

Stephen Cope

Yoga

Die Suche nach dem wahren Selbst

Übersetzt von Michael Kambach



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 1999 Stephen Cope

© 2013 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with The Random House Publishing Group

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Yoga and the quest for the true self

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: ©2008-2013 *somadjinn (www.freestock.ca)

Lektorat: Georg Hehn

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 978-3-86781-102-6

Inhalt

Einleitung	9
Hinweis an den Leser	17
Prolog	19

Teil 1 Die Entdeckung des größten Geheimnisses

1	Es ist schwer, aufzuwachen	27
2	Zum Berggipfel	47
3	Brähman: Ekstatische Vereinigung mit dem Einen	73
4	Shakti: Das Spiel der göttlichen Mutter	89

Teil 2 Das Selbst im Exil

5	Du bist nicht der, der du zu sein scheinst	109
6	Ein Haus in Flammen: Das Identitäts-Projekt	127
7	Das Leiden des falschen Selbst	145
8	Vom Unwirklichen zum Wirklichen	159

Teil 3 Begegnungen mit der Mutter und dem Seher

9	Die zwei Säulen des Realitätsprojekts	185
10	Gleichmut: Über das Halten und Gehaltenwerden	213
11	Bewusstsein: Über das Sehen und Gesehenwerden	231
12	Den Zeugen erwecken	255

Teil 4 Die spontane Weisheit des Körpers

13	Auf der Woge der Atmung reiten	285
14	Auf die Stimme des Körpers hören	321
15	Meditation in Bewegung	359

Teil 5 Die Heimkehr auf dem Königsweg

16	Die Rose im Feuer	391
17	Der Triumph des Wirklichen	413

Anhang 435

Anmerkungen 469

Danksagungen 485

Genehmigungen 487

Über den Autor 489

Über das Kripalu Center 491

*Für meine ersten Lehrer: Robert Cope,
Barbara Crothers Cope, Oliver Frisbie Crothers
und Armeda Van Denmark Crothers*

Einleitung

Neueste Umfragen zeigen, dass gegenwärtig mehr als elf Millionen Amerikaner regelmäßig Yoga praktizieren – beim CVJM, in Fitnesscentern, privaten Studios, Seniorenzentren, auf Wohnzimmerböden und in Retreatzentren überall im Land.¹ Die Miami Dolphins und Chicago Bulls praktizieren es, The Royal Canadian Mounted Police praktiziert es, Sting, Madonna, Kareem Abdul-Jabbar, Raquel Welch, Woddy Harrelson, Jane Fonda und Ali McGraw praktizieren es. Mit geradezu alarmierender Geschwindigkeit sind Praktiken, deren Geheimnisse seit Jahrtausenden ausschließlich in der Tradition der „geheimen Weisheiten“ weitergegeben wurden, in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Es gibt viele naheliegende Gründe für diese Annäherung. Yoga ist das vielleicht kompletteste Trainingssystem, das es gibt. Es fördert ein gesundes Herz-Kreislauf-System und einen kräftigen und flexiblen Bewegungsapparat ohne die schmerzhaften und schädlichen Nebeneffekte von high-impact Aerobics. Es regt jedes einzelne Organsystem – die Atmung, das Verdauungssystem, den Fortpflanzungsapparat, den Hormonhaushalt, das Lymphsystem und das Nervensystem an. Es fördert die Fähigkeit des Körpers, sich zu entspannen, und reduziert dramatisch die negativen Folgen von Stress. Wenn wir regelmäßig Yoga praktizieren, atmen wir besser. Wir schlafen besser. Wir verdauen unsere Nahrung besser. Wir fühlen uns besser. Wir können uns sogar von einer chronischen Erkrankung erholen. Und das Beste ist für viele, dass keine dieser erstaunlichen Effekte lange Jahre des Trainings und der Ausbildung erfordert. Das

Ausüben bringt unverzüglich Vorteile. Wir sind im Großen und Ganzen Menschen, die praktische Resultate sehen wollen. Und Yoga ist ein sehr praktisches Unterfangen.

Doch die unmittelbaren positiven physischen Auswirkungen von Yoga – über die medizinische Fachzeitschriften und die allgemeine Presse viel berichten – sind möglicherweise nur die Spitze des Eisbergs. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren, schildern eine große Anzahl subtiler Transformationen in ihrem Leben, Veränderungen, die mysteriöser scheinen, schwieriger zu beziffern oder auch nur zu beschreiben sind. Viele erleben Momente stark erhöhter geistiger Konzentration und Klarheit und gestärkte sensorische und intuitive Fähigkeiten. Manche beschreiben eine dramatische Zunahme an Energie und Ausdauer, emotionaler Ausgeglichenheit und Gleichmut. Andere berichten von einem tieferen Gefühl der Verbundenheit mit einem inneren Selbst, ekstatischen Zuständen der Glückseligkeit und von tiefem Wohlbefinden. Und es gibt die nicht einmal seltenen Geschichten von wirklich wunderbaren Heilungen – körperlichen, emotionalen und spirituellen.

Ich habe Yoga zum ersten Mal vor dreizehn Jahren entdeckt. Ich hatte etwa fünfzehn Jahre lang buddhistische Meditation praktiziert und gehört, dass Yoga eine wundervolle Vorbereitung auf die Meditation sei. „Es beruhigt den Körper“, sagte meine Freundin Paula. „Es bereitet den Geist auf die Meditation vor. Versuch es.“ Ich versuchte es. Meine Meditationspraxis vertiefte sich merklich. Aber ich fand in Yoga viel mehr als bloß eine Vorbereitung auf die Meditation. Binnen kurzem begann ich, seine augenscheinlicheren positiven Wirkungen zu erfahren. Fasziniert begann ich, mir dieses Training näher anzuschauen. Und was ich entdeckte, begeisterte mich sowohl als leidender Mensch als auch als Psychotherapeut, der täglich mit dem Leid anderer zu kämpfen hat. Hier war ein methodischer Ansatz zur Wiederherstellung des vollen menschlichen Potentials, ein systematischer Weg zu dem, was die Suchenden aus alter Zeit Jivanmukti nannten, „die in diesem Leben erwachte Seele“.

Yoga spricht die Probleme, die wir Suchenden aus dem Westen auf unsere psychologische und spirituelle Reise mitbringen, auf eine überraschend frische Weise an. Amerikaner leiden im Übermaß an etwas, was Therapeuten die Probleme des Selbst nennen – eine Unfähigkeit, sich selbst zu beruhigen; eine Unfähigkeit, eine dauerhaft befriedigende und zusammenhängende Selbstwahrnehmung aufrecht zu erhalten; eine Unfähigkeit, das Selbst von Herzen zu lieben; eine Unfähigkeit, ein dauerhaftes Gefühl der Zugehörigkeit und ein tiefes Gefühl des Sinns und Zwecks im Leben aufrecht zu erhalten.

„Selbstentfremdung“ ist ein eigentümliches neues Wort, das wir erfunden haben, um diese bestimmte Form des Leids zu beschreiben. Wir leben tief verwurzelt im Kult des Individuellen. Wir leben das, was wir gerne als „unser Leben“ bezeichnen, oftmals getrennt und unabhängig von der Welt der Natur, sowie von der dunklen und mysteriösen Welt der Seele. Wir leben abgeschnitten von einem Gefühl unserer wahren tiefen gemeinsamen Zugehörigkeit und Verbundenheit und wir leiden unter einem schmerzlichen Gefühl der Trennung – eine Trennung vom Leben des Körpers; eine Trennung vom verborgenen Grund des Lebens, dessen Mysterium und Innenleben; eine Trennung von der Quelle unserer eigenen Führung, Weisheit und unseres eigenen Mitgefühls; eine Trennung von den lebensspendenden Wurzeln menschlicher Gemeinschaft.

