

Anne Cushman

Yoga als Weg in die Meditation

Ein 12-Wochen-Kurs
für Praktizierende

Übersetzt von Lisa Baumann

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



© 2014 Anne Cushman

© 2016 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Moving into Meditation. A 12-Week Mindfulness Program for Yoga Practitioners

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016

© 2016 der Cover-Abbildung: unter Verwendung einer Illustration von oliycka/istock.com

© 2014 der im Buch verwendeten Illustrationen: Jim Zaccaria

Lektorat: Andrea Ocker

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-155-2

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Prolog	7
Einleitung	9
TEIL 1 Grundlagen	
1 Mein Weg ins achtsame Yoga	25
2 Warum bewegte Meditation?	35
3 Die Kunst der Praxis	51
TEIL 2 Zwölf Wochen	
Woche 1: Den Körper bewohnen	61
Woche 2: Den Körper in Bewegung erkunden	91
Woche 3: Den eigenen Atem kennenlernen	123
Woche 4: Den Atem kultivieren	153
Woche 5: Den eigenen Platz einnehmen	181

Woche 6:	Meditationen im Stehen und Gehen	213
Woche 7:	Freundschaft schließen mit dem Körper	231
Woche 8:	Ich liebe es! Ich hasse es! Ich bin zu Tode gelangweilt!	253
Woche 9:	Ins Herz nach Hause kommen	277
Woche 10:	Der geschichtenerzählende Geist	299
Woche 11:	Den Garten jäten	327
Woche 12:	Freudvoll in einer unbeständigen Welt leben	357
Danksagung		381
Über die Autorin		385

Prolog

Das Einzige, was ich über *Yoga als Weg in die Meditation* mit Sicherheit sagen kann, ist Folgendes: Man kann es nur jetzt tun.

Ich meine, genau jetzt. Selbst wenn Sie Ihre E-Mails nicht beantwortet, die Steuernachzahlung nicht beglichen, die drei Wochen alte Pasta, die hinten im Kühlschrank vergammelt, nicht weggeworfen oder die kaputte Fliegengittertür, die im aufkommenden Sturm gegen das Haus knallt, nicht repariert haben. Selbst wenn der Mensch, in den Sie verliebt sind, sich gerade in jemand anderen verliebt hat. Selbst wenn Ihre Kinder all Ihre Meditationskissen und Yogamatten in Beschlag genommen und daraus im Wohnzimmer einen Hindernisparcours gebaut haben, auf dem sie nun zur Titelmusik von *Star Wars* herumtoben.

Gletscher schmelzen, Wirbelstürme zerstören die eine Küste des Landes, während an der anderen Brände toben, und Sie sind in Ihrem Job, den zu haben Sie dankbar sind, mit drei Abgabeterminen im Verzug. Menschen, die Sie geliebt haben, sind gestorben. Und langsam ahnen Sie, dass auch Sie eines Tages sterben werden.

Prolog

Das, was Sie inmitten all dessen also tun werden, ist anhalten. Die Sohlen Ihrer Füße und die zarten Flächen Ihrer Hände spüren. Das Zwitschern der Vögel oder das Rumpeln der Müllabfuhr hören. Die Eukalyptusbäume riechen, das Katzenstreu, die Desinfektionsmittel im Krankenhausflur, den schwachen Duft von Zimtgebäck, der aus der Bäckerei an der Ecke weht. Den Blick zu dem heben, was Sie vom unendlichen Himmel sehen können, und wenn es nur ein Stückchen Blau in der Ecke des Fensters ist, und selbst dann, wenn Sie Ihre Augen schließen müssen, um sich vorzustellen, dass der Himmel auf Sie wartet, irgendwo außerhalb dieses Kastens aus Beton, Holz und Stahl, in den Sie eingepfercht sind. Ihren zerbrechlichen, erstaunlichen, menschlichen Körper spüren, Ihr eigenartiges und wunderbares menschliches Leben.

Einleitung

Im Winter des Jahres 1999, als ich seit etwa eineinhalb Jahrzehnten Yoga und buddhistische Meditation praktizierte, begann ich, bei Retreats im *Spirit Rock Meditation Center* Yoga zu unterrichten, in einer buddhistischen Oase, die sich in die sanften, goldenen Hügel nördlich von San Francisco schmiegt.

Die Teilnehmer des Retreats im Spirit Rock waren nicht gekommen, um Yogahaltungen zu erlernen. (Das Rechtschreibprogramm meines Computers möchte, dass ich sie „retreat ants“ nenne, was mir eine vortreffliche Metapher für den Fleiß zu sein scheint, mit dem sich spirituell Suchende in die Tiefen ihres Leben graben und dabei oft eine emotionale Fracht zu schleppen haben, die größer ist als ihr eigener Körper.) Sie waren dort, um bei bekannten buddhistischen Lehrern die Kunst der Achtsamkeitsmeditation zu üben – was sie, wie die meisten Menschen, für etwas hielten, das man im Allgemeinen im Sitzen praktiziert.

* dt.: Retreat-Ameisen, Anm. d. Übers.

Manche von ihnen waren gekommen, weil ihr Leben in Trümmern lag, von einem Gehirntumor, einer zerrütteten Ehe, einem gescheiterten Geschäft oder dem Tod des besten Freundes erschüttert. Andere suchten einfach Zuflucht vor den täglichen Lawinen von E-Mails und dem Dröhnen des Straßenverkehrs. Als ich das erste Mal dort unterrichtete, war ich frisch verheiratet und trauerte um meine bei der Geburt verstorbene Tochter. Im Verlauf der folgenden Jahre unterrichtete ich in Retreats, während ich schwanger war, ein Baby stillte, mich scheiden ließ und einen Sohn aufzog.

In einem geschützten Tal, das wir uns mit Rotluchsen, Rehen, Trutzhähnen, Eidechsen und gelegentlich auch einem Berglöwen teilten, saßen wir stundenlang in Stille, während der Winterregen auf das hohe Dach der Meditationshalle trommelte. Wir machten unsere Gehmeditation auf Wegen, die sich im Frühling durch die Schwertlilien und im Sommer durch die sonnenversengten Hügel wanden, und sammelten danach Zecken von unseren Hosenbeinen, bevor wir uns wieder ins Sitzen begaben.

In jenen Tagen war Yoga in der Hauptmeditationshalle nicht erlaubt – ein Meditationslehrer scherzte einmal, der Anblick all der in der Position des herabblickenden Hundes nach oben gereckten Hinterteile beleidigte den Buddha, der mit gekreuzten Beinen auf dem Altar saß. Die Teilnehmer des Retreats trugen weite Jeans und Bauernröcke statt dehnbarer Leggings. So gingen wir jeden Tag in einen kleinen Raum im Obergeschoss, wo ich sanfte, doch wirkungsvolle Bewegungs-, Atem- und Energieübungen aus der Tradition des Hatha Yoga unterrichtete. Das brachte den von der stundenlangen Sitzmeditation verknoteten Rücken, Nacken und Schultern Erleichterung. Bedeutsamer jedoch war, dass die Meditierenden berichteten, Yoga eröffne ihnen einen neuen Weg, sich mit der Praxis der achtsamen Präsenz zu verbinden – und helfe ihnen, die meditativen Momente des Erwachens zu verkörpern, wenn sie in das Chaos und die Schönheit ihres Alltags zurückkehrten.

Und obwohl ich dort die Rolle der Lehrerin einnahm, stellte ich fest, wie viel auch ich von den Teilnehmenden lernte, von ihrem Mut und

ihrer Verletzlichkeit, wenn sie sich wieder und wieder sich selbst zuwandten. Welche Art von Übungen sollte ich Menschen zeigen, die so sensibel und offen in die Yogastunden kamen, als ob sie im Heiligtum der Stille die ihre Herzen umgebenden schützenden Panzer abgelegt hätten? Die Autorin Annie Dillard sagt zu ihren Schülern: „Schreibt, als ob Ihr sterben würdet, oder als ob Ihr für ein Publikum schreiben würdet, dass nur aus Sterbenden besteht. Denn genau das ist letzten Endes der Fall.“ Wie konnte ich mit einer solchen Tiefe unterrichten?

