

Patanjalis Weg zum Glück

Begrüßung:

(Folie: Herzlich willkommen)

Ich begrüße euch alle ganz herzlich auf Patanjalis Weg zum Glück.

Vielen Dank erst mal, dass keiner raucht. Letzte Tage habe ich nämlich geträumt, ich halte hier den Vortrag, und plötzlich raucht da ein dicker Mann eine dicke Zigarre. In der ersten Reihe auch noch. Und die anderen nehmen sich an ihm ein Beispiel. Viele dünne Männer und Frauen, die dünne Zigaretten rauchen und die ganze Bude vollqualmen. Und sie wollen nicht aufhören damit. Ich hab' dann das Fenster aufgerissen und ... hatte es plötzlich in der Hand. Das Riesfenster ... Also, das hat meine Situation nicht wesentlich verbessert ...

Darum bin ich jetzt sehr glücklich, dass keiner raucht. Und davon handelt auch der Vortrag. Vom Glück. Nicht vom Rauchen. Und was das mit Yoga zu tun hat.

Damit habe ich mich beim Schreiben meines elften Buches sehr ausführlich beschäftigt: „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein“. Darin geht es unter anderem um Patanjali, über den ich heute sprechen möchte.

Wissen alle, wer das war – Patanjali? (Ein Yogi, lebte etwa um die Zeitenwende und fasste viele Lehren und Übungen der damaligen Zeit zusammen in den berühmten Yoga-Sutren, einer kurzen Sammlung von Aphorismen über die Natur des Geistes und einen Yoga-Weg, der zur Befreiung von allem Leiden führt, mithin zum Glück.)

A. Einleitung:

Sprechen wir also über das Glücklich-Sein. Ja, und wie ist es da: Seid ihr glücklich? Oder fehlt euch noch was? Sind da noch Wünsche offen geblieben? Zum Beispiel so was.

(Folie: Richard Gere, Ferrari, Hochzeitstorte, Schloss Schwanstein, Katze, die sich auf einem Sofa reckt, Herzen, Gesundheit)

Was haben wir denn da? Dickes Auto, Gesundheit, den Richy ... Vielleicht wünscht ihr euch auch, dass eure Lachyoga-Clubs wachsen und gedeihen? Dass Sohnemann sein Zimmer aufräumt? Ihr endlich in Rente gehen könnt? Dass dieses Wochenende länger dauert? Oder nicht so lang? ...

(Folie: Smileys, lachende Gesichter)

Oder wie wär's damit: Einfach glücklich sein? Ich meine, was will man mehr? Wenn man glücklich ist – auch ohne den Richy ... Den Weisheitslehren zufolge liegt das wahre Glück im Innern. Es ist unsere Essenz, unsere wahre Natur. Sie ist die Ursache für das Glück. Äußere Umstände dagegen sind nur die Auslöser, die das innere Glück zum Vorschein bringen lassen können.

Einen Auslöser für glückliche Gefühle habt ihr an diesem Wochenende sicher schon kennengelernt, nämlich ... ? (Lachyoga.) Genau. Habt ihr Lust, einen kleinen Lachcocktail zu nehmen?

Übung: Lachvitamin A, I und O.

Beim Lachyoga können wir ja sehr leicht glücklich sein. Ohne äußeren Grund. Weil das Glück im Innern liegt. Das bedeutet: Eigentlich könnten wir immer glücklich sein.

Das dachte ich schon in jungen Jahren. Damals hörte ich von einer Frau, die ihr kurzes Leben in einer eisernen Lunge verbracht hat – und sie sagte: Es war ein gutes Leben; ich bin glücklich gewesen. Auch arme Menschen

können glücklich sein. Politische Gefangene, Arbeitslose, alleinerziehende Mütter ... sogar Popstars und Millionäre. Es gibt ganz einfach keine Situation, die uns zwingen könnte, unglücklich zu sein. Oder umgekehrt: Eigentlich könnten wir immer glücklich sein.