Was für eine Überraschung, zu entdecken, dass die Psychologie und Praxis des Yoga die Probleme der Selbstentfremdung direkt anspricht. Entfremdung vom Selbst ist tatsächlich das zentrale Thema der Yoga-Philosophie. Hier ist eine Sprache, die sich, im Gegensatz zur aktuellen Sprache der Psychologie, eingehend mit der Beziehung zwischen Seele und Selbst, Körper und Seele, Göttlichem und Menschlichem befasst. Hier ist eine systematische Untersuchung des Unbewussten, die Jahrtausende älter ist als die von Freud. Hier ist eine Psychologie, die das kollektive Unbewusste und das transpersonale Selbst mehrere tausend Jahre vor Carl Jung beschrieb. Hier ist eine Psychologie, die das Leben lange vor dem New Age als eine archetypische Pilgerreise ins Innerste begreift.

Hier ist eine psychologische Sprache, die noch nicht durch Klischee oder Kommerz impotent gemacht wurde, und – was noch erfrischender ist – die nicht durch Calvinismus und Puritanismus verkompliziert wurde und frei von der Besessenheit des Westens mit Schuld und Scham ist.

Nichtsdestotrotz sind die tiefsten Geheimnisse des Yoga nicht leicht zugänglich. Wer einen tieferen Blick in seine Geheimnisse riskiert, könnte sich verwirrt fühlen. Zunächst stoßen wir auf ein unverständliches Gebräu jeder nur denkbaren Philosophie, Psychologie und Metaphysik, die jemals auf dem spirituell fruchtbaren Subkontinent Indiens zusammengebraut wurden. Veda, Vedānta, Samkhya, Tantra; alt und modern, esoterisch und praktisch, magisch und wissenschaftlich. Die Schriftstellerin Arundhati Roy sagt über ihr Geburtsland: „Indien ist ein Land, das in vielen Jahrhunderten zugleich lebt.“ In der Welt des Yoga liegen primitive und archaische Religionsformen Seite an Seite mit der erhabensten und hochentwickeltesten Spiritualität, die der Menschheit bekannt ist. Wie sollen wir uns in dieser fremdartigen Welt zurecht finden?

Als ich mich anfangs mit Yoga auseinander zusetzen begann, beklagte ich die Tatsache, dass es so wenige Bücher über die eigentliche Erfahrung der durch dieses Training bewirkten Transformation gab. Es gab zahlreiche How-to-Bücher, die mir halfen, das Einmaleins über Yogastellungen und Atmung zu erlernen. Es gab haufenweise übertriebene Darstellungen über das Leben indischer Heiliger und Yogīs – faszinierende Geschichten über Zeitreisen, Bilokation, Kenntnis früherer Leben und das Verständnis der Sprache von Tieren und Vögeln. Es gab eine Flut nahezu unverständlicher hinduistischer Metaphysik, angefüllt mit hochtrabenden Beschreibungen ekstatischer Zustände – die Vereinigung mit dem Einen, dem Absoluten, kosmischem Bewusstsein, und über das Transzendieren der Erscheinungswelt. Doch wo waren die Beschreibungen neurotischer Suchender aus dem Westen so wie ich? Wo war meine Geschichte?

Ich lebe und unterrichte jetzt seit zehn Jahren im weltweit größten Yoga-Zentrum, in dem Menschen gemeinsam leben und praktizieren –

dem Kripalu Center for Yoga and Health in Lenox, Massachusetts. Es ist Tag für Tag mein Privileg, die Geschichten von heutzutage Suchenden zu hören, viele von ihnen ganz ähnlich wie ich, die die gleichen Fragen stellen, die ich gestellt habe. Sie kommen hierher, um Yoga zu praktizieren – 17000 Menschen pro Jahr – so wie ich es tat, in der Hoffnung, dass es helfen wird. Und meistens hilft es auch, auf eine Weise, die sie nicht vermutet hätten. Doch wie und weshalb hilft es? Was hat es mit Kundalinī und Chakren auf sich? Sind sie real? Wohin führen diese Praktiken? Werde ich am Ende Gebetsketten und safranfarbene Roben tragen und auf einem Berggipfel leben? Wem kann ich vertrauen, um mich durch diese faszinierende neue Welt zu führen?

Dieses Buch ist der Versuch, den Baedeker zu schreiben, den ich benötigt hätte, als ich mit meinen eigenen Erkundungen begann – eine Darstellung, wie reale Menschen aus dem Westen und Psychologie, Philosophie und Yoga-Training miteinander agieren. Eine Darstellung, die eine Brücke zwischen einer zuweilen komplizierten und esoterischen Theorie und einem im Grunde genommen ganz unkomplizierten und praktischen Training zu bauen versucht.

Ich beginne mit einer klassischen Parabel über Transformation, „Die Geschichte von Viveka“, die den Grundstein für die gesamte anschließende Reise legt. In Teil Eins, „Die Entdeckung des königlichen Geheimnisses“, verwende ich Aspekte meiner eigenen Geschichte sowie von Freunden, Kollegen und psychotherapeutischen Klienten, um die zeitgemäßen Versionen von Vivekas Erfahrung zu beschreiben: Exil, den Ruf des wahren Selbst vernehmen und der Beginn der Heimkehr auf dem Königsweg.

Teil Zwei, „Das Selbst im Exil“, führt uns tiefer in die yogische Sicht des menschlichen Dilemmas und beschreibt die grundlegenden Elemente der Yoga-Philosophie des Selbst. Dieser Abschnitt wird gestützt durch den Anhang „Die Metaphysik des Yoga leicht verständlich gemacht“, der einen detaillierteren Überblick über die klassische Philosophie des Yoga bietet.

Teil Drei, „Begegnungen mit der Mutter und dem Seher,“ beschreibt die Geburt des Zeugenbewusstseins, das sowohl der Weg als auch das

Ziel aller Yoga-Praktiken ist. Dieser Abschnitt konzentriert sich auf die zwei Säulen des Zeugenbewusstseins – Bewusstsein und Gleichmut – ihre psychologischen und emotionalen Ursprünge und ihre letztendliche Transmutation in die höchstentwickelten Formen menschlichen Bewusstseins.

Teil Vier, „Die spontane Weisheit des Körpers“, erzählt die Geschichte von drei zeitgenössischen Yogīs und ihren sehr unterschiedlichen und faszinierenden Transformationen durch regelmäßiges Praktizieren von Yogastellungen und Prānāyāma (Atemübungen). Dieser Abschnitt beschreibt das Zusammenspiel von Bewusstsein und Energie beim Ausüben von Hatha Yoga (die Form von Yoga, die den meisten Menschen im Westen geläufig ist), und deren Beziehung zu den letztendlichen Zielen des Yoga.

Teil Fünf, „Die Heimkehr auf dem Königsweg“, beschreibt mit Hilfe klassischer und zeitgenössischer Geschichten einige der überraschenden Komponenten des ausgereiften Trainings in den Yoga-Traditionen.

Die im Augenblick interessanteste Geschichte in der Welt des Yoga liegt an der Schnittstelle zwischen den althergebrachten Formen des Yoga und der Realität von Leben und Kultur im 21. Jahrhundert. Ich nähere mich der Geschichte mit der kunterbunten Reihe von Rollen, die ich im Lauf meines Erwachsenenlebens angesammelt habe. Die erste Rolle ist natürlich die eines leidenden und verwirrten menschlichen Wesens. Doch gleich danach kommen die des in der Psychoanalyse ausgebildeten Psychotherapeuten und des in Kripalu-Yoga geschulten Yoga-Lehrers. Auch andere Stimmen tauchen von Zeit zu Zeit auf – der in seinen Mittzwanzigern an der Episcopal Divinity School ausgebildete Theologe, der Student der Anthropologie am Amherst College und der als Mitglied des Minnesota Dance Theater in Minneapolis geschulte Tänzer.

Diese von mir beschriebene Schnittstelle ist nicht nur deshalb faszinierend, weil die alte Wissenschaft des Yoga unser Leben verändern kann, sondern auch, weil wir das Yoga verändern können. Indem Yoga sich mit dem Westen kreuzt, geht es durch eine Periode enormer Ent-

wicklung. Es wird feminisiert, demokratisiert und wird in Bezug zu moderner Medizin, westlicher Psychologie, sowie zu Buddhismus, Christentum und Judentum gesetzt.