An diese Fragen anknüpfend begann ich 2006 gemeinsam mit dem Leiter von Spirit Rock, Phillip Moffitt, einen achtzehnmonatigen Kurs für Yogalehrer anzubieten, bei dem es darum ging, Achtsamkeitsmeditation in die Praxis zu integrieren. Anders als die meisten Meditierenden kamen die Yogalehrer in Trainingskleidung und mit zusammengerollten Matten unter dem Arm in Spirit Rock an, mit Schaumstoffblöcken und einem Arsenal an Gurten, Polstern, Decken und Augenkissen. Doch genau wie alle anderen hatten auch sie ihre Leben im Gepäck, eine sprudelnde Mischung aus Herzschmerz und Glück. Eine Mutter trauerte um zwei Kinder, die bei einem Feuer ums Leben gekommen waren. Ein Paar wurde während eines Retreats schwanger und brachte das kleine Baby zum abschließenden zehntägigen Retreat mit. Zwischen zwei Treffen wurde das Heim einer jungen Frau von den Kugeln gewalttätiger Banden durchsiebt.

Im Verlauf des Trainings integrierten sie in ihre aus Yogahaltungen und Atemtechniken bestehende Praxis die Praxis der Meditation sowie das Herzens- und Geistesstraining, das schon immer Bestandteil des wahren yogischen Weges gewesen ist. Und sie erforschten die Fragen, die sich Yogis seit Jahrhunderten stellen: Wie leben wir mit Weisheit und Mitgefühl in diesem menschlichen Körper, diesem menschlichen Herzen, diesem menschlichen Geist? Wie finden wir tiefe Freude und Sinn in einer Welt, in der uns alles, was uns lieb ist, letztendlich aus den Händen gleitet?

Diese Fragen zu erforschen ist auch die Absicht von *Yoga als Weg in die Meditation*. Es ist ein systematisches Programm, das für Yoga

Praktizierende aller Niveaus entworfen wurde, die die Praxis der körperlichen Haltungen und Atemtechniken vertiefen und darin die uralte Kunst der Achtsamkeitsmeditation fördern, zum Ausdruck bringen und miteinbeziehen wollen. Es ist für Menschen, die sich nicht nur dem Körper, sondern auch dem Herzen und dem Geist zuwenden und absichtsvoll von Moment zu Moment freundliche Präsenz gegenüber jeder Erfahrung entwickeln möchten, beginnend damit, ein Ei zu braten oder eine E-Mail zu schreiben, bis hin dazu, auf einer Hochzeit zu tanzen oder am Bett eines sterbenden Freundes zu sitzen.

Ursprünglich vor über zweitausendfünfhundert Jahren vom Buddha gelehrt, ist die Beliebtheit der Achtsamkeitsmeditation in jüngster Zeit geradezu explodiert, während Wissenschaftler eine ganze Reihe von Nutzen dokumentieren, zu denen die Reduktion von Stress, vermehrtes Mitgefühl, verbesserte Schlafqualität, ein niedrigeres Risiko für Depressionen, die Verlangsamung der Zellalterung und sogar die Zunahme der grauen Materie im Gehirn zählen. Im Verlauf dieses Zwölf-Wochen-Kurses

- lernen Sie, Yogahaltungen als Meditation in Bewegung zu praktizieren und in eine tiefere Intimität mit Ihrem Körper, Atem, Herz und Geist einzutauchen.
- fördern Sie inneren Frieden und Stabilität, indem Sie sich mit Ihrem Atem verbinden und ihn befreien.
- entwickeln Sie eine tägliche, zu Hause durchgeführte Sitzmeditationspraxis, die fest in Ihrem Körpergefühl verankert ist.
- entwickeln Sie Schritt für Schritt die Fähigkeit, alle Aspekte Ihres inneren und äußeren Lebens tiefer zu verstehen und weiser mit ihnen umzugehen – mit den Empfindungen des Körpers und des Atems, den Gezeiten der Emotionen, dem Gezwitscher der Gedanken sowie den unvorhersehbaren und sich permanent verändernden Umständen, in denen Sie sich befinden.

■ Dies ist nicht lediglich ein Buch – wenn Sie wollen, wird es zu einer multimedialen Erfahrung. Wenn Sie gleich einen ersten Eindruck bekommen möchten, wie Bewegung in Meditation aussehen kann, gehen Sie einfach auf annecushman.com/practices und lassen Sie sich von mir durch eine zwanzigminütige Videopraxis führen, die Sie auch herunterladen können. So können Sie selbst erleben, wie wirkungsvoll achtsames Yoga sein kann.

Die mit  markierten Übungen in diesem Buch beinhalten Links zu herunterladbaren Audiodateien. Bei Übungen, die mit  markiert sind, gibt es Links zu herunterladbaren Videos.

Heutzutage kann man fast überall exzellenten Yogaunterricht finden, in dem man Grundlegendes über die Ausrichtung im Yoga lernen kann und durch Sequenzen von Haltungen geführt wird, die Kraft und Flexibilität verbessern, Stress reduzieren und Lebensfreude fördern. Aber die große Mehrheit des Unterrichts beinhaltet wenig bis gar keine Anleitung in der Kunst der Sitzmeditation, obwohl Meditation ein fundamentaler Bestandteil der klassischen Yogatradition ist.

Auch gibt es viele wunderbare Kurse und Retreats, in denen man die Praxis der Achtsamkeitsmeditation erlernen kann. Allerdings fördern die meisten dieser Angebote nicht explizit den geschickten und feinfühligsten Umgang mit dem Körper, dem Atem und der Energie, den man in einer Yogapraxis entwickelt.

Dieser zwölfwöchige Kurs ist eine Gelegenheit, Yoga und Achtsamkeitsmeditation zu erkunden und zu integrieren, und zwar im Rahmen Ihrer eigenen individuellen Praxis zu Hause. Das Buch ist kein Anleitungsmニュアル für Yogahaltungen (von denen zahlreiche exzellente erhältlich sind) – in diesem Kurs wird davon ausgegangen, dass Sie mit den Grundlagen des Yoga bereits vertraut sind. Er zielt vielmehr darauf ab, Ihnen zu vermitteln, wie Sie diese körperlichen Formen zu einem Medium

machen können, um eine intimere Beziehung mit sich selbst und Ihrer Welt zu entwickeln. Anstatt bestimmter Asanas lehrt es *Weisen aufmerksam zu sein*, die Ihre Praxis erhellen und transformieren können, egal, ob Sie nun eher zu den Anfängern oder zu den bereits erfahrenen Praktizierenden zählen.

Zwölf Wochen lang werden Sie die Formen von Asana, Pranayama (Atemkultivierung) und Meditation dazu nutzen, nach und nach Ihre Verbindung zu und Ihr Verständnis von Ihrem Körper, Ihrem Herzen und Ihrem Geist zu vertiefen – nicht die perfekte Version von Körper, Herz und Geist, die Sie möglicherweise durch vegane Rohkost, tägliches Fitnesstraining und jahrzehntelange Psychotherapie zukünftig erreichen könnten, sondern jene fehlbare und wunderbare, die Sie bereits bewohnen. Die Formen des Yoga werden zu einer Eintrittspforte in die Praxis grundlegender Prinzipien, die Sie dabei unterstützen können, ein sensibles, empfindsames und verkörpertes Leben zu führen.

Wozu achtsames Yoga praktizieren?

Heutzutage denken die meisten Menschen bei *Yoga* an eine Aktivität, die in erster Linie körperlich ist, an eine geschmeidige junge Frau etwa, die sich durch ein Training hindurch biegt, springt und schwitzt, das nicht nur Stress beseitigt, sondern auch den Hintern strafft. Und wenn sie das Wort *Meditation* hören, denken sie an eine Aktivität, die in erster Linie mental ist, an einen Zen-Mönch, der kahlköpfig und in schwarzer Robe mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen sitzt.