Das erzählte ich damals auch meiner Klasse. Doch meine Mitschülerinnen und -schüler waren anderer Ansicht. „Das geht nicht. Das ist unmoralisch. Die Lehrer lassen das nicht zu, die haben andere Interessen.“ Also habe ich damals einen Club gegründet: Freunde der Freunde. Nun, da war ich lange Zeit das einzige Mitglied. Bis ich dann endlich ... den Club wieder geschlossen habe.

Irgendwann wurde mir nämlich klar: Fast alle Menschen – und dazu gehöre auch ich – sind sich ihrer wahren Natur nicht immer bewusst. Die wenigsten leben beständig in der Glückseligkeit ihrer wahren Natur. Offenbar gibt es so was wie Wolken, die die Sonne des Glücks verschleiern. Doch wir können sie beiseite schieben.

Wie? Dazu gibt es so viele Wege, wie es Menschen gibt. Das heißt: Letztendlich werden wir alle unseren eigenen Weg finden und gehen müssen. Doch wir können von anderen lernen. Zum Beispiel von Patanjali. Also, den hätte ich auch gern in meinen Club aufgenommen, als Freund der Freude. Er hat nämlich diese Glücks-Verhinderungs-Wolken sehr klar beschrieben. Er nennt die Kleshas und gibt Anregungen, wie wir diese beiseite schieben können. Außerdem beschreibt er vier Glück bringende Haltungen und den achtfachen Pfad zum Glück. Dazu kommen wir später noch.

Sprechen wir zunächst über die Kleshas, die Leid schaffenden Faktoren, die inneren Wolken, die sich zwischen uns und die Sonne unseres Glücks schieben können.

B. Hauptteil

I. Die Kleshas

(Folie: Die Kleshas nacheinander eingeblendet; mit Wolken)

a. Unwissenheit. Was bedeutet das? Etwas nicht wissen? Zum Beispiel: Wie hieß die letzte Königin von Hawaii? (Königin Lili'uokalani; sie hat viele Lieder komponiert, darunter auch Aloha Oe). Oder wie lang ein 6-Minuten-Ei gekocht werden soll?

Doch Unwissenheit im Sinne von Patanjali bezieht sich nicht auf Informationen dieser Art, sondern auf etwas viel Fundamentaleres. Unwissenheit bedeutet: Nicht zu wissen, wer man wirklich ist. Seine wahre Natur nicht erkennen und nicht aus ihr heraus leben. Ist man sich seines wahren Wesens nicht bewusst, dann setzt man etwas anderes an dessen Stelle – das so genannte Ego. Und das besteht aus allem, womit wir uns fälschlicherweise identifizieren, zum Beispiel ... ? (Körper, Aussehen, Rollen, Beruf, Meinungen, Ansichten, Auto, Haus.) Man kann sich sogar mit einer Papiertüte identifizieren. Müsst ihr einfach mal ausprobieren: Tüte aufblasen und euch vorstellen, diese Tüte ist mein Ein und Alles. So prall und voll, reinweiß wie Schnee. Genau wie ich. Ja, ich bin ganz eins mit ihr, bin diese Tüte. Und dann – patsch, knall! Das macht was mit einem. Es tut weh. Es tut richtig weh.

Und spätestens jetzt erkennen wir, wohin das Ego führt: ins Leiden. Schmerz und Leid sind übrigens nicht dasselbe. Schmerzen können immer mal wieder auftreten. Solange ich Zähne habe, können sie mir wehtun. Solange ich gern mit jemandem zusammen bin, kann es wehtun, wenn derjenige von mir geht. Solange ich gern Vorträge halte, kann es wehtun, wenn keiner kommt. Oder wenn alle rauchen. Oder sie lachen ausgerechnet an den Stellen, wo ich's gerade mal sehr ernst meine. Doch ich muss nicht darunter leiden. Ich muss nicht jammern und klagen; ich muss kein Drama daraus machen. Vorausgesetzt, ich identifiziere mich nicht mit den Vorträgen, der Beziehung, den Zähnen. Oder der Papiertüte.