Die Liebesaffäre des Westens mit Yoga beginnt gerade erst. Wie bei allen Liebesaffären wird es Höhen und Tiefen, Licht und Schatten geben. Wie eine Hauptperson in diesem Buch wiederholt erklärt: „Die Täler sind tiefer und die Gipfel höher.“ In der folgenden Geschichte habe ich versucht, die Tiefen nicht zu scheuen: Die unrealistische Idealisierung von Gurus und die Bildung von Yoga-Kulten, das unausgewogene Streben nach übernatürlichen Kräften, statt nach Befreiung, die Kommerzialisierung des spirituellen Weges, die Versuche, die schmerzlichen Realitäten von Intimität, Identität und Arbeit zu transzendieren.

Wie der Autor Jon Kabat-Zinn gesagt hat: „Wohin wir auch gehen, dort finden wir uns wieder.“ Und doch ist es meine Erfahrung, dass bei vielen von uns, nachdem wir mit der Praxis des Yoga in Kontakt kommen, zuweilen erstaunlicherweise einfach viel mehr da ist: mehr Bewusstsein, mehr Energie, mehr Gewahrsein, mehr Gleichmut, mehr im Körper leben, mehr Verbundenheit mit den Geheimnissen der Seele. Und da ist diese unvergessliche Stimme des wahren Selbst, die uns ruft, die uns begleitet, während wir tiefer und tiefer in die Welt hineinschreiten in dem Entschluss, die einzige Seele zu retten, die wir wirklich retten können.

Hinweis an den Leser

Es ist unmöglich, die lebendige Wahrheit des Yoga zu verstehen, ohne sich den Erfahrungen von Menschen zu nähern, die es tatsächlich praktizieren. Doch beim Schreiben einer erfahrungsnahen Darstellung des Yoga stellte sich mir ein schwieriges Problem: Wie kann ich die Geschichten meiner Weggefährten, Kollegen, Klienten und Schüler erzählen, ohne ihre Privatsphäre zu verletzen? In nahezu allen Fällen habe ich mich dafür entschieden, Mischfiguren zu erschaffen – und so nah wie möglich bei der Wahrhaftigkeit realer Yoga-Erfahrungen zu bleiben, während ich im Grunde genommen fiktive Charaktere erschuf. Viele von uns werden in diesen Charakteren Aspekte von sich wiederfinden. Doch von einigen wenigen abgesehen, (die mit ihrem wahren Namen genannt werden), verkörpern die Charaktere in diesem Buch keine wirklichen Personen, und das sollen sie auch nicht.

Dieses Buch ist keineswegs als eine historische, soziologische oder psychologische Untersuchung der Kripalu-Gemeinschaft gedacht. An Stellen, an denen ich Aspekte des Werdegangs von Kripalu verwendet habe, geschah dies, um einen Zugang zu den universelleren Themen des Yoga und psycho-spiritueller Transformation zu eröffnen. Hunderte von Studenten und Gästen, die unterschiedliche Zeiten in der komplizierten 25-jährigen Geschichte von Kripalu durchgemacht haben, werden ganz andere Erfahrungen gemacht haben als ich. Ich stelle hier nur meine eigene Geschichte dar.

Prolog

Die Geschichte von Viveka

Die Stimme zögerlich
und ihre Hand zitternd im Dunkeln
für die deine.

Sie berührt dein Gesicht
und sagt deinen Namen
im selben Moment.

Den du zu nennen verweigerst
immer und immer wieder
den du zu nennen verweigerst.

David Whyte
The Soul Lives Contented

Wir sind nicht der, für den wir uns halten.

„Die Geschichte von Viveka“, eine archetypische Parabel aus der religiösen Vorstellungswelt Indiens, offenbart das alles beherrschende Thema in den Schriften und Volkserzählungen des Yoga: Unser wahres Selbst bleibt tief verborgen, unerkannt und verschüttet unter einem Geflecht irrtümlicher Identitäten.

Es war einmal in einem kleinen Königreich im Norden Indiens. Eine wunderschöne junge Königin namens Atma brachte einen Sohn zur Welt, den sie Viveka nannte. Seine Geburt war von guten Vorzeichen begleitet. Ein Regenbogen erschien. Scharen weißer Tauben wurden gesichtet und ein üppiger Regen versüßte die heranreifende Ernte auf den Feldern des Königreiches. Der kleine Viveka wurde von allen geliebt. Doch um ihn herum schwelte ein lautloser Konflikt. In Abwesenheit des Königs, der Ungläubige an der nördlichen Grenze bekämpfte, brach am königlichen Hof ein interner Konflikt aus. Aufgrund der finsternen Hinterzimmeranschuldigung mehrerer vom Verlangen nach dem Thron getriebener Höflinge wurde der junge Prinz, der alleinige Erbe des Throns, schließlich aus der Kinderstube entwendet und den Elementen überlassen – in einem Korb den Fluss hinuntertreibend seinem sicheren Untergang entgegen.

Doch wie das Schicksal so spielte, wurde das junge Kind von einer Gruppe sehr armer Bauern und gesellschaftlicher Außenseiter gerettet, die in einem abgelegenen Gebiet des Königreiches nahe der Flussmündung lebten. Sie zogen Viveka als einen der ihren auf und teilten mit ihm alles, was ein Leben in drückender Armut und Entbehrung ihnen zu bieten hatte. Die Bauern sagten Viveka nichts über das Geheimnis, das seine wahre Herkunft umgab, und Viveka wuchs mit der Identität eines Außenseiters auf, verstrickt in dem Leben in Armut und Hoffnungslosigkeit, das er kannte.

Doch es gab noch etwas anderes, das in Viveka lebte. Er träumte immer wieder von Palästen und üppigen grünen Feldern und von mütterlicher Liebe. Viveka träumte fortwährend und insgeheim davon, dass

er ein anderes Zuhause, eine andere Familie hatte. In seinem Innersten gab es noch subtile Spuren eines Paradieses, das er verloren hatte. Unterdessen gab es bei Hofe auch andere, die von ihm träumten, die träumten und beteten, er möge noch am Leben sein. Am Morgen seines sechzehnten Geburtstages erschien ihm im Traum seine Mutter. Sie nannte ihn bei seinem wahren Namen, den er sofort wieder erkannte. In den frühen Morgenstunden erwachte Viveka schweißgebadet. Seine Mutter hatte ihn nach Hause zurückgerufen und ihm eine Vision der Orientierungspunkte geschickt, die er auf seiner Pilgerreise zurück zu seiner wahren Familie suchen sollte.

An diesem Morgen vor dem Morgengrauen machte Viveka sich mit nichts als den Kleidern auf seinem Leib und für einige Tage zu essen auf die Suche nach seiner wahren Heimat und Familie. Sieben Jahre lang war Viveka auf der Suche, Ausschau haltend nach den Orientierungspunkten, die seine Mutter ihm im Traum gegeben hatte. Unterwegs traf er auf jedes nur denkbare Hindernis – auf wilde Tiere, Diebe, Hexer und Banditen, auf Hunger, Furcht und Hirngespinnste. Doch als er so die Berge und Ebenen Nordindiens durchstreifte, begegnete er auch nackten, mit Asche beschmierten Yogis, Propheten, Asketen in Höhlen, zahllosen heiligen Männern und Frauen, die ihre Yoga-Weisheiten mit ihm teilten und ihn bei seiner Suche unterstützten.

Unter diesen umherwandernden Sādhus entdeckte Viveka Rudra, seinen ersten wichtigen Mentor, auf den er während eines heftigen Gewitters in einer Höhle am Gipfel eines Berges traf. Bei ihm lebte und lernte er eineinviertel Jahr lang. Bei Rudra erlernte Viveka die geheimen Praktiken des Yoga und der Meditation. Mit Hilfe der „geheimen Weisheit,“ die er von diesem großen Weisen erlernte, trainierte Viveka sich schließlich an, sich in Zustände tiefer Konzentration zu versetzen, in denen sein Bewusstsein in die Bereiche des Unmanifestierten vorzustoßen vermochte. Während der letzten Tage seiner Ausbildung lernte Viveka, sein Bewusstsein mit dem transzendentalen Grund des Seins, Brāhman, zu vereinen. Er meisterte die Kunst des Transzendierens von

Zeit und Raum, und vermochte seinen Körper überall hin zu transportieren, wohin er wollte. Schließlich wandte er seine übernatürlichen Kräfte der Bilokation an, um seine Mutter aufzusuchen und ihr zu versichern, dass er heimkäme.