Aber wie Sie vielleicht wissen, falls Sie jemals Ihre bloßen Füße auf eine Yogamatte gestellt haben: Wenn man anfängt, den Körper zu erkunden, ist das erste, was passiert, dass man in seinen Geist geschleudert wird. Bewegen Sie sich durch eine Serie von Yogahaltungen und wenn Sie aufmerksam sind, bekommen Sie die gesamte Bandbreite menschlicher

Emotionen zu spüren, die mit Ihnen durch die Haltungen fließt – Freude, Frustration, Neid, Glückseligkeit, Selbstverachtung. Falten Sie sich in eine Vorwärtsbeuge und der erstarrte Kummer in Ihrem unteren Rücken schmilzt zu einem Fluss von Tränen. Eine Rückbeuge bricht die versiegelte Kammer voller Angst hinter Ihrem Herzen auf.

Setzen Sie sich dann auf ein Meditationskissen, meldet sich Ihr Körper – vielleicht ein kleines bisschen verärgert, dass Sie ihn so lange haben warten lassen. Dieser schmerzende Rücken, diese pochenden Knie, dieses Messer zwischen den Schultern, von dem Sie so getan haben, als existiere es nicht. Diese Welle von Glücksgefühlen, die am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule beginnt und mit jedem Atemzug weiter aufwärts wogt, sich jedoch verflüchtigt, sobald Sie versuchen, nach ihr zu greifen. Sinken Sie unter Ihre rasenden Gedanken und Sie treffen auf Ihren verkrampften Kiefer. Treten Sie in einen Tornado der Panik und Sie spüren den Tumult in Ihrem Bauch.

Yogi ist der historische Sanskrit-Begriff für jene, die sich in dieses Territorium bewussten Spürens und inneren Erkundens vorwagen. Und letztlich entdecken die Yogis immer wieder, dass Geist, Körper und Herz keine von einander getrennten, unveränderlichen Einheiten sind. Sie sind verschiedene, ineinander übergehende Aspekte einer kontinuierlichen Erfahrung, die sich mit jedem Atemzug und in jedem Moment fließend verändert.

Als Yogi braucht man eine Praxis, die die physischen, geistigen und emotionalen Aspekte des Seins bewusst integriert. Man braucht eine Asana-Praxis, die den Praktizierenden für die Strömungen im eigenen Herz und Geist öffnet. Man braucht eine Meditationspraxis, die in einer sinnlichen Verbundenheit mit dem Körper verankert ist.

Mit dem Begriff *Yoga* waren natürlich niemals lediglich Körperhaltungen gemeint. Es handelt sich um eine Sammelbezeichnung, die eine große Bandbreite an miteinander verwobenen psychologischen, spirituellen sowie körperlichen Praktiken und Traditionen umfasst, die ihre Wurzeln in der fruchtbaren spirituellen Erde des alten Indiens haben –

einschließlich der Meditationspraktiken, die der Buddha lehrte, und den körperlichen Praktiken, die die meisten Menschen heute für gewöhnlich mit Yoga in Zusammenhang bringen.

Der nackte Asket mit verfilzten Dreadlocks, der auf den Stufen am Ganges Ganja raucht, sein Körper bedeckt mit Asche aus einem der Scheiterhaufen – er macht Yoga. Die alte Frau im Shiva-Tempel, die Sanskrit-Ge bete singt und Blütenblätter vor einem polierten Steinlingam, von dem Ghee tropft, verstreut – auch sie macht Yoga. Genauso wie der Freiwillige in der Suppenküche des Ashrams, der Eintopf an Obdachlose ausgibt.

In seiner ältesten Form stammt das Wort *Yoga* von dem historischen Sanskrit-Verb *yui*, das mit dem englischen Wort *yoke** verwandt ist. Und ebenso wie *yoke* hat *Yoga* die Konnotationen Disziplin und Verbindung. Yoga ist die Disziplin, Verbindung zu schaffen – oder, genauer gesagt, die tiefe Verbindung aufzudecken, die bereits existiert. Es geht darum, sich mit dem eigenen, schönen, zerbrechlichen Körper, dem eigenen weiten, verletzlichen Herz zu verbinden, mit dem Mammutbaum, dessen Zweige gegen das Fenster schlagen, und der Frau an der Autobahn-Auf fahrt mit den kaputten Zähnen und dem Schild, auf dem steht: „Ich arbeite gegen Essen.“

Diese Qualität der Verbundenheit mit dem gegenwärtigen Moment ist auch in dem buddhistischen Begriff *Achtsamkeit* inbegriffen. „Achtsamkeit“ ist eine der Übersetzungen des Pali-Wortes *sati*, das manchmal auch als „Gewahrsein“ oder wörtlicher als „Erinnern“ übersetzt wird. Es ist die uns innewohnende Fähigkeit, uns zu erinnern, dass wir genau hier in diesem Moment sind: wach dafür, unser eigenes Lachen wahrzunehmen, das Dröhnen einer Hupe oder den Duft einer Zitrone. Es ist jene Qualität unseres Herzens und Geistes, die erlebt, was gerade jetzt geschieht – ohne es zu verurteilen, wegzuschieben oder zu versuchen, daran festzuhalten.

* Joch, Anm. d. Übers.

In gewisser Hinsicht ist der Begriff *achtsames Yoga* also redundant. Wenn es nicht achtsam ist, ist es kein Yoga. Yoga *ist* der Zustand intimer, unmittelbarer Präsenz an sich – und bezeichnet die Methoden für Körper, Atem, Herz und Geist, die wir dazu verwenden, diesen Zustand zu kultivieren.

Für Menschen, die heutzutage Hatha Yoga praktizieren, ist es von großer Wichtigkeit, einen Weg zu finden, tiefer in die meditativen Aspekte ihrer Praxis einzutauchen. Yoga-Asanas und Pranayama sind darauf ausgelegt, den Körper und die energetischen Systeme zu öffnen: Am Ende einer guten Yogasequenz ist Ihr Nervensystem ruhig und ausgeglichen, Ihr Geist entspannt und belebt. Sie haben ein stabiles inneres Podest, auf dem Sie in Meditation sitzen und ein wenig tiefer in Ihre wahre Natur blicken können. Sie sind wunderbar darauf vorbereitet, tief aus dem Quell innerer Stille zu trinken und die Muster des gewohnheitsmäßigen Denkens zu untersuchen, die sie davon abhalten, tiefer zu tauchen.

Die meisten Menschen hingegen stehen direkt von der Matte auf, schlüpfen in Ihre Schuhe, springen ins Auto oder in die U-Bahn und machen mit dem Rest des Tages weiter.

Traurigerweise sind die Ideale von Achtsamkeit und meditativer Präsenz in den meisten modernen Yogastunden eher Lippenbekenntnisse und die Art und Weise des Unterrichts der Kultivierung dieser Qualitäten nicht förderlich. Man kann Jahre damit verbringen, fortgeschrittene Yogahaltungen zu verfeinern, ohne dabei die Fertigkeiten zu erlangen, die man wirklich braucht, um durch die rauen Strömungen des Lebens zu navigieren. Wie hilft Ihnen Ihre Yogapraxis, wenn Ihr bester Freund bei einem Autounfall ums Leben kommt? Wenn Ihr Kind drogenabhängig wird? Wenn eine Fabrik Chemikalien in den Fluss kippt, aus dem Ihre Gemeinde ihr Trinkwasser bezieht?

Ohne die Werkzeuge der yogischen Kunst der Verkörperung wiederum können Sie als Meditierender auch Jahre in der kleinen, dunklen Kammer Ihres eigenen Geistes zubringen – in endlosen Kämpfen gegen innere Dämonen, ohne dabei zu lernen, wie Sie so mit Ihrem Körper

und Ihrem Nervensystem arbeiten können, dass Sie eine innere Umgebung kultivieren, in der Frieden, Mitgefühl und Leichtigkeit ganz natürlich gedeihen können.