Wir leben also glücklicher, wenn wir uns nicht mit Dingen identifizieren oder mit Umständen, die sich unaufhörlich wandeln. Wie aber können wir aufhören damit?

Die erste Möglichkeit ist: Wir erkennen, wer wir *wirklich* sind. Hierzu können wir einen spirituellen Übungsweg gehen. Patanjali empfiehlt einen achtfachen Pfad, auf den ich später noch zu sprechen komme.

Zweitens ist es sehr hilfreich, den Tendenzen des Ego entgegenzuwirken. Gemeint sind Verlangen, Abneigung und Furcht.

b. Beginnen wir mit dem Verlangen: Manche fühlen sich unbehaglich, wenn sie hören, sie sollten ihr Verlangen zügeln, Verzicht üben. Ja, sollen wir denn gar nichts mehr wollen dürfen? Sollen wir zum Kohlkopf degenerieren und still zufrieden auf dem Acker hocken, bis der Trecker kommt? Nein, das ist nicht gemeint. Wir dürfen wollen, dürfen Ziele haben und sie auch anstreben. Voller Leidenschaft. Und es spricht nichts dagegen, unsere Talente zu entwickeln und einzusetzen zum Wohl aller fühlenden Wesen. Doch wenn wir dabei nicht leiden wollen, müssen wir die Anhaftung aufgeben. Dieses verzweifelte Greifen in dem Wahn, wir könnten ohne dem nicht leben, könnten ohne dem nicht glücklich sein. Dann fühlen wir uns nämlich ständig getrieben, innerlich arm und immer unzufrieden mit dem, was ist. Wir geraten in einen Zustand des Mangels. Um den zu überwinden, können wir uns in Dankbarkeit üben. Das können wir jetzt gleich einmal machen.

Übung: Dankbarkeit

Die Teilnehmer/innen bitten zu sagen, wofür sie dankbar sind im Leben. Evtl. auf die Sprünge helfen, nach bestimmten Lebensbereichen fragen.

Merkt ihr, wie gut das tut?

Normalerweise achtet man ja mehr auf das, was fehlt, was man unbedingt haben will. Oder auf das, was man weghaben will.

c. Das ist nämlich die zweite Grundtendenz des Ego: die **Abneigung**. Um sie zu überwinden, können wir einmal bewusst etwas tun, was wir nicht mögen. Und sehen: So schlimm ist das nun auch wieder nicht. Lachen

ist auch sehr gut. Gerade in widrigen Umständen. Das habt ihr vielleicht schon mal in euren Lachyoga-Clubs gemacht: Lachen und dabei an widrige Umstände denken. Und sie dann klein lachen. Und das Schöne dabei ist: Auf diese Weise kommt man in einen Zustand spielerischer Leichtigkeit, im dem wir die widrigen Umstände viel leichter überwinden können. Dazu reicht auch schon ein Lächeln. Das können wir auch gleich mal ausprobieren.

Übung: Inneres Lächeln

Dazu kommt bitte in eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung. *(Diese beschreiben und darin einfühlen lassen.)*

Richte nun mehr die Aufmerksamkeit auf das gute Gefühl, die Heiterkeit, die Freude. Und erlaube dir, darin zu schwelgen. Gib ihm Raum. Lass es wachsen und immer noch größer und strahlender werden. Vielleicht entsteht auch ein Lächeln auf deinem Gesicht. Ein zartes Lächeln, das nur dir gehört. Du kannst es hinaufsteigen lassen in die Augen, bis sie von innen heraus strahlen.

Lass die Energie dieses Lächelns, der stillen Freude nun in dein Herz sinken. Du kannst dir auch vorstellen, du lächelst deinem Herzen zu. Vielleicht spürst du, wie es zurück lächelt, wie es ganz leicht wird und weit.

