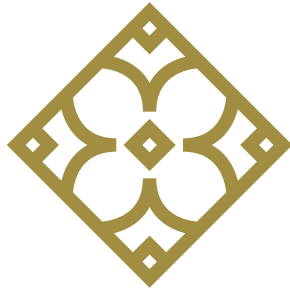
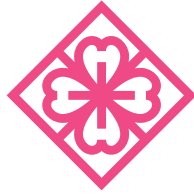


WAHRHAFTIG
leben





Als Repräsentant der „Art of Living Foundation“ unterrichtet Swami Jyothirmayah weltweit Meditation und Atemtechniken.

Im YOGA-AKTUELL-Interview spricht er unter anderem über die Quellen von Energie, Lebensfreude und schöpferischer Kraft und über die Wichtigkeit von Vertrauen und Mitgefühl

INTERVIEW ● NINA HAIKEN

Swami Jyothirmayah vermittelt tiefe Wahrheiten und Praktiken, die beim Zugang zu den innersten Quellen helfen können, in einer beeindruckenden Einfachheit und Klarheit. Einen unmittelbaren Eindruck von dem, was er unterrichtet, gibt auch seine Präsenz als solche – die heitere Ruhe, die er ausstrahlt, gepaart mit vollkommenem Zugewandtheit und mitfühlendem Verständnis für die schwierigen Aspekte des Lebens, erscheint wie ein Zeugnis von dem, was die Atem- und Meditationstechniken, die er an Schüler und Interessenten weltweit weitergibt, bewirken können.

Swami Jyothirmayah ist Swami der *Art of Living Foundation* (AOLF), jener international renommierten NGO, die 1981 von Sri Sri Ravi Shankar in Bangalore gegründet wurde. Bedingt durch die Corona-Krise hält er sich seit geraumer Zeit im AOL-Zentrum in Bad Antogast im Schwarzwald auf und führt sein Workshop-Angebot von dort aus online weiter. Mit YOGA AKTUELL sprach er über die Quellen der Lebensenergie, über wahrhaftige Freude am Dasein und darüber, was wir von Kindern lernen können.

INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Wie lange sind Sie inzwischen im Schwarzwald, und wie haben sich die Kommunikation mit ihren Schülern und das Unterrichten dadurch verändert?

Swami Jyothirmayah: Ich kam vor einigen Monaten nach Bad Antogast. Davor habe ich in der Regel mehr als fünfundzwanzig Länder jährlich bereist. Während des vergangenen Jahres fanden die Programme ausschließlich online statt, aber so ist die Situation eben. Ich versuche, so viel wie möglich erreichbar zu sein. Dabei muss man allerdings die unterschiedlichen Zeitzonen berücksichtigen – deshalb beginne ich meinen Tag um halb vier morgens, die Online-Einheiten starten um halb fünf. Im Wesentlichen gebe ich das weiter, was ich während der letzten dreiundzwanzig Jahre auf diesem schönen Weg gelernt habe, und ich höre mir auch dankbar an, was die Menschen mir erzählen. In letzter Zeit höre ich eine Menge berührende Geschichten von Leuten, die ihrem mentalen Wohlbefinden vor der Pandemie keinerlei Beachtung geschenkt haben, sich jetzt aber viel bewusster darüber sind, dass nicht nur körperliche Fitness oder die oberflächlichen Ebenen wichtig sind. Es scheint, als ob nun viele Menschen nach etwas Bedeutungsvollerem in ihrem Leben suchen.

Das ist erfreulich. Andererseits dürfte es aber auch Leute geben, denen die derzeitige Situation so zu schaffen macht, dass sie ihre Yoga- oder Meditationspraxis aufgeben haben. Welche Ermutigung würden Sie jenen, die sich niedergeschlagen fühlen, mit auf den Weg geben?