Die gute Nachricht lautet, dass es recht einfach ist, diese Praktiken zusammenwirken zu lassen. Sie können Ihre Asana-Praxis bereichern, indem Sie sie mit Achtsamkeit ausführen; Sie können Ihre Meditationspraxis bereichern, indem Sie sie in Ihrem Körper verankern. Zusammen können diese Praktiken eine Qualität von verbundener, intimer Präsenz hervorbringen. Nicht eine Achtsamkeit, die einer Orchidee aus dem Gewächshaus gleicht und nur unter den raren Umständen eines Retreats aufblüht, sondern einem robusten, unkrautartigen Löwenzahn oder Klee, der sich allen Bemühungen zum Trotz nicht aus der Wiese ausgraben lässt. Und ist diese Qualität von Präsenz erst einmal fest verwurzelt, können Sie sie dazu nutzen, die tiefsitzenden Muster im Denken und Handeln zu untersuchen und zu lösen, die Sie möglicherweise gefangen halten.

Was ist achtsames Yoga?

Wenn ich erwähne, dass ich auf Meditations-Retreats Yoga unterrichte, lautet die erste Frage an mich stets: „Welche Art Yoga unterrichten Sie?“

Meistens antworte ich etwas wie: „Ich unterrichte ein Yoga, das meditative Präsenz und Erwachen fördert und zum Ausdruck bringt.“

Dann gibt es für gewöhnlich eine Pause und daraufhin fragt mein Gegenüber: „Ja, aber welche *Art* Yoga?“

Tatsache ist, dass all die verschiedenen Spielarten des Yoga, die sich im Angebot vieler Yogastudios finden – Iyengar, Ashtanga, Viniyoga, Anusara, Bikram, Kripalu, Yin, sowie ein sich unaufhörlich multiplizierendes Aufgebot anderer Markennamen – schlichtweg moderne Kombinationen und Markenentwicklungen von verschiedenen Elementen aus dem yogischen Werkzeugkoffer sind. Diese verschiedenen Typen von Yoga

betonen unterschiedliche praktische Aspekte und Herangehensweisen. Doch sie alle sind Variationen des Hatha-Yoga, also der Kunst, Bewusstsein zu transformieren, indem man mit der physischen Form arbeitet. Und sie alle haben ein gemeinsames Ziel, nämlich den physischen Körper zu beleben sowie Herz und Geist zu befreien.

Aus diesem Grund kann jeder „Stil“ des Yoga als eine Unterstützung für und als ein Ausdruck von Achtsamkeitsmeditation praktiziert werden. (Und natürlich kann auch jeder Stil als ein geistloses Fitnessstraining praktiziert werden. Das liegt bei Ihnen.) Der eine ist nicht besser als der andere. Verschiedene Wege sind für verschiedene Menschen zu verschiedenen Zeiten angemessen, und den Ansatz zu wählen, der für Ihren einzigartigen Körper richtig ist, ist bereits eine Übung in Achtsamkeit an sich. Was für eine jugendliche Turnerin gut funktioniert, wird nicht die richtige Übung für eine im achten Monat schwangere Frau sein, oder für einen Buchhalter in den mittleren Jahren, der den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, oder einen professionellen Gewichtheber, oder einen alten Menschen im Rollstuhl.

Wenn man achtsames Yoga praktiziert, liegt die Betonung nicht darauf, *was* man tut, sondern *wie* man es tut. Man praktiziert auf eine Weise, die intim im Kontakt mit dem eigenen Körper, Herzen und Geist ist. Man verwendet Formen von Stille und Bewegung, um in eine Weite hinein zu spüren, die jenseits von beidem liegt. Die Idee ist nicht, die Praxis in eine neue Form namens „achtsames“ Yoga zu verpacken. Die Idee ist, sie zu befreien, damit sie zu einem tieferen Ausdruck Ihres inneren Weges und zu einer Unterstützung dafür werden kann.

Aus diesem Grund konzentriere ich mich weniger auf bestimmte Haltungen und mehr auf Übungen, Prinzipien, Reflektionen und Anregungen, die Ihnen helfen können, Ihr eigenes Yoga zu vertiefen, wie auch immer Ihr eigener, einzigartiger Weg aussehen mag. Es handelt sich um Prinzipien, die Sie anwenden können, ganz egal, ob Sie gerade erst mit Yoga-Asanas beginnen oder bereits fortgeschritten sind – ganz egal, ob Sie fit und stark oder ob Sie krank, verletzt oder in Ihrer Beweglichkeit

eingeschränkt sind. Welche Formen Sie auch wählen, um diese Prinzipien zu erkunden, immer werden Sie sich in der Realität Ihres eigenen, sich entfaltenden Lebens wiederfinden.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Lange Retreats im Schweigen sind etwas Wunderbares, doch die meisten von uns verbringen ihr Leben nicht in diesem Modus. Und selbst diejenigen, die in Retreats gehen können, müssen in den dazwischen liegenden Zeiten für gewöhnlich in einen regen Alltag zurückkehren. Daher ist dieses Buch darauf angelegt, Sie systematisch bei der Erkundung jener Praktiken und Lehren zu unterstützen, in die Sie sich sonst auf Yoga- und Meditations-Retreats vertiefen, während Sie mit Ihren normalen Aktivitäten fortfahren, zu Besprechungen gehen, sich verlieben, Brokkoli dünsten und Ihren neuesten Status im Internet posten.

Das wochenweise untergliederte Format unterstützt Sie dabei, sich die Zeit zu nehmen, um jeden Aspekt der Praxis in der Tiefe zu erkunden, so dass dieser sich in Ihrem Körper und Ihrem Nervensystem verwurzeln und zu einem Teil Ihrer selbst werden kann. Ich zeige Ihnen einige der Übungen, die ich sowohl in meiner eigenen Praxis als auch in der meiner Schüler als hilfreich erlebe, um „achtsames Yoga“ von einem Konzept in eine gelebte Wirklichkeit zu verwandeln. Sie finden in diesem Buch zudem Verweise auf Übungen im Audio- (Audiosymbol) und Videoformat (Videosymbol), die Sie bei der Vertiefung Ihrer Erkundungen unterstützen können.

Im Verlauf des Kurses werden Sie systematisch ein verkörpertes Verständnis von Achtsamkeitspraxis entwickeln. In Woche 1 und 2 konzentrieren wir uns auf die Achtsamkeit auf den physischen Körper in Stille und Bewegung. In Woche 3 und 4 richten wir unsere Aufmerksamkeit darauf, unseren Atem kennenzulernen. In Woche 5 tauchen wir tiefer

in die Sitzmeditation ein und in Woche 6 widmen wir unsere Aufmerksamkeit der Meditation im Stehen und Gehen.

In Woche 7 konzentrieren wir uns darauf, unsere Praxis so zu nutzen, dass wir mit einem offenen Herzen für uns selbst und für andere leben. In den Wochen 8 bis 10 entwickeln wir Bewusstheit über Gefühle und Gedanken und in Woche 11 untersuchen wir, wie man mit einigen weit verbreiteten Hindernissen auf dem Weg zu Klarheit umgehen kann. In Woche 12 nutzen wir schließlich die Präsenz und Sensibilität, die wir entwickelt haben, dazu, tiefer in unsere eigene Natur und die unserer Welt zu schauen.

Die Praxis auf diese Weise zu unterteilen ist natürlich ein wenig künstlich. Praxis ist eine sich stets vertiefende und unendliche Spirale und die zwölf Wochen kratzen lediglich an der Oberfläche dessen, was sich als eine lebenslange Reise gestaltet. In der Realität vermischen sich alle Aspekte der Praxis und bilden ein organisches Ganzes. Wie kann man den Körper erkunden, ohne dabei den Atem zu spüren? Wie kann man den Atem spüren, ohne dabei einen Geschmack von den Gefühlen zu bekommen, die jeden Atemzug durchtränken? Es ist ein wenig so, als würde man sagen: „Sieh das rote Pferd an – aber schau nicht auf das Rote, sondern nur auf das Pferd.“ Eine bestimmte Dimension unserer Erfahrung einzuladen, eine Weile in den Vordergrund zu treten, kann uns jedoch dabei helfen, eine neue Art der Intimität mit ihr zu entwickeln, in etwa so, wie inmitten einer überfüllten Party mit einer einzelnen Person ein tiefes Gespräch zu führen. Und, um die Metapher noch ein wenig zu strapazieren, am Ende der zwölf Wochen werden Sie dann imstande sein, mit jedem der Gäste zu tanzen.