Viveka sah nun deutlich, wohin er zu gehen hatte. Um nach Hause zu gelangen, musste er ein letztes Hindernis überwinden – einen gefährlichen Wald voller Tiger, Giftschlangen und allerlei Arten böser Geister. Ganz am Ende seiner gefährlichen Reise durch den Wald wurde Viveka am äußeren Rand des dunkelsten Teils des Waldes bei einer Begegnung mit einem Tiger-Geist schwer verletzt. Sein übel zugerichteter Körper wurde von einer weisen Frau, die in einer kleinen Hütte am Marktplatz des Dorfes unweit des Waldrandes lebte, aus dem Wald geschleppt. Die weise Frau war im Dorf einfach bekannt unter dem Namen Mutter und sie sollte Vivekas nächster wichtiger Mentor werden. Sie brachte Viveka zu ihrer Hütte, wo sie sich um ihn kümmerte. Im Verlauf des folgenden einviertel Jahres, die Viveka mit Mutter verbrachte, lernte er die nächste Stufe des Yoga. Mutter lehrte ihn, in allen Wesen Gott zu sehen und in der Welt der Erscheinungen die Seele zu sehen, selbst in dem Tiger, der ihn attackiert hatte. Viveka lernte, sein Herz gegenüber sich selbst und dem gesamten Dasein zu öffnen, allen Wesen Ehrerbietung zu erweisen und sich der Erweckung aller Wesen zu widmen.

Doch Vivekas abschließende Yoga-Lektion wartete noch auf ihn. Nachdem die weise Frau ihm viele der Geheimnisse des Lebens und seiner wahren Natur gelehrt hatte, teilte sie ihm mit, dass er nunmehr seine Pilgerreise zu Ende bringen müsse. Er müsse seine Heimat in seinem physischen Körper erreichen, seine wirkliche Mutter, die Königin, umarmen, und seinen rechtmäßigen Platz in der Ordnung der Dinge einnehmen, sein Dharma. Als Viveka schließlich die Tore des Palastes durchschritt, wurde er mit großen Feierlichkeiten begrüßt. Man sagte ihm, dass sein Vater während des langen Krieges im Norden gestorben sei und dass er selbst nun der König sei. Zunächst konnte er nicht begreifen, was dies bedeutet, und er schreckte vor seinen Pflichten zurück. Er

konnte nirgendwo in seinem Innern einen „König“ finden. Unter der geduldigen Anleitung seines letzten Mentors, eines angesehenen Sehers, der nahe des Palastes lebte, und über den Zeitraum von vielen Monaten, war Viveka schließlich in der Lage, die letzten Überbleibsel seiner irrtümlichen Identität zu durchschauen. Er entdeckte in sich seine wahre königliche Natur. Er wusste ohne den geringsten Zweifel, dass er ein König war. Schlussendlich bestieg Viveka den Thron, von dem aus er für viele Jahre weise und gut regierte.

Geschichten über „verborgene Realitäten“, wie die „Geschichte von Viveka“ sind von zentraler Bedeutung für die Sichtweise des Yoga über das menschliche Dilemma.¹ Obwohl die Details dieser Gleichnisse sehr variieren, ist ihre Moral stets die gleiche: Wir leben in Entfremdung von unserer wahren Natur. Wir sind, wie Viveka, großartiges Potential in Verkleidung. Wie er erahnen wir dieses Potential intuitiv. Wir träumen davon. Wir sehnen uns danach.

Viveka ist der Archetypus des Yogī (wörtlich „einer, der Yoga praktiziert“), und seine Geschichte soll die grundlegende Sicht des Yoga veranschaulichen, dass unser Leben nur Sinn macht, wenn es als eine heilige Suche nach dem wahren Selbst begriffen wird. Die Yoga-Praktiken, denen Viveka auf seiner Pilgerreise begegnete, sind um den Glauben herum angelegt, dass alle Menschen die innewohnende Fähigkeit und Sehnsucht besitzen, zu vollständiger Bewusstheit heranzureifen, dass alle Menschen mit dem Samen der Wachheit und Bewusstheit auf die Welt gekommen sind. Yogīs sind der Auffassung, dass dieser inhärente Bewusstseins-Samen uns, wie Viveka, heimsuchen und rufen wird, und uns letztendlich zu unserer eigenen Pilgerreise zum Erwachen antreiben wird. Wenn wir uns schließlich, wie Viveka, völlig der Suche nach dem wahren Selbst widmen, werden wir entdecken, dass wir auf unserer Reise nicht allein sind. Eines Tages werden wir zu unserer Verwunderung feststellen, dass das wahre Selbst, nach dem wir suchen, auch nach uns sucht.

Teil 1

*Die Entdeckung
des größten Geheimnisses*

1

Es ist schwer, aufzuwachen

Du siehst, ich will viel.
Vielleicht will ich alles:
das Dunkel jedes unendlichen Falles
und jedes Steigens lichtzitterndes Spiel.

Es leben so viele und wollen nichts
und sind durch ihres leichten Gerichts
glatte Gefühle gefürstet.

Aber du freust dich jedes Gesichts,
das dient und dürestet.
Aber du freust dich aller, die dich gebrauchen wie ein Gerät.
Noch bist du nicht kalt, und es ist nicht zu spät,
in deine werdenden Tiefen zu tauchen,
wo sich das Leben ruhig verrät.

Rainer Maria Rilke
Das Stundenbuch

Ich lehnte mich gegen den Türrahmen und musterte still die um mich herumwirbelnde Party. Lachende Party-Gäste strömten durch die Tür von Marks großem Wohnzimmer auf die Terrasse aus blauem Schiefer und die Rasenfläche hinunter. Es war Abenddämmerung und eine warme Mai-Brise brachte den Duft von Flieder. Mark veranstaltet Parties so wie seine Theaterproduktionen. Ich fand sie aufwändig und gut besucht. Ich fragte mich besorgt, ob Sean mit seinem neuen Liebhaber auftauchen würde.

Ich atmete tief durch und seufzte und begab mich wieder in die große Küche an der Rückseite des Hauses. Der antike Holztisch in der Mitte des Raums war überfüllt mit Gerichten, die wir essen, wenn wir eigentlich Spaß haben sollten – mit Ricotta gefüllte Aufläufe; mit Sahne zubereitete Nachspeisen; mit Pinienkernen und Feta überstreute Salate. Der Duft warm werdender Lasagne – mein Beitrag zum Partymenü – wurde vom Ofen hergetragen. Es war eine Erleichterung, für einen Augenblick allein zu sein. Mein Auge erblickte bei der Spüle einen Stapel schmutziges Geschirr und ich füllte die Spülschüssel mit Seifenlauge und begann einen Topf zu reinigen. Das warme Wasser fühlte sich gut auf meiner Haut an.

„Kann ich dir dabei behilflich sein?“, sagte eine Stimme bei der Tür. Ich hatte sie nicht hereinkommen hören. Paula stand am Türrahmen und sah in einem eng anliegenden schwarzen Etuikleid besonders elegant aus. Ihr braunes Haar war in einem kessen Stil geschnitten, wie ich ihn noch nie zuvor gesehen hatte.

„Hast du auch genug von der Party?“, fragte sie, während sie ein herumliegendes Geschirrtuch in die Hand nahm.

„Bin einfach nicht in rechter Party-Stimmung.“ Ich nahm mit meinem Topfreiniger die angebrannte Ecke einer Kuchenform in Angriff. „Aber Mark hat geschworen, dass es ohne meine Gemüse-Lasagne keine Party geben würde. Er mag mich nur wegen meiner Aufläufe.“

Paulas Lächeln erhellte ihre schönen Gesichtszüge. Sie war von einer Schönheit, die nur eine 45-jährige Frau besitzen konnte, und ich

freute mich über ihre stille Gesellschaft. Paula nahm sich den Topf, den ich gerade gereinigt hatte, und begann ihn abzutrocknen. Ich zog die Lasagne aus dem Ofen und setzte sie auf eine Wärmeplatte auf der Anrichte. Wir hatten einen Moment lang zusammen in Stille gearbeitet, als sie mich fragte, ob mit mir alles in Ordnung sei. Ich empfand Erleichterung, zuzugeben, dass es mir nicht gut ging, dass ich deprimiert war.