Das ist nicht das Ende der Welt. Die Menschheit stand schon vor so vielen Herausforderungen. Wir haben die Fähigkeit, solche Situationen zu überstehen. Die Welt steht einer Herausforderung gegenüber, aber wenn man den Blick permanent auf Schwierigkeiten richtet, dann sinkt das Energielevel. Das Leben ist ein Spiel der Energie: Wenn dein Prana hoch ist, dann findest du eine Lösung für die Herausforderungen. Wenn die Energie hingegen niedrig ist, fühlst du dich deprimiert und siehst dich mit Selbstzweifeln konfrontiert. Es ist alarmierend, wie viele Menschen Selbstmord begehen – sogar Kinder. Für die meisten Menschen gilt: Wir haben weder zu Hause noch in der Schule gelernt, mit unseren Emotionen umzugehen. Wenn du dich mit innerem Frieden verbinden kannst – worin ja das Ziel des Yoga liegt –, wirst du nicht nur innere Ruhe erfahren, sondern du lebst

dann auch mit mehr Leidenschaft, und dein Handeln wird dynamischer und geschickter. Yoga bedeutet auch, die Vision deines Lebens zu erweitern.

Als praktischen Ratschlag, deine Energie zu unterstützen, würde ich Folgendes mitgeben: Werf zuerst einen Blick auf deine Ernährungsgewohnheiten. Nahrung ist eine der vier Hauptquellen von Energie, und somit sehr wichtig. Es sollte sich um zuträgliche Nahrung handeln – und davon nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Die zweite Energiequelle ist guter, ungestörter Schlaf. Und die dritte ist die Atmung. Unser Leben beginnt mit dem Atem – das Allererste, das wir alle tun, ist einzuatmen. Am Ende unseres Lebens atmen wir für ein letztes Mal aus; unser Leben vollzieht sich zwischen diesen beiden Atemzügen. Ohne Schlaf kann man einige Tage überleben. Es ist zwar sehr schwierig, aber möglich. Auch ohne Nahrung können wir eine gewisse Zeit leben. Aber wie viele Tage oder Stunden oder Minuten können wir ohne Atmung überleben? Ohne Atem gibt es kein Leben. Der Atem ist auch der beste Freund des mentalen Geistes und der Emotionen.

Die vierte Energiequelle liegt in Meditation und innerem Frieden.

Sie haben erwähnt, dass Atem und Emotionen miteinander verwoben sind. Könnten Sie diesen Punkt näher erklären?

Wenn sich unsere Emotionen verändern, dann verändert sich auch unsere Atmung. Wann immer du dich ruhig und friedlich fühlst, wird dein Atem gleichmäßig und stabil. Wenn du aber beunruhigt bist, wird er flach. Und wenn du wütend wirst, dann atmest du schneller. Daran erkennt man, wie sehr Atem und Emotionen miteinander verknüpft sind. Wenn du deinem Atem Aufmerksamkeit schenkst, kannst du auch die Emotionen kontrollieren.

Es ist normal, sich hin und wieder aufzuregen; das ist nichts Schlimmes. Es gehört zum Leben dazu. Aber wenn du an diesen negativen Emotionen festhältst, dann tendiert dein Leben dazu, ins Leidvolle abzurutschen.

Die meisten Streitfragen treten in unseren engsten Beziehungen auf, mit der Familie oder dem Partner. Sie entstehen nicht aufgrund eines Mangels an Liebe, sondern eher durch mangelhafte Kommunikation. Unsere Absichten mögen vorzüglich sein, aber vielleicht ist die Art und Weise, wie wir sie kommunizieren, nicht angemessen, oder der Zeitpunkt nicht passend. Und hier kommt wieder Yoga ins Spiel: Yoga verleiht dir größere Geschicklichkeit im Kommunizieren und im Umgang mit Worten.

Kommen wir auch auf die vierte Energiequelle näher zurück, auf Meditation ...

Wenn Stille im Geist ist, dann beginnt das wahre Leben. Andernfalls existieren wir bloß, leben aber nicht wahrhaftig. Eine Quelle von Glück besteht darin, in dir selbst zu ruhen. Das ist die Quelle aller Kreativität, tief und machtvoll. Die Quelle der Schöpferkraft ist Stille.

Geistesstille ist für viele allerdings nicht einfach, man verfängt sich immer wieder in energieraubenden Gedankenketten ...

Unser Geist hat die Tendenz, in die Zukunft oder in die Vergangenheit zu reisen, und dagegen selten im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Wenn deine Gedanken aber stets in die Zukunft gerichtet sind, verlierst du den kostbaren jetzigen Augenblick, und zugleich lässt du Angst und Sorgen herein. Das ist nicht hilfreich. Einige von uns sind in ihrer Vergangenheit gefangen, sie stecken dort immer noch fest. Das bedeutet zumeist, dass sie im gegenwärtigen Moment leiden, weil sie etwas aus der Vergangenheit bedauern. Manchmal glorifizieren wir die Vergangenheit auch und sind nicht bereit, sie loszulassen – obwohl sie vorbei ist.