Ich habe dieses Buch bewusst persönlich gehalten. Ich erkunde und schildere darin meinen eigenen Lebensweg und möchte Sie ermutigen, den Ihren zu erkunden. Außerdem habe ich Geschichten und Einsichten von anderen Menschen einfließen lassen, die achtsames Yoga und Meditation engagiert praktizieren; die meisten von ihnen sind Absolventen des Trainings, das ich in Spirit Rock leite, und viele von ihnen unterrichten inzwischen selbst achtsames Yoga.

Einleitung

Ich habe diese Geschichten miteinbezogen, weil mitfühlende, achtsame Präsenz nicht im Nichts entsteht; sie wird auf den fruchtbaren Wiesen und felsigen Klippen gesät, auf denen wir wandeln, und dort wächst sie auch. Letztendlich liegt die Absicht all dieser Praktiken und Thematiken darin, uns wieder auf unsere physische Verbundenheit mit dem Leben zu verweisen: auf das Getöse der Autobahn, den Geruch der salzigen Meeresbrise, den zarten Flecken auf dem Köpfchen eines Babys, den wir küssen oder die Tränen, die wir weinen, während wir die Asche eines geliebten Menschen verstreuen.

TEIL EINS

Grundlagen

Mein Weg ins achtsame Yoga

Hätte mir jemand 1980, als ich in meine allererste Yogastunde spazierte, gesagt, dass ich eines Tages Yoga Praktizierenden Achtsamkeitsmeditation beibringen würde, ich hätte ihn für verrückt erklärt. Das war in meinem ersten Jahr an einer sehr leistungsorientierten Universität an der Ostküste. Damals war ich ein verkopfter, zerzauster Bücherwurm mit der Ambition, Journalistin zu werden – ich hatte mich zum Yoga lediglich angemeldet, um die erforderlichen Sportstunden nachweisen zu können. Die Klasse wurde geleitet von einem Turban tragenden Kundalini-Lehrer mit texanischem Akzent und einem indischen Namen, den er von seinem Sikh-Guru erhalten hatte. In unserer ersten Stunde teilte er uns mit, dass er durch den Raum gehen und überprüfen würde, ob unsere Chakren sich ordnungsgemäß drehten. Je näher er kam, desto nervöser wurde ich. Ich litt unter Chakren-Leistungsdruck: Ich war mir sicher, wenn er meine untersuchte, würde er ernst den Kopf schütteln und sagen: „So etwas habe ich noch nie gesehen. Du hast überhaupt keine Chakren!“ Verängstigt schlich ich mich aus dem Raum und versteckte mich in der Damentoilette, bis ich sicher war, dass dieser Teil der Stunde vorbei war.

Wenige Wochen später endeten die Yogastunden abrupt, als der Lehrer mit einer meiner Mitstudentinnen durchbrannte, einem Mädchen mit, wie ich annahm, wirklich prachtvollen Chakren. Mit einer Mischung aus Erleichterung und Bedauern meldete ich mich für Tennis an, um die geforderten Sportstunden zu absolvieren.

Mein Interesse für östliche Philosophien und Praktiken jedoch war zum Leben erwacht. In meinem dritten Jahr belegte ich als Hauptfach Religion mit dem Schwerpunkt auf Buddhismus und Hinduismus. Ich hoffte, dass meine Studien erhellen würden, was es mit diesen mysteriösen Chakren auf sich hatte. Allerdings hatten sie hauptsächlich zur Folge, dass ich in meiner Lesekabine im Keller der Bibliothek kauerte, im flackernden, grünlichen Schein fluoreszierenden Lichts ungenießbaren Automatenkaffee trank und über Bergen von Texten grübelte, aus denen ich erfuhr, dass das, was ich suchte, nicht in Büchern zu finden sei. Und so flog ich im Sommer zwischen meinem dritten und vierten Studienjahr auf Empfehlung einer meiner Professoren in ein Zen-Zentrum im südlichen Teil Kaliforniens, um mich einen Monat lang der Feldforschung zu widmen.

Das Zen-Zentrum lag in unmittelbarer Nähe des Wilshire Boulevards im Süden von Los Angeles; nachts hörte ich Schießereien in der Nachbarschaft. Ich traf in einem bestickten rosa Hemd und einem weißen Hippierock mit Rüschen dort ein, und erst mit einiger Verspätung wurde mir klar, dass es sich dabei nicht gerade um einen klostertypischen Aufzug handelte. Bevor ich dem japanischen *Roshi*, dem Zenmeister, vorgestellt wurde, wurde ich angewiesen, einen Tag allein in einem Raum zu verbringen und mit gekreuzten Beinen auf einem zu flachen Kissen sitzend auf eine blanke weiße Wand zu schauen. Ich sollte nicht von meinem Meditationskissen aufstehen, außer um auf die Toilette zu gehen. (Ich ertappte mich häufig dabei, dass ich zu reinen Unterhaltungszwecken pinkeln ging.) Zur Mittagszeit wurde ein Teller mit braunem Reis und Brokkoli vor meine Tür gestellt. Ich erhielt keine weitere Anleitung als die, „meinen Atem zu beobachten“.

Meine Knie taten weh. Mein Rücken tat weh. Ich war ruhelos und gelangweilt. Ich hatte erwartet, dass die Meditation voller Hochgefühle sein würde, ähnlich einem guten Drogentrip. Aber stattdessen erinnerte es mich am ehesten an das Querfeldein-Rennen in der High School – Kilometer um Kilometer durch Wälder voller herbstlich roter Ahorne traben, unter Seitenstechen und um Atem ringend, an den Grenzen meiner physischen und geistigen Ausdauer, während ein jammernder, kraftloser Teil meines Geistes Pläne schmiedete, wie ich aus dem Rennen rauskäme, ohne mein Gesicht zu verlieren: *Ich könnte so tun, als hätte ich mir meinen Knöchel verdreht... Ich könnte einen Herzinfarkt vortäuschen....*

Ich verbrachte einen Monat in dem Zen-Zentrum und erlernte die Praxis der Sitzmeditation, die man *Zazen* nennt, und die mir als formale Praxis zu Kultivierung einer entspannten Wachheit beschrieben wurde, die man dann in sein ganzes Leben würde übernehmen können. Teil meiner täglichen Praxis war es, Gemüse zu schneiden und die Kieswege zu rechnen, die sich um den Karpfenteich wanden. Viele der Bewohner waren Mönche und Nonnen – vor allem Westler, sowohl Männer als auch Frauen – mit rasierten Köpfen, schwarzen Roben und leuchtenden Augen. Sie machten einen friedlichen und geerdeten Eindruck auf mich, und ich sehnte mich danach, diese Qualitäten in mir selbst zu erleben. Allerdings hatte ich keine Ahnung, wie ich das erreichen sollte.

In den Anleitungen zum *Zazen* verwandten meine Lehrer viel Aufmerksamkeit auf die physischen Details der Sitzhaltung während der Meditation, auf den aufrechten Sitz, die gekreuzten Beine und die exakte Position der Hände im *Mudra* vor dem *Hara*, also dem Unterbauch. Körpergewahrsein war in den Anweisungen, die ich für die Arbeitsmeditation erhielt, implizit: *Sei aufmerksam, während du den Gang fegst, das Geschirr wäschst, eine Toilette schrubbst. Diese Aktivitäten sind genauso eine Meditation wie das, was du auf dem Kissen tust.* Doch das, was ich später als die yogische Kunst der Verkörperung kennenlernen würde – Körperübungen zum Erwecken von Herz und Geist – gehörte nicht zu meinem Training in Zen.

