. d. Red.: Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha) nennt – und die Buddhisten Brahmaviharas (Anm. d. Red.: die vier „göttlichen Verweilungen“). Von besonderer Bedeutung ist die erste Grundtugend, Maitri (ungefähr „liebevoller Güte“). Für mich bedeutet dies, nicht nur klar zu unterrichten, sondern mit freundlicher Zugewandtheit. Ebenso spielen die ethischen Prinzipien eine große Rolle: unter anderem positive Rede, was Wahrhaftigkeit und Genauigkeit einschließt. Damit meine ich nicht so sehr Anweisungen wie „den rechten Fuß 90 Grad ausdrehen“, sondern Genauigkeit im dem Sinne, jemanden zu korrigieren, indem man ihm sagt, warum und was. Dies ermutigt die Schüler und hilft mir, meine eigene Neigung zum Kritisieren zu bändigen.

Läuft diese Vorgehensweise Iyengars Unterrichtsmethode nicht entgegen? Er selbst ist ja dafür bekannt, wenig zu loben.

Viele Seniors sind sehr freundliche Lehrer. Ich selbst habe eine

Prüfung erlebt, in der jemand, der herumbrüllte, mit der Begründung durchfiel, er sei nicht Mister Iyengar und folglich habe er sich auch nicht zu benehmen wie Mister Iyengar. Ja, Iyengar konnte wahnsinnig brüllen, aber ich hatte dabei immer das Gefühl, als würde ich an einen Stromkreislauf angeschlossen und habe einen unglaublichen Energieschub gespürt. Er konnte eine Atmosphäre schaffen, in der Leute über die Grenzen hinausgelangt sind, auf eine sichere Art und Weise. Und dies gelingt kaum jemandem.

Kann man Iyengar kopieren, adaptieren?

Kopieren nein, adaptieren ja, indem man sich fragt, auf welche Art man selbst Energie übertragen kann.

Wie geht es dir mit dem Energieaustausch?

Bei größeren Gruppen fällt es mit sehr leicht, meine Energie in den Raum zu geben, bei kleineren Gruppen mit weniger als zehn Leuten bin ich nach dem Unterrichten erschöpft – vor allem, wenn es Anfänger sind. Weil von ihnen noch keine Energie zurückkommt.

Du bist ein Reisender in Sachen Yoga, hast keinen festen Standort. Warum nicht?

Es ist Methode geworden. Zum einen bin ich stark beeinflusst von meiner Zeit in England, als kaum jemand eine Schule hatte, sondern in einem stundenweise angemieteten Raum unterrichtete. Dieses Modell habe ich nahezu unreflektiert übernommen. Ich sehe, wie viel Aufwand, Zeit und Energie es bedeutet, eine Schule zu leiten. Außerdem war eine Schule mit meinen buddhistischen Tätigkeiten nicht zu verbinden, denn nachdem wir 1988 das Buddhistische Zentrum in Essen gegründet hatten, fanden die meisten Aktivitäten am Abend statt.

Es gibt hunderte von buddhistischen Gruppierungen. Wie soll sich da jemand zurechtfinden?

Wenn mich jemand fragt, rate ich Menschen, besonders wenn sie in großen Städten leben, wo es 40 und mehr buddhistische Gruppierungen gibt, verschiedene Gruppen auszuprobieren. Wenn wir uns intensiver unterhalten und ich zum Beispiel spüre, dass sie kein Interesse an dem Mythischen und an den Ritualen der Tibeter haben, rate ich zu den verschiedenen Theravada-Gruppen, die nüchterner sind. Und umgekehrt. Es hilft nichts, wenn du glaubst, dass die Theorie passt, aber die Chemie nicht stimmt. Bei der Meditation allerdings sollte man bloß ein oder zwei Arten gleichzeitig praktizieren, diese aber täglich und mindestens einen Monat lang.

Du selbst gehörst einem sehr jungen Orden an.

Als Oberschüler hatte ich den Eindruck, dass jemand, der weise genannt wird, nicht besonders intelligent ist. Und bevor ich Sangharakshita kennenlernte, den Begründer von Triratna (Anm. d. Red.: vormalig „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“), glaubte ich nicht, dass es so etwas wie einen Weisen gibt. Das änderte sich schlagartig, als ich 1972 in dieses buddhistische Zentrum in London gelangte. Ich war beeindruckt: von der Klarheit, der Freundlichkeit seiner Schüler, ihrer Richtung im Leben.