Wie also bringt man den Geist in den gegenwärtigen Moment? Dafür muss die Meditationspraxis mit einer gewissen Erkenntnis einhergehen. Man muss dazu verstehen, dass alles auf diesem Planeten der Veränderung unterliegt. Nichts ist beständig. Das kannst du überall beobachten. Du kannst lauter Veränderungen in Mutter Natur sehen. Und genau wie es Veränderungen im Außen gibt, geschehen sie auch in unserem Inneren. Im Körper sterben z.B. ständig Zellen ab, und neue Zellen entstehen. Auch unsere Gedanken und Gefühle ändern sich laufend. Und dennoch ist etwas tief in uns unveränderlich – deshalb bist du auch in der Lage, all die Veränderungen zu beobachten. Es muss einen Referenzpunkt geben.

Ich nehme an, das ist der Ort, zu dem wir uns auf unserer Suche nach Sicherheit hinwenden sollten. Aber wir suchen zuerst an allen anderen Orten. Und selbst wenn wir nach tiefer innerer Stille streben, lassen wir uns doch leicht wieder ablenken. Was können wir tun?

Genieß dein Leben, genieß diese Welt – aber ohne jedwede Fieberhaftigkeit. Die ganze Welt liegt vor uns. Die hinreißende Landschaft des Schwarzwalds beispielsweise ist so wunderschön. Ich könnte sie mir fortlaufend ansehen. Doch wie lange könnte ich wirklich damit weitermachen? Die Landschaft hat dafür kein Limit, aber wir haben eins. Unsere Sinne sind begrenzt. Du kannst ein paar Lieder genießen, zehn Lieder, ein Konzert. Aber danach wirst du sagen, dass es vorerst reicht. Wir haben diese Begrenzungen, weil wir nur für eine so kurze Zeit auf diesem Planeten sind. Es ist wichtig, ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass alles in diesem Leben unbeständig ist. Milliarden von Menschen vor uns sind gestorben. Sie sind alle fort, und nun sind wir hier – aber für wie viele Jahre noch? Unsere Lebensspanne ist sehr, sehr kurz. Wenn du dir der Vergänglichkeit dieser Schöpfung bewusst bist, dann bist du dazu in der Lage, loszulassen. Die Angst wird vergehen, und du wirst fähig sein, das Leben zu feiern und es mit Freude und viel Mitgefühl zu leben. Und dann beginnt das wahre Leben.

Wir können dann diese freudige Leichtigkeit entdecken, die auch in Ihren Workshops zu spüren ist. Könnten

wir nicht alle eine Sicht auf das Leben gebrauchen, die etwas Spielerisches, Kindliches hat?

Der Zweck von Yoga, Meditation, Lesen und Wissenserwerb sowie auch von sozialem Dienst liegt genau darin, zu dieser kindlichen Unschuld zurückzufinden. Alle Kinder sind Yogis, weil sie immer ganz im gegenwärtigen Moment sind. Was immer sie tun, das tun sie zu hundert Prozent. Sie tanzen, singen, lernen ... Sogar wenn sie weinen, weinen sie ganz und gar. Aber sie halten nie lange an ihren Emotionen fest, sie können loslassen. Wir hingegen neigen dazu, in diesen Emotionen zu verharren und unsere Gedanken darum kreisen zu lassen – und das beeinträchtigt unsere Gesundheit. Oftmals sind wir nicht in der Lage, Menschen oder Situationen so anzunehmen, wie sie sind. Aber das ändert nichts. Wenn man fortwährend in einer negativen Weise über Probleme nachgrübelt, verstärkt man sie dadurch lediglich, denn das, was man im Geist entwirft, manifestiert sich auch im Außen.

Es gibt ein schönes Geheimnis in unserem Leben, das die Aspekte Intention – im Sanskrit sagen wir dazu *Sankalpa* – sowie Aufmerksamkeit und Manifestation umfasst. Wenn du einen starken Wunsch hegst, reicht es für die Manifestation nicht aus, dass du ihn nur in deinem Inneren trägst. Du musst auch etwas dafür tun, Energie dafür freisetzen. Wenn du einen Samen in den Boden pflanzt, musst du ihn auch wässern und pflegen, dann wirst du eines Tages Blumen sprießen sehen.