Und noch tiefer lässt du die Energie des Lächelns sinken. Bis ins Becken hinein, ins Zentrum deiner persönlichen Kraft. Du kannst dich an ihr freuen und spüren, wie dein Bauch zurück lächelt, spürst dieses animalische Wohlbehagen.

Werde dir nun des ganzen Körpers bewusst. Des ganzen Körpers. Und erlaube, dass all deine Zellen lächeln.

Richte nun die Aufmerksamkeit auf ein Problem, das dich gerade beschäftigt. Das kann den Körper betreffen, den Beruf, eine Beziehung ... Lass es im Raum deines Gewahrseins erscheinen und betrachte es ruhig und in der Energie dieses Lächelns, der stillen Freude und Heiterkeit. Lass es einfach mal da sein. Schließe Freundschaft mit dem, was ist. Vielleicht hat es ja auch etwas Gutes. Oder es kann etwas Gutes daraus entstehen. Vielleicht kommen dir auch schon Ideen, wie du dazu beitragen könntest.

Wenn nicht, dann ist das auch in Ordnung. Aber sei gewiss: Wann immer du etwas annimmst mit ganzem Herzen, dann wird es sich zum Guten hin verändern.

(Behutsam aus der Meditation herausführen.)

Wie ging's euch damit? Habt ihr gemerkt, dass die Abneigung gegen dieses bestimmte Problem abgenommen hat?

d. Schön, dann beschäftigen wir uns nun mit der dritten Tendenz des Ego: der **Furcht**. Auf der kreatürlichen Ebene stellt sie unser Überleben sicher. Und das ist auch gut so. Allerdings fürchten sich die meisten Menschen vor vielen Sachen, die ihr Leben gar nicht bedrohen: den Zug zu verpassen, sich zu erkälten, zu sagen, was ihnen nicht passt, und sich damit unbeliebt zu machen und so weiter. Hier können wir das Loslassen üben, Anhaftungen auflösen. Oder wir entdecken unsere wahre Natur, die unsere irdische Existenz überdauert. Damit überwinden wir sogar die Todesangst.

Die wahre Natur entdecken – das sagt sich so leicht und schnell. Doch es kann ein langer Weg sein. Patanjali gibt dazu sehr hilfreiche Empfehlungen, die er in seinem berühmten achtfachen Pfad zusammengefasst hat.

II. Der achtfache Pfad

Er beginnt mit den Yamas und Niyamas. Das sind sozusagen die 10 Gebote beim Yoga. Aber ganz ohne moralischen Zeigefinger oder wüste Drohungen mit Hölle oder ewiger Verdammnis. Patanjali sagt einfach: Wenn du dies oder jenes tust oder lässt, kannst du dir viel Ärger ersparen. Du lebst gesünder und glücklicher. Probier's einfach mal aus.

(Folie: Die Yamas)

a. Die Yamas bestehen aus Regeln im Umgang mit anderen: nicht verletzen, nicht lügen oder stehlen, integer sein und sexuelles Fehlverhalten meiden. Vermutlich wisst ihr alle – oder könnt es euch zumindest vorstellen – wie viel Stress es macht, wenn man sich nicht daran hält.

Äußeren Stress durch die Reaktionen der Umwelt und inneren Stress durch Schuldgefühle und die Angst vor Entdeckung. Das alles können wir uns ersparen.

Doch es gibt noch einen Grund, diese Regeln zu beherzigen: Sie sind Ausdruck unserer wahren Natur. Das sagen auch viele Evolutionsforscher: Die Menschen sind als Spezies nur deshalb so erfolgreich, weil sie gelernt haben, zusammen zu arbeiten, füreinander da zu sein. Auch psychologische Studien weisen darauf hin, dass es ein grundlegendes Bedürfnis ist, zum Wohlergehen anderer beizutragen.