Ohne dieses Element blieben die im Moment verankerte Präsenz und Leichtigkeit, von denen mein Zen-Lehrer sprach und die viele der fortgeschrittenen Praktizierenden ausstrahlten, ein schwer zu erreichendes Konzept für mich. Es war ein Ideal, nach dem ich in meinem Geist strebte, das ich aber nicht als Gefühl in meinem Körper finden konnte.

Nachdem ich die Universität abgeschlossen hatte, zog ich nach New Mexico und fand ein neues Zuhause bei zwei Massageschülern in einer holzbeheizten Lehmziegelhütte an der Grenze von Santa Fe, draußen, wo die Kunstgalerien und millionenschweren Villen in einen ramponierten Randbezirk übergingen. Nachdem sie ihre Finger in die universitätsbedingten Knoten in meinem oberen Rücken gebohrt hatte, lud mich eine meiner Mitbewohnerinnen zu einer frühmorgendlichen Yogastunde in der Massageschule ein. Sie wurde von einem schlanken Mann geleitet, der so deutlich definierte Muskeln besaß, dass der Massagelehrer ihn sich regelmäßig bis auf die Unterwäsche ausziehen ließ und als lebendes Anatomiebuch verwendete. Er stand in abgetragenen grauen Trainingshosen und mit freiem Oberkörper vorne im Raum. Als er seine Arme im Sonnengruß über den Kopf schwang, rutschten Muskelpakete über Brust und Rücken; dann beugte er sich in der Hüfte und faltete sich zusammen. Ich nahm einen tiefen Atemzug und tauchte ebenfalls ab.

Und während ich mich vorwärts und rückwärts beugte, atmete und schwitzte, konnte ich spüren, dass etwas Neues zu geschehen begann. Mein Körper vibrierte wie eine angezupfte Gitarrenseite. Energie summt und prickelte in meiner Wirbelsäule. Ich konnte meinen Atem durch meinen ganzen Körper pulsieren spüren – wie er durch meine Wirbel wogte, meine Rippen dehnte, Wellen von Empfindungen durch Knochen, Muskeln, Organe und Haut schickte.

Meditation war für mich bislang eine im Gehirn angesiedelte Erfahrung gewesen, bei der „ich“ fest in meinem eigenen Kopf saß und meinen Atem und meinen Körper beobachtete wie ein Theaterkritiker, der sich ein schier unerträgliches Stück ansah (Dieses Jucken im Nasenflügel! Dieser stechende Schmerz im Knie!). Doch jetzt fühlte ich zum ersten Mal

meinen Körper von innen, schwamm in einem wirbelnden Strom von Empfindungen. Nach Jahren, in denen ich versucht hatte, meinen Atem zu *beobachten*, konnte ich nun mein Atem *sein*. In meiner Meditationspraxis hatte ich gewissermaßen meine Nase an die Scheibe eines Schau Fensters gedrückt und auf die aus reinem Frieden und Glück bestehende Auslage auf der anderen Seite gestarrt. In meiner Yogapraxis begann das Glas zumindest für einige Momente wegzuschmelzen.

Von da an flossen buddhistische Meditation und Hatha für mich ineinander – nicht als separate Praktiken, sondern als zwei kraftvolle Ströme ein und desselben Flusses. Bei Vipassana-Retreats in Kalifornien stahl ich mich aus der Gehmeditation, um zwischen Pinien und Yuccapalmen Sonnengrüße zu machen. Auf Zen-Retreats in Plum Village in Frankreich stand ich in der Morgendämmerung auf, um im taunassen Gras vor meinem Zelt auf dem Kopf zu stehen, während die Sonne über den Sonnenblumenfeldern aufging. Wenn ich in der Meditation saß, fühlte ich das Kitzeln und Pulsieren der Energie, die ich durch die Yogahaltungen aufgeweckt hatte. Und inmitten einer schweißtreibenden Yogastunde konnte ich in der Stille ruhen, die ich auf meinem Kissen sitzend kultiviert hatte.

In den Anfängen meiner Praxis fühlte es sich immer ein wenig verboten an, wenn ich mitten in einem Meditationsretreat eine Yoga-Pause einlegte, so als ob ich mich herausschleichen würde, um eine Margarita zu trinken und mich flachlegen zu lassen. Damals betrachteten die meisten Menschen, die ernsthaft in der buddhistischen Tradition praktizierten, Yoga etwas verächtlich als exzessiv sinnlich und körperbesessen – wie konnte man schließlich auch eine spirituelle Praxis ernst nehmen, die in rosa Lycra-Leggings ausgeübt wurde?

In meinem auf Asanas ausgerichteten Yogatraining hingegen beschränkten die meisten meiner Lehrer die Sitzmeditation auf ein paar Minuten am Ende der Stunde, nachdem wir aus der Tiefenentspannung in *Savasana* aufgetaucht waren. Aus der Perspektive eines yogischen Athleten, der Handstände und Rückwärtssprünge vollführte, hockten buddhistisch

Meditierende herum, waren außer Form und frappierend wenig im Kontakt mit ihrem Körper – sie plumpsten auf ihre durchgesehenen Meditationskissen und sahen in Gymnastikanzügen meistens bescheiden aus. Manche Lehrer warnten sogar vor den Gefahren der Meditation: Wenn man zu lange still saß, konnte man verrückt werden.

Dennoch fuhr ich damit fort, die beiden Traditionen in eine einheitliche Praxis zusammenzufügen. Für mich gab es keinen schnelleren Weg, um meinen Geist und mein Herz zu transformieren, als den, meinen Körper zu bewegen. Yoga verschaffte mir einen direkten Zugang zu einer Freude, die unmittelbar aus meinen Nerven und Knochen zu kommen schien, unabhängig von äußeren Umständen. In westlichen Begriffen könnte man diese Transformation den Hormonen, Nervensynapsen und Endorphinen zuschreiben; nach östlicher Sicht der Lebensenergie Prana, die durch ein Netz von subtilen Kanälen und Strudeln fließt. In beiden Fällen blieb meine Erfahrung jedoch die gleiche – eine Transformation all der subjektiven Empfindungen, die mein Selbstgefühl ausmachten.

Dadurch, dass ich meinen Körper in verschiedene Formen hinein bewegte, wurde ich zu einem anderen Menschen. Ich schaffte mehr Raum in meinen Gelenken und auch in meinem Geist. Indem ich meinen Körper drehte, beugte und wölbte, brach ich die Eisschollen der Selbstverurteilung auf, die in meinen Muskeln erstarrt waren. Ich presste die Ängstlichkeit heraus, die sich zwischen meinen Schulterblättern verknotet hatte. Ich ließ die Wut im Inneren meines Bauches zu Tränen schmelzen.

Mitte der neunziger Jahre unternahm ich eine Pilgerreise nach Indien, um die Stationen im Leben des Buddha zu besuchen. Ich erkundete die verschütteten Ruinen der Klöster, die die Stelle des Palastes, in dem er aufgewachsen war, markierten. Ich bestieg einen von der Hitze versengten Berg, um in der winzigen, rußgeschwärzten Höhle zu meditieren, in der er sechs Jahre in asketischer Praxis zugebracht hatte. Unter dem Gezänk von Lemurenaffen in den Weidenbäumen umrundete ich eine Stupa, die zu seinem Gedenken an dem Ort errichtet wurde, an dem er über achtzigjährig an einer Lebensmittelvergiftung starb.

Meine Reise nach Indien führte mir eine ganz und gar schlichte Wahrheit vor Augen: Der Buddha war ein menschliches Wesen in einem menschlichen Körper. Wie jeder andere Mensch war auch er geboren worden, wandelte auf der Erde, und starb schließlich. Sein großes Erwachen fand in seinem Körper und durch seinen Körper statt – ein Körper, der wie der eines jeden anderen krank und hungrig wurde, defäkierte, urinierte, zerfiel.

Letztlich wurde mir bewusst, dass die meisten Erfahrungen, die ich für die spirituellsten hielt – Geboren-werden, Gebären, einen anderen Menschen lieben, geliebte Menschen an den Tod verlieren, selbst dem Tod entgegenblicken – zugleich auch intensiv körperlich waren, untrennbar mit den chaotischen, sinnlichen Angelegenheiten des Blutes, der Nerven und der Haut verbunden.