„Du bist wirklich gut darin, es zu überspielen“, sagte sie, und bezog sich auf das kleine Riff, das ich am Piano gespielt hatte, und das alle zum Lachen gebracht hatte. Sie sagte mir, sie fände, ich würde gut mit der Situation fertig werden.

„Es ist immer noch schwer, allein auf Parties zu sein ... ohne Sean. Ich habe mich noch nicht daran gewöhnt.“

Paula legte ihre Hand auf meine Schulter. Sie tat, wie gewöhnlich, genau das Richtige.

„Wie läuft's mit dir und dem ollen Geoff?“, fragte ich und entzog mich dem Augenblick der Nähe.

Paula war für einen Moment still. „Habe ich dir erzählt, dass ich das ganze letzte Jahr auf Prozac gewesen bin?“ Ich war überrascht. Paula und ich studierten mit denselben Yoga-Lehrern in Cambridge und wir sahen einander ein, zweimal die Woche während des Unterrichts. Ich hatte Geoff und Paula immer für ein kompetentes „Powerpaar“ gehalten. Geoff war ein bekannter Anwalt, der aktuell in einem berüchtigten politischen Fall in Washington D.C. zu kurzer Berühmtheit gekommen war. Paula war eine erfolgreiche Marketing-Managerin für einen großen Investmentfond in Boston.

„Lass uns reden“, sagte ich, und füllte zwei kleine Teller mit Lasagne. Sie schenkte zwei Gläser Wein ein und wir machten uns einen Platz am Tisch frei.

In den vergangenen zwei Monaten waren Paula und ich einander nähergekommen. Ihr 17-jähriger schwuler Neffe Matt, den sie besonders mochte, hatte einen Selbstmordversuch verübt, und ich hatte fast die gesamte Nacht mit Paula und ihrer Schwester im Warteraum des

Krankenhauses verbracht. Wir haben uns seitdem jede Woche auf eine Tasse Kaffee getroffen oder am Telefon geplaudert, und meistens über Matt gesprochen.

„Prozac? Wie kommt es, dass du mir das nie erzählt hast?“

Sie sagte, sie habe sich geniert, habe es verborgen, es herabgespielt, so wie ich es gerade mit ihr gemacht hatte. Sie streckte eine Hand aus und berührte meinen Arm. „Du bist ein wirklich guter Freund, Steve. Ich möchte dir nichts vorspielen müssen.“

„Ich auch nicht. Aber, weißt du, ich bin der ultimative einsame Wolf. All die Jahre des harten WASP-Trainings – ‚Beschwere und erkläre dich nie‘. Doch du zuerst. Ich möchte wissen, wie es dir geht.“

Nach und nach begann Paula eine andere Seite von sich zu offenbaren. Unter der Oberfläche ihrer erfolgreichen Managerkarriere verspürte sie ein Gefühl der Verzweiflung. Sie sagte, sie habe in ihrem Job immer schon unter großem Druck gestanden, doch jetzt schien sie weniger in der Lage zu sein, dies zu tolerieren. Das vergangene Jahr über hatte sie Sonntag abends regelmäßig Panikattacken gehabt, wenn sie darüber nachdachte, nach dem Wochenende wieder zurück zur Arbeit zu gehen. Unter der Woche ging sie abends oft früh zu Bett, in der Hoffnung auf erholsamen Schlaf die Nacht über, nur um um zwei in der Früh kerzengerade im Bett zu sitzen, mit dem Kopf voller rasender Gedanken: Deadlines, Leistungsdruck, Konkurrenz eines rivalisierenden aufstrebenden Stars, der, wie Paula es ausdrückte, „jünger und hungriger ist als ich.“

„Weißt du, ich kann mich wirklich nicht erinnern, warum ich diesen Job mache“, lamentierte sie. „Er ist mir nicht mehr wirklich wichtig. Wenn ich schon meine Energie in etwas stecke, so wie in diesen Job, will ich etwas tun, das wirklich von Belang ist.“ Ich war mir bewusst, dass es Sonntag Abend war und Paula vor einer neuen Arbeitswoche stand.

„Ich weiß nicht, ob mein Arbeitsleben sich bedeutungslos anfühlt, weil ich deprimiert bin, oder ob ich deprimiert bin, weil es sich bedeutungslos anfühlt.“ Paula fuhr fort, zu beschreiben, wie sie sich vor einem Jahr melancholisch und verwirrt zu fühlen begann, als beide Kinder

erstmalig außer Haus waren. Die 19-jährige Katy war jetzt in Kalifornien auf dem College, und der 24 Jahre alte Marc war in New York und tat sich schwer mit einer angehenden Karriere in der Musikbranche.

„Aber es hat nicht nur damit zu tun, dass ich sie vermisse. Ich bin irgendwie an sich einsam. Es fühlt sich so an, als würde ich das Leben verpassen. Und darüber bin ich traurig.“

Es war eine Erleichterung, mit jemandem zu reden, dessen Leben auch gerade in die Binsen ging. „Ich fühle mich die letzten acht Monate so, seit Sean weg ging. Es ist, als habe Humpty Dumpty einen tiefen Sturz erlitten, und ich scheine nicht in der Lage zu sein, ihn wieder zusammenzuflicken.“

„Erzähl mir davon“, sagte sie.

„Ich schätze, er befand sich mitten in einer Art Midlife-Crisis.“ Ich erzählte ihr den schlimmsten Teil – dass er eine Affäre mit einem Typen hatte, der Anfang zwanzig war, und über den jeder sagte, er sähe genauso aus wie ich in dem Alter. „Er hat ihn sogar in unser gottverdammtes Sommerhaus mitgenommen, als ich nicht da war. Es hat mir einen harten Schlag versetzt, diesen Verrat nach 15-jährigem Beisammensein zu erleben.“ Ich hatte in einem Schockzustand gelebt, ohne zu verstehen. Wie konnte er allem, was wir miteinander hatten, den Rücken kehren?

„Es ist unglaublich. Du siehst einfach zu, wie die gesamte Infrastruktur deines Lebens kollabiert – Freunde, Großfamilie, Rituale, Ferien, die Katze und der Hund, die Nachbarn. Sean ist nämlich der Patenonkel meiner Nichte. Ich liebe seine Familie über alles. Und wir hatten so viele Freunde, die zu uns aufschauten, weil wir als stabiles Schwulenpaar galten.“ Ich empfand nicht so sehr Selbstmitleid, als vielmehr Bestürzung, so als stünde man im Sturm an einem Kai und würde hilflos beobachten, wie das Boot, das deine kostbarsten Besitztümer enthält, sich aus seiner Verankerung löst und langsam aufs Meer hinaus treibt.

Ich fragte mich insgeheim, ob dieser Verlust mich unwiederbringlich zugrunde richten würde. Ich war mir sicher, dass ich niemals eine so kostbare Beziehung haben würde, wie sie meine Eltern und Großeltern

gehabt hatten, die bis ins hohe Alter andauert. Und ich hatte immer angenommen, dass ich das haben würde. Ich trank noch einen Schluck Wein und schaute vor mich hin. Was hatte ich falsch gemacht? War auf meinem Rücken ein großes V für Verlierer angebracht, auf das mich niemand hingewiesen hatte?

„Weißt du, was mich wirklich fertig gemacht hat, Paula? Einen derartigen Vertrauensbruch zu vergeben, scheint eine enorme Reife zu erfordern, die ich nicht zu haben scheine. Das ist das Schwierigste, dem ich in meinem Leben ins Auge blicken musste.“

„Vergebung, ja“, murmelte sie, als sie die Gabel über ihren leeren Teller zog. Da fragte ich mich, wem sie denn wohl noch zu vergeben hatte. Einen Augenblick später lächelte sie. „Hilfe!“ Paula machte die Gebärde eines großen, hysterischen Schreis. Wir lachten beide, und ich langte nach einem von Marks fiesen Death-by-Chocolate-Brownies, und verschlang ihn, als sei es das Einzige, was mir Trost spenden könnte.