Wenn wir also aus unserer wahren Natur heraus leben würden, wenn wir erleuchtet wären, würden wir ganz automatisch nach diesen Regeln leben. Und wenn wir noch nicht so erleuchtet sind? Dann tun wir ganz einfach so als ob. Wie beim Lachyoga. Da lachen wir und tun so, als ob wir glücklich wären. ... Bis wir es schließlich sind.

Was meint ihr übrigens, was die wichtigste Regel ist? – Nicht-Verletzen. Gewaltlosigkeit. Das kann sehr weitreichende Konsequenzen haben. Es kann zu einer Ernährungsumstellung führen – wenn ich mich selbst und der Umwelt keinen Schaden zufügen will. Auch Worte und Gedanken sind wirkende Kräfte. Und wenn ich mein Denken ändere – das kann das ganze Leben transformieren.

(Folie: Die Niyamas)

b. Noch mehr Bezug zum Umgang mit sich selbst haben die **Niyamas**: Beharrliches Üben – also jeden Tag seine Übungen zu machen. Sich da für ein bestimmtes Programm entscheiden – Körper-, Atem-, Meditations- oder Lachübungen, was auch immer – und das dann auch durchzuziehen. So getreulich, wie man seine Termine mit dem Arzt oder dem Arbeitgeber einhält.

Reinheit: äußerlich, aber auch innerlich.

Zufriedenheit mit dem, was ist. Wenn mein Körper keinen Kopfstand zulässt – Okay, dann ist das in Ordnung. Jesus und Buddha haben auch nicht auf dem Kopf gestanden und waren trotzdem ganz in Ordnung, oder?

Studium des Selbstes: Das meint Selbsterkenntnis, sich selbst besser kennenlernen. Aber auch Studium von inspirierenden Schriften über das Selbst, über das Göttliche. Das nährt den Geist, das erhebt das Herz.

Hingabe an das Göttliche. Was versteht Patanjali unter dem Göttlichen? Nun, sehr konkret wird er da nicht. Das heißt: Wir können uns ganz einfach dem zuwenden, was für uns das Heiligsten und Höchste ist. Ganz egal, wie wir es nennen – Gott, Brahman, Allah, die Natur, Sein, Bewusstsein, bedingungslose Liebe, was auch immer. Und dem dienen wir dann mit ganzem Herzen.

Schauen wir uns nun den achtfachen Pfad weiter an.

(Folie: Der achtfache Pfad, nacheinander eingeblendet; mit Fußspuren am Strand)

Die Yamas und Niyamas haben wir bereits besprochen. Sie betreffen das tägliche Leben. Die folgenden Elemente beziehen sich auf einen Übungsweg, der Körper und Geist transformiert.

c. Er beginnt mit den **Asanas**, den körperlichen Übungen. Allerdings wurden die Übungen, die inzwischen so beliebt geworden sind, erst sehr viel später entwickelt, so im 11. Jahrhundert. Patanjali sagt zu dem Thema nur: „Die Asana soll fest und bequem sein“, und dass sie durch Entspannung und Meditation gemeistert wird. Also nicht sich gewaltsam hineinzwängen und verbrezeln bis der Arzt kommt, sondern loslassen und in die Haltung hineinschmelzen. Und dann sitzen bleiben. Ja, Patanjali bezieht sich in erster Linie Positionen, in denen man aufrecht und entspannt sitzen und meditieren kann.

d. Als nächstes spricht er über **Pranayama**. Prana heißt Lebensenergie, Yama – Arbeit mit. Also so was wie Energiearbeit. Die Chinesen nennen das Qi Gong – Qi heißt auch Lebensenergie und Gong Arbeit mit. Hier im Westen kennt man inzwischen viele energetische Heilweisen, zum Beispiel Reiki, Heilen mit Kristallen, Farben oder Visualisierungen. Oder auch Homöopathie. Materielle Partikel sind nicht mehr in den Globuli oder

Wässerchen; und wenn sie helfen, dann zunächst auf der energetischen Ebene, die dann auf die materielle wirkt.