Eine verkörperte Praxis erdete meine Aufmerksamkeit immer wieder in meinen Knorpeln, Muskeln, Organen und Knochen. Sie erinnerte mich daran, dass die Einzelheiten meiner körperlichen Erfahrung in einem jeden Moment – dieser Bauch voller Haferbrei, dieses vom jahrelangen Tragen eines Babys auf der Hüfte leicht nach rechts geneigte Becken, dieser Kummer, der mein Herz einschloss – genau die Orte waren, an denen ich mit der ganzen Schöpfung in Berührung kam. Als ich die Wildnis meines eigenen Körpers erkundete, sah ich, dass er aus Blut und Knochen bestand, aus Sonnenlicht und Wasser, Pestizidrückständen und Humus von Mammutbäumen, sowie aus den Ängsten und Träumen von Generationen von Vorfahren.

Als ich mit Yoga begann, dachte ich, es ginge darum, irgendwo anzu- kommen. Kürzlich blätterte ich durch alte Ordner und fand ein Examen aus meinen Tagen in einem Ausbildungsprogramm am Iyengar Yoga Institut in San Francisco in den späten Achtzigern. Der Lehrer hatte uns aufgetragen, vier Haltungen auszusuchen, die wir schwierig fanden, und zu beschreiben, wie wir gedachten, sie zu meistern. Ich legte meine Herausforderungen offen dar – die angespannten Hüften in der gedrehten Dreieckshaltung, die eingeklemmten Sitzknochen in der sitzenden

Vorwärtsbeuge – und erläuterte die Schritte, die ich unternahm, um sie zu überwinden. Indirekt in meiner Antwort inbegriffen war die Überzeugung, dass meine Schwierigkeiten sowohl endlich als auch lösbar waren, dass ich sie also mit fleißiger Praxis ausrotten und zur Perfektion gelangen würde.

Damals glaubte ich noch, dass es im Yoga darum ginge, „es richtig zu machen.“ Durch meine Praxis, so stellte ich mir vor, würde ich all meine unschönen Unvollkommenheiten mit der Wurzel ausreißen: die Verspannung in meiner rückseitigen Oberschenkelmuskulatur, die Umtrieblichkeit meines Geistes, meine Habgier und meine Eifersucht, sowie die Tatsache, dass meine linke Schulter sich etwas höher befand als meine rechte. Wie meine Haltung des herabblickenden Hundes würde auch mein ganzes Leben in eine perfekte Ausrichtung kommen. Heutzutage ist meine Praxis eine andere. Mein Körper ist nicht besser und besser geworden wie ein sich aktualisierendes Softwareprogramm. Stattdessen, und meinen intensiven Bemühungen zum Trotz, verschleißt er, erleidet Schaden, wird weicher, loser und schwächer. Meine Praxis ist sanfter und freundlicher geworden, weniger darauf konzentriert, *was* ich übe, sondern mehr darauf, *wie*. Heute kann ich die Rückbeugen, bei denen man sich nach hinten fallen lässt, nicht mehr machen, die einst so mühelos für mich waren. Wenn ich auf meinem Kopf stehe, rutscht mein Gesicht auf eine Weise in Richtung meines Haaransatzes, wie es das früher ganz sicher nicht getan hat. Meine Praxis lehrt mich, Unvollkommenheit miteinzuschließen: Mitgefühl zu haben für all die Male, bei denen die Dinge nicht so gelaufen sind, wie ich es geplant hatte, in meinem Körper wie in meinem Leben; für die Weisen, auf die die Dinge immer weiter zerfallen, scheitern und zerbrechen. Es geht weniger darum, etwas in Ordnung zu bringen, sondern mehr darum, zu lernen, mit ganz genau dem präsent zu sein, was ist.

Meine Praxis half mir, präsent zu sein im schrecklichen Verlust meiner tot geborenen Tochter Sierra, und in der geradezu unerträglichen Freude, meinen neugeborenen Sohn Skye in den Armen zu halten, wie er nass

und mit weit geöffneten Augen sein wackliges Köpfchen erhob, um es der Stimme seines Vaters entgegen zu drehen. Sie hat mir geholfen, durch meine Scheidung zu navigieren, durch die Partnersuche in der Lebensmitte und dabei, einen Jungen aufzuziehen, von der Zeit der Windeln und Seifenblasen bis zu den Ausflügen in die Wildnis und dem Surfen im Internet. Sie hat mich gelehrt, meinen Körper und mein Leben mitsamt abgeschlagenen Kanten und Cellulitis anzunehmen. Sie erinnert mich daran, wie vergebens all meine Versuche doch sind, meinen Körper und mein Leben zu kontrollieren, und dass ich, wenn es darauf ankommt, nichts, was wirklich wichtig ist, kontrollieren oder festhalten kann.

Doch sie erinnert mich auch daran, dass trotz allem – oder vielleicht auch deswegen – mein Leben kostbar und wunderbar ist. Sie lehrt mich, nach einer Art Balance und Leichtigkeit in der Unsicherheit zu suchen, so, als ob ich auf der Kante einer Klippe einen Handstand machte.

Wenn ich mich heute in die Meditation bewege, fühle ich mich wie einer jener Yogis, die ich in Indien sah, wie sie einen Handstand in der Mitte eines Feuerkreises machten oder im Lotussitz einer Leichenverbrennung an den Ufern des Ganges zusahen. Ich weiß, dass die Welt um mich herum in Flammen steht, ich weiß, dass mein Körper auf seinem Weg zurück zur Erde ist. Doch in der Mitte all dessen kann ich atmen und mich strecken und fließen und tanzen; ich kann meine Arme in den Himmel recken und meinen Kopf zu Erde beugen und dabei meinen Körper läuten spüren wie eine Tempelglocke.

■ Um Ihren eigenen, angeleiteten Weg durch das achtsame Yoga zu beginnen, besuchen Sie annecushman.com/practices.

WOCHE 1

Den Körper bewohnen

Zu Beginn der neunziger Jahre machte ich eine Reise, um den Yoga-
meister B.K.S. Iyengar in seinem Yogainstitut in Puna, Indien, zu
interviewen – eine Reise, die für einen modernen Hatha Yogi so etwas ist
wie die Pilgerschaft nach Mekka für einen gläubigen Muslim. Ich holperte
in einer Autoriksha durch den beißenden Dunst in der Innenstadt von
Puna zu dem Institut, das in einem bescheidenen Gebäude in einem ru-
higen Wohnviertel residiert; neben dem Eingang eine Statue von Iyengar,
auf einem Bein in Natarajasana, der Haltung des Tänzers, balancierend.

Der helle, luftige Übungsraum im Inneren war vollgestopft mit fünf-
zig oder sechzig Menschen in diversen gestützten Haltungen: auf Pol-
stern liegend, an Seilen von den Wänden hängend, auf hölzerne Pferde
festgebunden, unter Sandsäcken und mächtigen Eisenscheiben begraben.
Von meinem Platz auf einer Treppe in der Ecke aus schaute ich zu,
wie der neunundsiebzigjährige Iyengar, sein immenser Oberkörper über
seine Shorts ragend, durch den Raum schoss wie ein Schäferhund, der
eine Herde einpfercht: knurrend, bellend, mit einem Ziehen hier und
einem Klaps da blitzschnell Korrekturen vornehmend.