Ich hatte ihr erzählt, wie ich die letzten paar Monate verbracht hatte, in dem Versuch, mein Leben wieder aufzubauen – indem ich ein neues Haus kaufte, das ich renoviert hatte, pro Woche 35 Klienten empfangend, mir die Hacken ablief, indem ich mich von Meeting zu Meeting schleppte, mich beim AIDS-Aktionskomitee als Freiwilliger meldete, klinische Supervision erhielt und abhielt, und fünf Tage die Woche fieberhaft in einem Fitnessstudio trainierte. Und indem ich mich bemühte, ein klein wenig gesellig zu erscheinen.

„Ich bin erschöpft“, sagte ich seufzend. Paula hielt die Rückseite ihrer Hand gegen ihre Stirn, in einem solch perfekten Ausdruck einer nervenkranken Hausfrau, dass wir uns beide kaputt lachten. Wie ein guter Therapeut hatte sie die nicht sonderlich subtile hysterische Anspannung in meinem Wesen aufgeschnappt und sie mir widergespiegelt.

„Weißt du, wovon ich träume?“ fragte sie, während sie ihre Sitzposition änderte und ihre Knie bis zum Kinn hochzog. „Hast du jemals das Buch über den Typen gelesen, der ein Jahr lang allein in diesem Haus am Strand von Turo verbrachte?“

„*The Outermost House!* Ich kann nicht fassen, dass du auch diesen Traum hast.“ Während wir unser Gespräch fortführten, entdeckten wir eine gemeinsame Faszination für andere Einzelgänger – Thoreau, Annie Dillard, Thomas Merton.

„Ich empfinde gerade dieses enorme Bedürfnis nach Ruhe“, sagte sie, während sich ihre Stimmung aufhellte, als sie mir von ihrem Spaziergang mit dem Hund am frühen Morgen, ihren beschaulichen Wochenenden am Cape, ihrem ausgiebigen Bad nach der Arbeit und insbesondere von den Sonntagmorgenden berichtete, die sie bei Zusammenkünften der Quäker verbrachte. Inmitten dieser Stille, so sagte sie, begann sie zuweilen eine innere Stimme wahrzunehmen, die sie kaum kannte, aber nach der sie sich sehnte.

„Dort ist mein wahres Leben, weißt du. Aber es ist einfach außer Reichweite. Es liegt vergraben unter dem Berg von Dingen, die zu erledigen sind, den Menschen, um die man sich kümmern muss. Meine größte Angst ist, dass ich sterben werde und nicht voll gelebt habe. Nicht mich selbst gefunden zu haben. Wie heißt es doch auf diesem Autoaufkleber: ‚Don't die curious?‘ Ich frage mich stets, was ist meine Aufgabe? Was ist meine wahre Bestimmung?“

„Ich muss einige Entscheidungen treffen“, fuhr sie fort. „Aber ich bin zu durcheinander. Ich habe Angst, meiner Familie weh zu tun. Ich fühle mich gefangen. Und ich kann dir nicht sagen, wie schuldig und selbstsüchtig ich mich fühle, überhaupt solche Gedanken zu haben.“

Während Paula redete, stellte ich fest, dass ich mich sicher fühlte. Es war eine Erleichterung, zu hören, wie sie ein Tableau von Konflikten, Hoffnungen und Ängsten beschrieb, das dem meinen so sehr glich. Es gab mir irgendwie das Gefühl, nicht so allein auf dem Planeten zu sein.

„Ich weiß genau, was du meinst“, sagte ich. „Ich bin auch einfach nicht mit Herz und Seele dabei, mich so abzurackern. Ich habe ein tolles Leben, aber irgendwie fühlt es sich nicht richtig an. Das ist mein altes Leben. Es ist, als habe mich die Trennung von Sean durch irgendeine verborgene Tür in eine neue Dimension geleitet. Die Realität, mit der

ich mich konfrontiert sehe, erfordert einen völlig neuen Menschen. Doch ich scheine weiterhin zu versuchen, mein neues Leben auf den Mustern des alten aufzubauen, und das funktioniert einfach nicht. Ich will nicht wieder aufbauen. Ich will ein völlig neues Design.“

Paulas Züge erhellten sich. „Es ist schon paradox, oder? Gefangene unseres eigenen Lebens. Und wie befreien wir uns daraus, Steve?“

Mitten im Leben wurden Paula und ich mit einer Sinnkrise konfrontiert – meine wurde durch eine niederschmetternde Enttäuschung in der Liebe ausgelöst, und ihre durch eine verwirrende Enttäuschung in einer Karriere, in der sie äußerlich sehr erfolgreich war. Unsere Krisen waren natürlich ganz und gar nicht ungewöhnlich. Aber sie waren gravierend. Wir litten beide unter schmerzlichen Symptomen – Angst, Depression und ein beschwerliches Gefühl der inneren Unordnung und Zerrissenheit. Doch wie wir viel später begreifen sollten, enthielt jede unserer Krisen den Keim eines wunderbaren Geschenks. Schmerz zwang uns beide, die Dinge tiefgehender zu betrachten, das Wesen unseres Menschseins zu untersuchen – dessen Unbeständigkeit, Mangel an Kontinuität, Enttäuschungen und Leid.

Im Verlauf der folgenden Monate schmiedeten Paula und ich aus unserer beiderseitigen Erfahrung des Zusammenbruchs eine bedeutsame Freundschaft. Wir tauschten uns über unsere Verwirrung und unseren Kummer aus. Gelegentlich benahmen wir uns zusammen wie durchgedrehte Teenager. Wir sprachen über die Großen Fragen. Und inmitten unserer Existenzangst nahm unsere Yoga-Praxis eine neue Dringlichkeit an.

Drei- oder viermal die Woche fanden wir uns ausgestreckt auf großen blauen Matten ein, umgeben von fünfzehn, zwanzig anderen Teilnehmern. Gina, die Kursleiterin, begann die Klasse stets mit denselben wohlthuenden Worten: „Lass jetzt einfach den Rest des Tages gut sein. Lass alle deine Sorgen von deinen Schultern abfallen; lass uns einfach genießen, die kommenden eineinhalb Stunden im Körper zu verweilen.“

Wie befreiend diese Worte waren! Bloß zu atmen. Sich einfach auszustrecken. Der leichte Geruch von Schweiß. Nichts zu tun, außer die innere Welt der Empfindungen und des Atems zu erforschen. Ich entdeckte, dass es unmöglich war, zwanghaft Gedanken nachzuhängen oder mir Sorgen zu machen, wenn ich tief atmete oder mich auf die detaillierte Koordination meines Körpers in einer Yogastellung konzentrierte. Während dieser Monate wurde meine Yogamatte zu einem guten Freund, zu einer Art Heimat. Sobald ich sie ausbreitete, sank mein Stresspegel. Während dieser Periode war ich zu ruhelos und aufgebracht, um zu meditieren. Doch Yoga wurde für mich zu einer Art Meditation-in-Bewegung. Es schien einen ähnlichen Effekt zu haben, wie meine frühere Stunde auf dem Meditationskissen.

Gina sprach darüber, wie die Atmung „die beiden Seiten des Gehirns ins Gleichgewicht bringt“ und „die Gehirnströme verlangsamt“, wie die Yogastellungen das Nervensystem sowohl stimulieren als auch beruhigen und geistige Klarheit erzeugen. Ich verstand die Theorie nicht wirklich, aber ich wusste, dass ich mich nach der Stunde ruhig und zentriert fühlte. Meine Übungspraxis linderte die Angst und Depression. Und nach dem Training fühlte ich mich nie zwangsgesteuert. Ich hatte kein Verlangen, übermäßig zu essen oder vor dem Fernseher abzuschalten. Ich fühlte mich lebendig.