Nun ist der Atem besonders eng verknüpft mit der Lebensenergie; das heißt, durch Atemübungen können wir den Fluss der Lebensenergie sehr gut beeinflussen. Doch Patanjali beschreibt keine speziellen Atemübungen, sondern zählt nur kurz auf, wie man den Atem regulieren kann. Und dann, so sagt er, sollen wir darüber hinausgehen. Zum Beispiel in der Erfahrung: „Nicht ich atme, sondern es atmet mich“. Oder wir lassen den Atem ganz fein werden, bis er mitunter ganz aussetzt, wie das in tiefer Meditation geschieht.

e. Alles, was wir bisher gemacht haben, können wir als Vorbereitung dafür betrachten: Wir haben unser Leben in Ordnung gebracht, den Körper trainiert, damit er längere Zeit aufrecht und entspannt sitzen kann und wir haben die Lebensenergie in einen harmonischen Fluss gebracht. Nun können wir den meditativen Übungsweg beschreiten. Dieser beginnt mit **Pratyahara**, dem Zurückziehen der Sinne. Wir wenden uns also nach innen. Beim Lachyoga wenden wir uns ja eher nach außen. Gerade in Gruppen funktioniert Lachyoga ja sehr gut durch den Blickkontakt und wenn man sieht, wie die anderen Faxen machen. Das ist auch in Ordnung. Außerdem gibt es auch beim Lachyoga immer wieder Phasen des Nachspürens und der Ruhe, in denen wir uns nach innen wenden und uns sammeln.

Im Übrigen ist das Lach-Yoga auch nach Patanjali „richtiges Yoga“, denn in den ersten Sutren sagt er: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Denkbewegungen im Geist.“ Und wer könnte beim Lachen schon grübeln, sich Sorgen machen oder Mathematikaufgaben lösen. Nun gab es zu Patanjalis Zeiten ja noch kein Lachyoga. Er empfiehlt das Nach-innen-Gehen, das ich persönlich ebenfalls als äußerst wertvoll empfinde.

f. Es führt zu **Dharana** – in die Sammlung und Konzentration.

Das Konzentrationsvermögen zu schulen ist auch für alltägliche Belange von unschätzbarem Wert. Wenn ich mich voll auf das konzentrieren kann, was ich gerade tue, auf den Menschen, der gerade vor mir steht, auf die Ziele, die ich mir gesteckt habe – ja, dann können Wunder geschehen.

Nun ist es gar nicht so leicht, den Geist beständig bei etwas zu halten ... Wart ihr mal im Zoo und habt Krokodile beobachtet? Nicht besonders aufregend. Außer vielleicht zur Zeit der Fütterung. Im Affenhaus dagegen ist immer was los. Das ist ein Gespränge und Gehüpfe, Gerenne und Gekreische, Gezausel und Gelausel. Also, da ist voll die Action, von früh bis spät. Und so ähnlich ist auch im Geist.

Ruhiger wird dieser Affengeist, wenn wir ihm etwas geben, womit er sich beschäftigen, zum Beispiel eine Banane in Form eines Mantras. Das ist ein Wort oder ein Satz wie „Om“, „Om namah shivaya“ oder „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Und das sagt man sich dann immer wieder, sagt es sich wieder und wieder, mit Pausen dazwischen. Mit der Zeit werden die Pausen immer länger und der Geist kommt mehr und mehr zur Ruhe.

Nun ist es typabhängig, worauf man sich gut konzentrieren kann: Auditiv veranlagte Menschen sind sehr im Hören zu Hause und mögen solche Mantrabananen. Sie können sich auch gut auf Musik konzentrieren, auf Meeresrauschen oder innere Klänge. Visuelle Typen mögen Bilder, Farben, Vorstellungen; und kinästhetisch veranlagte Menschen können sich gut auf den Atem konzentrieren, auf Energiezentren oder Körperempfindungen.