VINYASA YOGA IN NÜRNBERG

KURSE, WORKSHOPS, AUSBILDUNGEN UND RETREATS

Unsere Workshops 2014:

März

Jang-Ho Kim/Frankfurt

April

Roland Jensch/Köln

Juni

David Lee Lurey/Mallorca
Rachel Zinman/Byron Bay

August

Beate Meyer/Köln,
Claudia Wiese/Bergisch Gladbach

Oktober

Patrick Broome/München,
Richard Hackenberg/München

Dezember

Gabriela Bozic/München
David Pushava Winch/Köln

Unser Retreat:

20. – 27.09.2014 **Relax and Renew**
in Portugal/Reguengo
mit Isabel Sangha Strohschein
und Natascha Kießler (Cool Yoga Dortmund)

Unsere Aus- und Fortbildungen:

Teacher Training Basic
(200 Std Yoga Alliance)

05. – 09. April 2014
Thai-Yoga-Massage (35 Stunden)
mit Tobias Frank (Köln)

30./31. August 2014
Yoga und Stimme für Lehrer
mit Claudia Wiese (Bergisch Gladbach)

05. – 09. November 2014
Advanced Anatomie und Yoga-Therapie
mit Beate Meyer (Köln)

MY SHANTI YOGA

Peterstraße 5, 90478 Nürnberg
Denisstraße 5, 90429 Nürnberg
www.myshanti-yoga.de

Wir leben in einer Zeit, in der in jedem Vorgarten, in jedem Supermarkt, in jedem Lampengeschäft ein Buddha hockt. Was bedeutet der Buddha für uns?

Auf der einen Ebene bedeutet es, dass das Nicht-Christliche und das Morgenländische als weniger bedrohlich wahrgenommen werden, dass wir in dieser Hinsicht toleranter geworden sind. Letztendlich aber ist der Buddhist politisch gesehen viel radikaler als der extremste Maoist. Was die Kommunisten und Maoisten wollten, waren immer noch Kapitalismus und Konsum, wenngleich Staatskapitalismus. Der Buddhismus stellt das alles total in Frage, den Konsum, die Idee, dass Glück sich aus Besitz ableiten lässt und über die fünf Sinnesorgane erfahren werden kann. Sogar die Familie wird in gewisser Hinsicht im Buddhismus in Frage gestellt. Sie hat nicht diesen prinzipiellen Wert wie sonst in unserer Kultur. Die Buddhafiguren allein sind allerdings „Buddhismus light“: Du nimmst die Form, aber nicht die Essenz.

Ist der Buddhist in dir vom Yogalehrer zu trennen?

Wenn Leute zum Yogaunterricht zu mir kommen, wollen sie Yoga nach Iyengar. Und das bekommen sie auch. Aber es ist ganz klar, dass ich unter meinem buddhistischen Namen unterrichte, und bei fast allen Veranstaltungen steht eine buddhistische Meditation am Ende. Die meisten bleiben. Bei längeren Veranstaltungen fragen Leute häufig, ob ich etwas über Buddhismus erzählen kann. Über Ethik, oder wie Buddhismus und Yoga für mich zusammenhängen. Dharmapriya-als-Buddhist bestimmt die Art, wie ich unterrichte und wie ich mit den Leuten umgehe.

Wie kamst du zu deinem Namen?

Sangharakshita hat mir den Namen gegeben, als er mich in den damals „Westlichen Buddhistischen Orden“ aufgenommen hat. Dharma bedeutet die buddhistische Lehre, im Sinne von Weg zur Weisheit. Und Priya ist einer, der liebt, zugeneigt ist. In vielen Fällen ist die Namensgebung gleichzeitig eine Bestätigung von gewissen Qualitäten, von denen Sangharakshita glaubt, dass sie jemand habe, und gleichzeitig eine Ermahnung, gewisse Qualitäten weiterzuentwickeln.

Was stellen deine beiden „Gurus“ für dich dar?

Ich kann es nicht beweisen, aber ich glaube, dass Sangharakshita die Dinge sieht, wie sie tatsächlich sind und nicht, wie wir sie gerne sehen. Er ist von Weisheit im tiefsten Sinn durchdrungen. Für mich war es ein Segen, ihm zu begegnen. Mit meiner Persönlichkeit wäre ich ein schlimmer Yogalehrer, wäre ich nicht zum Buddhismus gekommen. Ich wäre sofort in Konflikte geraten, hätte indirekt Macht durch meine Energie ausgeübt, um mich durchzusetzen. Mit der Meditation über Maitri habe ich mich selbst kennengelernt und an mir arbeiten können. Iyengar ist ein Genie: wie kreativ hat er doch Asanas, Pranayama und therapeutische Arbeit entwickelt! Er hat mir sehr geholfen, direkt und indirekt durch andere Lehrer. Ich respektiere ihn total.

Was empfehlst du einem Einsteiger?

Einsteiger worin? Manche kommen zum Yoga, weil sie einfach ein bisschen Anti-Stress haben wollen. Fein. Wenn Leute auf der Suche sind, werden sie weitergehen. Der Buddhismus ist eine Möglichkeit. Mich hat er tief inspiriert.



Die Journalistin Irene Nießen unterrichtet Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar in Frankfurt am Main. (www.yogaloft-frankfurt.de)

Weitere Infos zum Thema unter: www.buddhistisches-zentrum-essen.de,
www.dharmapriya.com, www.triratna-buddhismus.de