Als er mich erblickte, kam er mit großen Schritten auf mich zu. „Ihr Journalisten! Ihr behauptet, dass die Asana-Praxis bloß körperlich ist! Aber wo, bitteschön, ist der spirituelle Mensch, der keinen Körper hat?“ Er sah mich finster an. „Ihr versteht rein gar nichts!“

Einige Tage darauf schlürften wir in seiner Bibliothek gemeinsam Chai. Seine offenkundige Rage war vergessen und er erzählte mir mehr darüber, von welcher entscheidenden Bedeutung seine jahrzehntelange Erforschung der Asanakunst für sein spirituelles Überleben war. Als er sechzig wurde, so erzählte er, sagte ihm sein Guru, der bekannte Sri Krishnamacharya, dass es an der Zeit sei, mit den Asanas aufzuhören und sich stattdessen ganz auf die Meditationspraxis zu konzentrieren. Gehorsam unterließ Iyengar seine Asana-Praxis drei Monate lang. „Was war der Effekt? Ich habe alles verloren. Drei Monate, und es hat mich Jahre gekostet, wieder ins Leben zurückzukehren.“

Iyengar lehnte sich in meine Richtung und bohrte seinen Blick in den meinen. „Wenn jetzt Gott höchstpersönlich zu mir käme und mir sagte ‚Lass die Asana-Praxis hinter Dir‘ würde ich zu Gott sagen ‚Nein! Ich werde es nicht lassen.‘“

Als Hatha Yogis können wir Iyengars Leidenschaft für seine Asana-Praxis nachvollziehen. Denn auf dem Weg des Hatha Yoga ist der Körper unsere Eintrittspforte in die Unendlichkeit. Er ist unter Umständen der Ort, an dem wir zum ersten Mal spürten, was es bedeutet, kraftvoll präsent und lebendig zu sein, oder an dem wir langsam unseren Weg zurück in die Verbundenheit mit unserem Herzen ertasteten.

In den Lehren des Buddha ist die Achtsamkeit auf den Körper grundlegend für den Weg des Erwachens – sie bedeutet, unseren Körper mit liebevoller Aufmerksamkeit genau so zu spüren, wie er im gegenwärtigen Moment ist. Dies ist die erste der *Vier Grundlagen der Achtsamkeit*, der vier Schauplätze unserer menschlichen Erfahrung, in denen wir die Kunst kultivieren können, vollständig präsent zu sein und in die wahre Natur unserer selbst und der Welt zu schauen.

Doch sogar die Bezeichnung „Achtsamkeit auf den Körper“ ist irreführend, denn sie impliziert, irgendwie getrennt vom Körper zu sein, sich aus der Distanz um ihn zu kümmern, wie ein Babysitter, der einem im Sandkasten spielenden Kleinkind zuschaut. Was Sie in dieser Woche erforschen werden, ist ein Lebendigwerden in Ihrem Körper von innen heraus, so dass gewissermaßen Sie selbst im Sand graben.

In dieser Woche werden wir die Grundlage für unsere Praxis des achtsamen Yoga und der verkörperten Meditation schaffen, indem wir die kraftvolle und vermeintlich einfache Kunst entwickeln, den sich ständig wandelnden Strom von Empfindungen, den wir Körper nennen, vollständig zu bewohnen. Wir werden eine Beziehung zu unserer physischen Form entdecken, die dem Erwachen und der Freiheit dient. Wir werden lernen, mit unserem Körper in Kontakt zu sein, ohne uns damit zu identifizieren.

Wenn wir auf diese Weise praktizieren, können auch alle weiteren Lehren des Buddha von innen heraus in uns lebendig werden – nicht als Konzept oder als weitere Belehrungen, wie man ein guter Mensch wird, sondern als verkörpertes Verständnis.

■ Eine 45-minütige angeleitete Yoga- und Meditationspraxis auf Grundlage der Übungen in diesem Kapitel finden Sie unter annecushman.com/practices.



Die Körper-Geist-Matrix

In der Tradition des Yoga wird der physische Körper *annamayakosha* genannt – wörtlich der „Fleischkörper“. Dieses physische *kosha* (Körper) wird als lediglich eine Dimension unseres vielschichtigen Seins betrachtet. Yogis beschreiben den physischen Körper als umgeben und durchdrungen von *pranamayakosha* (Atem und energetischer Körper), *manomayakosha* (mentaler und emotionaler Körper), *vijnanamayakosha* (Weisheitskörper) und *anandamayakosha* (Körper der Glückseligkeit). Die *koshas* sind keine voneinander getrennten Schichten wie die einer Zwiebel, sie sind ein fließendes Kontinuum aus Materie und Energie. Aus der yogischen Perspektive sind das, was wir *Geist* nennen, und das, was wir *Körper* nennen, verschiedene Schwingungen aus ein und demselben Spektrum.

Geist und Körper sind auch aus der Perspektive der modernen Wissenschaft untrennbar. Unsere Gedanken und Gefühle entstehen aus der komplexen Interaktion von wechselseitig voneinander abhängigen physischen Systemen – dem Feuern von Neuronen, der Freisetzung von Hormonen – und beeinflussen ihrerseits wiederum die Funktionsweise dieser Systeme.

Wenn Sie mit Ihrem physischen Körper arbeiten, wirken Sie also ganz direkt auf Ihr Herz und Ihren Geist ein. Sie müssen nicht an die yogische Kosmologie der *koshas* glauben oder Experte in Neurowissenschaften werden, um das unmittelbar zu erleben. Alles, was Sie dazu tun müssen, ist, sich eine Massage geben lassen, wenn Sie gestresst sind und dabei beobachten, wie Ihre Ängstlichkeit zusammen mit den Knoten in Ihrer Nackenmuskulatur dahinschmilzt.

Zudem hat der physische Körper den Vorteil, dass er die dichteste, am leichtesten erreichbare Manifestation unseres vielschichtigen Seins ist. Wie Ida Rolf, eine großartige Körperarbeiterin, einmal sagte: „Ich weiß, dass der Körper nicht alles ist, was es gibt – aber er ist alles, worauf ich meine Hände legen kann.“ Indem wir uns auf intime Weise mit unserem Körper verbinden, können wir die Tür zu einer tieferen, empfindsameren und kundigeren Verbundenheit zu all den anderen Ebenen unseres Seins öffnen.



Warum ist Achtsamkeit auf den Körper wichtig?

Dies sind nur einige der Gründe dafür, dass es für die Praxis des Erwachens von entscheidender Wichtigkeit ist, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihrem Körper verankern:

1. *Ihr Körper befindet sich immer im Hier und Jetzt.* Dieser vergängliche, mysteriöse Körper verankert Sie in der Schönheit oder dem Kummer eines jeden sich entfaltenden Moments: der Duft von Kiefernholz, das im Ofen lodert, oder die gebrechliche Hand Ihrer Großmutter in der Ihren, während Sie sich voneinander verabschieden. Und nur, wenn Sie in diesem Moment präsent sind, ist es möglich, Intimität mit Ihrem Leben zu erfahren.

Falls Sie bereits seit einer Weile Yoga praktizieren, mag Ihnen das zunächst vielleicht nicht gerade neu erscheinen. Wenn Sie regelmäßig Yoga üben, haben Sie in Bezug auf Körpergewahrsein einen Vorsprung, der Ihrer Meditationspraxis sehr zugute kommen wird. Sie sind daran gewöhnt, den kleinen Details in Ihrem Körper und Ihrer Atmung Aufmerksamkeit zu schenken, von der Platzierung Ihres kleinen Zehs bis hin zur Länge Ihrer Einatmung.

Doch selbst Yoga kann man im Autopilot-Modus machen. (Auf dem momentanen Stand meiner Praxis bin ich ohne weiteres in der Lage, eine komplette Serie von Sonnengrüßen zu machen und gleichzeitig meine Aufgabenliste für den vor mir liegenden Tag gedanklich durchzugehen.)

Wenn wir eine aktive Asana-Praxis pflegen, fühlen wir uns oftmals dem *Tun* verpflichtet. Wir spüren unsere Schädelbasis – um sie anzuheben. Wir spüren den Raum zwischen den Schulterblättern – um ihn zu weiten. Manchmal ist es einfacher, den Körper zu spüren, wenn wir ihn aktiv bewegen, und dafür kann Yoga Asana ein nützliches Mittel sein. Wenn das jedoch alles ist, wozu wir in der Lage sind, ist es nicht länger ein Werkzeug, sondern eine Krücke.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Anne Cushman

www.arbor-verlag.de/anne-cushman

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de