Da die meisten Menschen Mischtypen sind und wir hier vermutlich ein gemischtes Publikum haben, werde ich in der folgenden Übung alle drei Sinneskanäle ansprechen. Und ihr wählt einfach aus, was euch am meisten anspricht.

Übung: Herzenslicht

Dazu kommen wir wieder in eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung.
(*Beschreiben und einfühlen.*)

Geh nun mit der Aufmerksamkeit in die Mitte der Brust, in dein Herzzentrum. Bleib einfach da mit einer freundlichen, wachen Aufmerksamkeit. Vielleicht wird es dort auch etwas weiter oder leichter durch die Zuwendung, die du deinem Herzen schenkst.

Du kannst dir dort auch ein Licht vorstellen. Ein helles, strahlendes Licht. Dein Herzenslicht, das immer weiter ausstrahlt.

Vielleicht sagst du dir im Geiste: Ich lasse mein Herzenslicht leuchten, strahlend und klar.

Und nun lässt du es noch weiter ausstrahlen ... (*ganzen Körper ... darüber hinaus ... zu allen Menschen hier im Raum ...*) Vielleicht siehst du es vor deinem inneren Auge. Vielleicht spürst du das Licht. Oder du weißt, dass es da ist.

Lass es nun noch weiter ausstrahlen zu allen Menschen in dieser Stadt ... diesem Land ... auf der ganzen Erde. Vielleicht siehst du die Erde vor deinem inneren Auge, siehst sie erstrahlen im Licht deines Herzens. Und lässt es nun noch weiter ausstrahlen zu allen Wesen in allen Zeiten und Räumen.

Kehre nun wieder zurück in den Raum deines Herzens und spüre, wie es sich jetzt dort anfühlt.

Wir beenden nun die Übung ... (*Behutsam aus der Meditation führen.*)

Wie ging's euch damit?

g. Wenn man die Konzentration eine Weile übt, wird sie bisweilen mühelos. Dieser Zustand heißt **Dhyana** – Meditation. Dann muss man nicht mehr ständig seinen Gedankenaffen einfangen und ihm sagen: „Hier spielt die Musik; nun bleib doch mal hier sitzen.“ Dann bleibt er einfach da, ruht im Herzzentrum, lässt sein Licht leuchten oder mümmelt still zufrieden seine Mantrabanane.

h. Und wenn die Meditation sich weiter vertieft, erreichen wir **Samadhi**. Dann ruhen wir in unserem wahren Wesen, sind vollkommen eins damit. Mit Sat Chit Ananda – Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. Dann identifizieren wir uns nicht mehr mit was anderem, d. h. die Unwissenheit ist besiegt und die Kleshas, von denen wir vorhin gesprochen haben, die Glücksverhinderungswolken, sind verflogen.

III. Die vier Glück bringenden Haltungen

(Folie: Die Glück bringenden Haltungen; mit Smiley)

Dieses wahre Wesen äußert sich zum Beispiel darin ... was hatten wir eben gesagt, als es um die Yamas und Niyamas ging? ... Genau, das ist keine Mühe mehr, sie einzuhalten, man macht es einfach. Das wahre Wesen äußert sich auch durch die vier Glück bringenden Haltungen; und umgekehrt bekommen wir eine Ahnung von unserem wahren Wesen, wenn wir diese Haltungen einnehmen. Das ist wieder dieses Prinzip des fake it and you make it. So tun als ob – und es wahr werden lassen.

Mit den vier Glück bringenden Haltungen meint Patanjali folgende:

Wohllollen: Ich wünsche mir und allen fühlenden Wesen alles Gute und bin auch bereit, was dafür zu tun.

Mitgefühl: Ich lasse meinen Schmerz und den Schmerz anderer Menschen an mich heran, ohne mich davon verschlingen zu lassen, also ohne zu leiden. Und ich entwickle den Wunsch, diesen Schmerz zu verringern.