Ich begann auch etwas anderes wahrzunehmen, etwas, das eine Spur mysteriöser war, das sich irgendwie spirituell anfühlte. Während meines konzentrierten Trainings hatte ich regelmäßig neue Einsichten, Momente klarer Einblicke in meine Dilemma und gelegentliche Offenbarungen. Ich fühlte mich innerlich mit irgendeiner verborgenen Quelle der Weisheit verbunden. Aus heiterem Himmel würde eine Antwort kommen, eine Perspektive, ein Gefühl, zu wissen was das Richtige ist. Auf der Matte fühlte es sich oft so an, als würde ich mein Leben, meine Erfahrungen, meine Traumata verarbeiten.

Paula und ich saßen eines Abends im Café unter dem Yoga-Studio und sprachen über unser Leben. Wir entdeckten, dass wir beide insgeheim das

Gefühl hatten, dass unsere Zusammenbrüche eine Art spirituelle Krise waren. Und wir teilten die Ansicht, dass die Enttäuschungen unseres Lebens uns auf eine Art heilige Suche getrieben hatten. Während wir gemeinsam die Aspekte unserer gemeinsamen Suche ermittelten, kritzelte ich sie mit einem großen roten Buntstift auf die vor mir liegende Papierunterlage:

- Eine Suche nach „der Ruhe“, in der die schwache innere Stimme Gehör finden könnte
- Eine Sehnsucht nach dem Authentischen und Wahren
- Ein instinktiver Wunsch, sich selbst auszudrücken
- Ein gewisses Rebellieren gegen das „Gefangensein“ in unserem alten Leben
- Ein unbestimmtes Gefühl, dass aus der Unordnung unseres Lebens etwas Unvorstellbares im Begriff ist, geboren zu werden.

Als wir in dieser Nacht das Café verließen, faltete ich die Unterlage zusammen und steckte sie hinten in mein Tagebuch, wo ich sie fand, als ich dieses Buch zu schreiben begann.

Erwachen

Als ich Mitte 30 war, fiel mir auf, dass eine erstaunliche Anzahl Klienten mich mit Variationen dessen aufsuchten, was Paula und ich durchmachten. Es waren Erwachsene mit einer halbwegs funktionierenden Selbstwahrnehmung, die es geschafft hatten, sich zumindest leidlich gut im Leben zu etablieren, eine befriedigende Arbeit zu finden und stabile Beziehungen zu entwickeln. Oft tauchten sie in meiner Praxis auf, weil sie Symptome von Depression oder Angst hatten, manchmal auch

psychosomatische Symptome oder was auf den ersten Blick ungelöste Identitätsprobleme zu sein schienen.

Doch während ihre Geschichten variierten, ähnelte sich das zentrale Problem oft auf erstaunliche Weise. Irgendeine Enttäuschung im Beruf oder in der Liebe, irgendeine Erkrankung oder ein Zusammenbruch der vertrauten Strukturen in ihrem Leben, oder vielleicht auch irgend etwas Positiveres, wie eine Liebesaffäre oder eine maßgebliche berufliche Beförderung, hatte sie aus der Trance ihres Alltags geweckt. Eine Krise hatte sie gezwungen, die Dinge tiefgehender zu betrachten. Während alles auseinander fiel, wurden diese Klienten gezwungen, reichhaltige innere Ressourcen zu entdecken, von deren Existenz sie keine Ahnung hatten. Und sie entdeckten dabei in sich und ihrer Umwelt eine verborgene Tiefgründigkeit.

Dennis 50 Millionen Dollar schwere Firma ging bankrott, just als er 55 wurde. Während er sich im Laufe von zwei Jahren in der Therapie durch diesen niederschmetternden Verlust hindurcharbeitete, entdeckte er, dass es letztendlich doch in vielerlei Hinsicht ein Segen war. Zum ersten Mal in seinem Erwachsenenleben war er frei, seiner tiefsten inneren Leidenschaft nachzugehen – der Malerei. Am Ende unserer Therapie fragte er sich laut, ob er unbewusst die geschäftliche Pleite arrangiert hatte, damit seine Seele in der Kunst ihren Ausdruck finden konnte.

Dennis war nicht krank, als er mich aufsuchte. Er benötigte lediglich Unterstützung bei seiner Suche nach dem Selbst, dessen Verlust er zunächst nicht erkannt hatte. Die inneren Sinn gebenden Strukturen, um die er während der ersten 25 Jahre seines Erwachsenendaseins ein kompliziertes und scheinbar erfülltes Leben gebaut hatte, dienten nicht länger seinen tiefsten inneren Bedürfnissen und Sehnsüchten. Durch das scheinbar verheerende Drama seines Bankrotts wurde er in Wirklichkeit in einen neuen, verborgenen Aspekt seines Menschseins eingeführt.

Emily, eine 36-jährige Ärztin, die in der höheren Verwaltung eines großen onkologischen Zentrums arbeitete, verbrachte eineinhalb Jahre damit, sich einer Behandlung gegen Brustkrebs zu unterziehen. Obwohl

die Behandlung erfolgreich war, wurde ihr Leben durch diese Erfahrung auf den Kopf gestellt und sie unterzog ihre beruflichen Wertorientierungen und Entscheidungen im Verlauf der Therapie einer erneuten Prüfung. Sie und ihre Familie trafen die Entscheidung, auf ihre Farm eine Stunde außerhalb der Stadt zu ziehen, wo sie eine kleinere Praxis einrichtete, die sich auf Frauenmedizin spezialisierte, und das Anwesen zu einer funktionierenden Farm zu entwickeln begann.

Als mein Freund Jim 35 wurde, hatte er die meisten seiner Karriereziele erreicht. Er hatte seine eigene Softwarefirma aufgebaut und sie für fast zehn Millionen Dollar an einen sehr begierigen Käufer veräußert. Die darauf folgenden zwei Jahre war Jim angespannt, deprimiert und ruhelos, rannte von einem geschäftlichen Hirngespinnst zum nächsten, bis er im Verlauf der Therapie erkannte, dass die zweite Hälfte seines Lebens völlig anders aussehen würde als die erste. Er konnte nicht das vertraute Muster seiner frühen Erwachsenenjahre verwenden, um das Modell für die zweite Lebenshälfte zu finden. Er würde tiefer suchen müssen. Durch mutiges Nachforschen entdeckte Jim, dass es sein Herzenswunsch war, ein einfaches Leben in San Francisco zu führen, Yoga zu unterrichten, Geige zu lernen und den Roman über das Erwachsenwerden zu schreiben, den er seit vielen Jahren im Kopf gehabt hatte.

Als ich die Dilemma von Freunden wie Paula und Jim und Klienten wie Dennis und Emily und mein eigenes Dilemma sorgfältiger unter die Lupe nahm, entdeckte ich, dass die entwicklungsbedingten Aufgaben der zweiten Lebenshälfte für viele von uns primär spiritueller Natur sind. Carl Jung war 50 Jahre zuvor zu dem gleichen Schluss gelangt:

„Unter meinen Patienten, die sich in ihrer zweiten Lebenshälfte befanden – d. h. über 35 – befand sich nicht ein einziger, dessen Problem letztendlich nicht darin lag, eine spirituelle Perspektive im Leben zu finden. Es kann mit Sicherheit gesagt werden, dass jeder einzelne von ihnen krank wurde, weil er das verloren hatte, was die bestehenden Religionen jeder Epoche ihren Anhängern

gegeben hatten, und dass keiner von ihnen wirklich geheilt worden ist, der seine spirituelle Perspektive nicht wiedererlangt hat.“¹

Jung glaubte, dass die meisten von uns in der Mitte des Lebens unsere externen Identitäten, die er *Persona* nannte – die Maske, die wir tragen, um irgendeine stabile, dauerhafte Selbstwahrnehmung zu gewährleisten – verfeinert haben. Bei dieser Betrachtungsweise repräsentiert die *Persona* lediglich einen begrenzten Aspekt der Persönlichkeit, dem die meisten von uns im mittleren Alter entwachsen. Irgendwann in den mittleren Jahren, so Jung, „beginnen die tief in der Persönlichkeit vergrabenen, glühenden Kohlen des Gewahrseins in Flammen auszubrechen.“ Wenn das geschieht, können die bis dato unterdrückten und verborgenen Aspekte des Selbst das bewusste Selbst scheinbar überwältigen und eine schwierige Periode der Desorganisation der Persönlichkeit einleiten.