Und braucht man nicht auch Vertrauen? Man kann die Saat einpflanzen und gut bewässern, aber dennoch hat man keine Garantie, dass sie wachsen wird. Zu einem gewissen Grad muss man es dem Göttlichen überlassen.

Vertrauen ist ein wichtiger Punkt. Es gibt drei verschiedene Arten von Vertrauen: Vertrauen in andere, Vertrauen in uns selbst und Vertrauen in die unsichtbare Energie. Wenn du anderen gar nicht vertraust, kannst du auch dir selbst nicht vollkommen vertrauen. Wir sollten zudem berücksichtigen, dass Menschen sich ändern. Man kann kein Etikett auf sie kleben und sagen: „Dieser Mensch ist immer so.“ Wir alle machen in unserem Leben schwierige Phasen durch. Somit sollten wir auch mehr Verständnis für andere haben und ihnen Vertrauen schenken. Wenn sich jemand uns gegenüber nicht freundlich verhält, bedeutet das, dass wir ihm sogar umso mehr Zuneigung und Mitgefühl zuteilwerden lassen sollten. Vielleicht geht er durch eine stressige Phase. Wenn jemand beispielsweise krank ist – was kann man von ihm erwarten? Derjenige braucht unser Mitgefühl und unsere guten Wünsche.

Es geht also um Vertrauen in das Unsichtbare, um Vertrauen in andere Menschen und um Vertrauen in dich selbst.

Wie auch der Gründer der Art of Living Foundation, werden Sie manchmal gebeten, an Friedensverhandlungen in Krisengebieten teilzunehmen. Oft handelt es sich um schwerwiegende Konflikte, bei denen auf beiden Seiten das Vertrauen fehlt und keine friedliche Lösung in Sicht

ist. Wo beginnen Sie, nach einem gemeinsamen Nenner zu suchen, wenn Spaltung so vorherrschend erscheint?

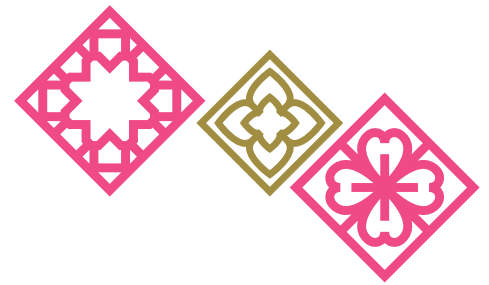
Wann immer wir in Krisengebiete gehen, kommen wir mit einem offenen Geist dorthin – ohne irgendwelche Konzepte, ohne Vorurteile. Wir sind bereit, beiden Seiten zuzuhören. Wir lassen sie ganz klar wissen, dass wir nichts von ihnen wollen, sondern einfach nur für sie da sind.

Die *Art of Living Foundation* leistet weltweit seit vierzig Jahren Dienst, und unser Anliegen ist eine gewaltfreie Gesellschaft. Gewaltlosigkeit ist das große Prinzip von Mahatma Gandhi. Im Laufe der Geschichte wurden so viele Kriege geführt – ohne Sinn. Gewalt ist kein Mittel gegen einen aufgewühlten Geist, und kein Mittel gegen Gewalt.

HERZLICHEN DANK FÜR DIESES INTERVIEW!

Die *Art of Living Foundation* widmet sich der Verbreitung von Yoga, Meditation und Atemtechniken (insbesondere des *Sudarshan Kriya Yoga*) durch ein breites Kursangebot in mehr als hundertfünfzig Ländern und unterhält zahlreiche humanitäre Projekte, darunter Hilfsprojekte in Entwicklungsländern, Traumabewältigungsprogramme für Gewaltopfer und Resozialisierungsprogramme für Strafgefangene. Darüber hinaus engagiert sie sich auch durch die Teilnahme an Friedensverhandlungen in politischen Krisenherden. So konnte Sri Sri Ravi Shankar etwa 2015 im Konflikt mit den FARC-Rebellen in Kolumbien den entscheidenden Schritt zu einer friedlichen Lösung initiieren.

www.artofliving.org



**Die Angst wird vergehen,
und du wirst fähig sein,
das Leben zu feiern und
es mit Freude und viel
Mitgefühl zu leben.
Und dann beginnt
das wahre Leben.**