Mitfreude: Ich freue mich ehrlichen Herzens an dem Guten anderer Menschen, an ihrem Besitz, ihren Talenten und Erfolgen, an der Liebe, die sie geben und empfangen. Das ist übrigens auch ein gutes Heilmittel gegen Neid und Gefühle des Mangels.

Gleichmut: Da sage ich mir angesichts von widrigen Umständen: „Auch das geht vorbei. Und es kann mich nicht daran hindern, glücklich zu sein. Darum schließe ich Freundschaft mit dem, was ist, und mache das Beste daraus.“

Ich schlage nun vor, wir üben zum Abschluss die Haltung des Wohllollens.

Übung: Wohllollen

Kommt dazu bitte wieder in eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung.
(Beschreiben und einfühlen.)

Denke nun einmal an dich selbst wie an deine beste Freundin, deinen besten Freund. Und wünsche dir von Herzen alles Gute. Du kannst dir

sagen: „Mögest du gesund sein. Mögen liebevolle Menschen mit dir sein. Mögest du Freude haben an dem, was du tust. Möge dein Leben gelingen. Mögest du glücklich sein.“ Vielleicht fallen dir noch weitere gute Wünsche ein. Genieße das Wohlwollen und die guten Wünsche. Gib den guten Gefühlen Raum und erlaube dir, in ihnen zu schwelgen.

Nun denke an einen Menschen, den du gern hast, und wünsche ihm dasselbe Glück. „Mögest du gesund sein. Mögen liebevolle Menschen mit dir sein. Mögest du Freude haben an dem, was du tust. Möge dein Leben gelingen. Mögest du glücklich sein.“ Vielleicht fallen dir auch noch weitere gute Wünsche für diesen besonderen Menschen ein.

Vielleicht gibt es auch einen Menschen, mit dem du Schwierigkeiten hast. Dann kannst du dich erinnern: Auch das ist ein Mensch. Auch er möchte glücklich sein. Vielleicht kannst du – aus der Fülle deines Herzens und der guten Gefühle – auch ihm alles Gute wünschen und ihm sagen: „Mögest du gesund sein. Mögen liebevolle Menschen mit dir sein. Mögest du Freude haben an dem, was du tust. Möge dein Leben gelingen. Mögest du glücklich sein.“ Vielleicht fallen dir auch noch weitere gute Wünsche ein.

Wir beenden nun die Übung.

Wie ging's euch damit?

C. Zusammenfassung:

(Folie: Überblick über die Themen)

Nun haben wir ja eine ganze Menge besprochen: Die Kleshas – die Glücks verhindernden Faktoren im Geist – und wie wir diese beseitigen können. Vielleicht bekommen wir die noch zusammen. Das waren ... ? Patanjalis achtfachen Pfad zum Glück, bestehend aus den Elementen ... ? Und zuletzt die vier Glück bringenden Haltungen. Das waren ... ?

Gibt es noch Fragen, Einwände, Anmerkungen? Möchte jemand über seine oder ihre Erfahrungen sprechen?

Nun hoffe ich, ihr habt eine Ahnung davon bekommen, wie glücklich man durch Yoga und Meditation werden kann.

Wer sich weiter mit dem Thema beschäftigen möchte: Mein Buch „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein“ liegt vorne aus. Es enthält Lehren und Übungen für mehr Glück auf allen Ebenen des Seins: der körperlichen, der energetischen und den verschiedenen geistigen Ebenen. Darin findet ihr auch einen guten Überblick über die anderen Yoga-Wege, insbesondere über den Hatha Yoga, der hier im Westen ja sehr bekannt und beliebt geworden ist.

Nun wünsche ich euch weiterhin eine gute Zeit auf dem Kongress, interessante Vorträge und inspirierende Workshops, schöne Begegnungen und gute Anregungen für euren weiteren Übungs- und Lebensweg.