Die entwicklungsspezifischen Ansprüche dieses neuerwachten Selbst sind riesig, doch sie werden in unserer Kultur zum Großteil ignoriert. Während die Zeiten des Erwachens im frühen Erwachsenenalter, die sich größtenteils um Identität drehen, durch Rituale und Feierlichkeiten kulturell unterstützt werden – durch Hochzeiten, Abschlussfeiern, Weihen und Taufen – sind die subtileren Zeiten spirituellen Erwachens im mittleren Alter kulturell unsichtbar. Jung war darüber empört:

„Gibt es nicht Schulen für 40-jährige, die sie auf ihr kommendes Leben und dessen Anforderungen vorbereiten, so wie die gewöhnlichen Schulen unsere jungen Leute in ein weltliches Wissen einführen? Nein, völlig unvorbereitet schreiten wir in den Nachmittag unseres Lebens, schlimmer noch, wir tun diesen Schritt in der irrigen Überzeugung, dass unsere Wahrheiten und Ideale uns wie bisher helfen werden. Doch wir können den Nachmittag des Lebens nicht so leben wie den Morgen. Denn was am Morgen wundervoll war, wird am Abend wenig wert sein, und was am Morgen wahr war, wird am Abend zu einer Lüge geworden sein.“²

Irgendwann im mittleren Alter waren Dennis, Emily, Jim, Paula und ich bereit für eine tiefgreifende neue Pilgerreise ins Innerste, um das zu finden, was Jung „das ganzheitliche Selbst“ nannte. Und für jeden von uns war die Rückkehr zum Zentrum des Selbst auf seine Weise untrennbar verbunden mit der Rückkehr zu Gott. Jung glaubte, dass die Symbole für das Selbst von den Symbolen für Gott nicht zu unterscheiden sind, und dass die Reise ins Zentrum des Selbst und die Reise zu Gott ein und dasselbe sind. Doch um dieses Zentrum zu finden, müsse jeder von uns auf seine Weise bewusst in das Dunkel des Unbewussten eintreten, um mit dem zu beginnen, was Jung die „Nachtmeerfahrt“ nannte. Dieses Eintreten in das Unbekannte löste für jeden von uns eine Zeit der Ungeordnetheit und Metamorphose aus, die uns schließlich erlauben würde, unsere Ziele für die zweite Lebenshälfte zu verwirklichen – die Integration von Gegensätzen, die alle verbannten Aspekte des Selbst zu Bewusstsein bringt.

Viele von uns stellten fest, dass wir in den stillen Augenblicken des Lebens den Faden einer völlig neuartigen Wahrnehmung der Realität aufnahmen. Dennis fand ihn vor seiner Leinwand, Emily in stillen Augenblicken mit Tieren und Familienmitgliedern auf ihrer Farm, Jim beim Schreiben, Paula bei Zusammenkünften der Quäker und ich beim Yoga. Wir alle entdeckten, dass die Verbindung mit diesem schwer fassbaren Zentrum auf erstaunlich automatische Weise vor sich ging, wenn die Reizüberflutung erheblich minimiert wurde. Erkenntnisse, einhergehend mit Gefühlen des Glücks und einer Art Entzücken, kamen auf selbst inmitten von Schmerz. Viele von uns hatten flüchtige Einblicke in ein Leben, das sich im Fluss befand, wiederverbunden mit unseren Energiequellen. Wir wollten mehr. Vielleicht, um es mit den Worten aus Rilkes Gedicht zu sagen, wollten wir alles.

Über den Autor

Stephen Cope ist ein Psychotherapeut, der über die Beziehung zwischen moderner Psychologie und den kontemplativen Traditionen des Ostens schreibt und unterrichtet. Er besitzt Abschlüsse vom Amherst College und Boston College. Er ist gegenwärtig Haus-Gelehrter im Kripalu Center for Yoga and Health in Lenox, Massachusetts, dem größten Yoga-Zentrum der Welt, in dem Menschen praktizieren und leben. Dies ist sein erstes Buch.

Über das Kripalu Center

Das Kripalu Center for Yoga and Health in Lenox, Massachusetts, ist eines der größten und erfolgreichsten Yoga-Retreat-Zentren der Welt. Das Kripalu Center hat seit mehr als zwanzig Jahren die Verbreitung des modernen Yoga in den USA mitgeprägt. Heutzutage bieten die besten Trainer für Yoga, Selbsterforschung und komplementäre Medizin Workshops und Trainingsprogramme an, von einzelnen Klassen und Wochenendretreats bis hin zu mehrwöchigen Programmen und längeren Aufenthalten, bei denen ein spiritueller Lebensstil gelebt wird.

Eigentümer und Betreiber des Zentrums ist die Kripalu Yoga Fellowship, eine gemeinnützige, wohltätige und bildende Organisation, die sich der Verbreitung eines auf Yoga basierenden Lebensstils widmet. Alle Programme in Kripalu kombinieren lang erprobte Yoga-Praktiken mit zeitgenössischem Wissen über ganzheitliche Medizin und unterrichten praktische, bodenständige Wege, um die Praxis auf der Yoga-Matte ins tägliche Leben zu tragen. Dabei erfährt der Teilnehmer eine Integration von Körper, Geist und Seele, welche zu einer gesünderen und ganzheitlicheren Lebensweise führt.

Zwei preisgekrönte Videos, *Kripalu Yoga Dynamic* mit Autor Stephen Cope und *Kripalu Yoga Gentle* mit der bekannten langjährigen Trainerin Sudha Carolyn Lundeen sind unter der Rufnummer: 00-1-888-399-1322 erhältlich.

Besuchen Sie unsere Webseite unter www.kripalu.org

Literatur aus dem Arbor Verlag

Frank Jude Boccio

Achtsamkeits-Yoga

Das Praxisbuch zur Yogapraxis im MBSR-Kontext.

Ein Yogabuch, dem die Integration von Yoga und Meditation auf ganz neue Art gelingt – in einfach zu folgende Sequenzen, mit über 100 begleitenden Fotos, die die einzigartige Verbindung von Yoga und Meditation illustrieren.

Achtsamkeits-Yoga betont dabei die spirituelle Seite der Yogapraxis, eine Dimension, die zu oft übersehen wird. Yoga und Meditation werden hier zu *einer einzigen Praxis* – die den Körper belebt, den Geist befreit und Mitgefühl, Gleichmut und Freude weckt. Ein Buch für Anfänger wie Fortgeschrittene, das geeignet ist, Sie in Ihrer täglichen Yogapraxis zu begleiten.

384 Seiten, ISBN 978-3-924195-94-6

Sarah Powers

Insight Yoga

Die Synthese von Yoga, Meditation
und traditionellem chinesischem Heilwissen

Insight Yoga erschließt das Potential dreier mächtiger Heilsysteme.

In seltener Klarheit vereint Sarah Powers traditionelles Yoga mit den Meridianen der traditionellen chinesischen Medizin und der Praxis buddhistischer Meditation. Scheinbar mühelos gelingt es ihr, die Essenz der drei Weisheitstraditionen transparent und dicht miteinander zu verweben.

So wird das komplexe Zusammenspiel der drei Disziplinen in unserer täglichen Yogapraxis erfahrbar: Passive und dynamische Yoga-Abfolgen, Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation, Selbsterforschung und Stille-Phasen nehmen uns mit auf eine inspirierende Reise. Eine optimale Mischung, die nicht nur positiven Einfluss auf unsere Muskeln, Organe, Sehnen und Gelenke hat, sondern auch zu geistiger und emotionaler Klarheit beiträgt.

Insight Yoga erklärt uns leicht verständlich und kompakt Hintergründe und Techniken und gibt uns ein reichhaltiges Übungsrepertoire an die Hand, das durch klare Anleitungen und viele Bilder zum Nachmachen einlädt.

ISBN 978-3-86781-067-8

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 Stephen Cope:

www.arbor-verlag.de/stephen-cope