

# INTERVIEW MIT JAWAHAR BANGERA

HORST BINSKI, MICHAEL FORBES, JESSICA VON SAUCKEN

---

geführt am 28. Juni 2022 für den IYVD. e.V.

***Horst Binski: Darf ich mit einer Frage beginnen? Es gibt im Moment kaum jemanden auf der Welt, der so lange mit Guruji praktiziert hat. In den sechziger Jahren warst Du ein junger Mann, und du hast die Zeit erlebt und mit Guruji gelernt. Was hat dich zu dieser ersten Yogastunde gebracht?***

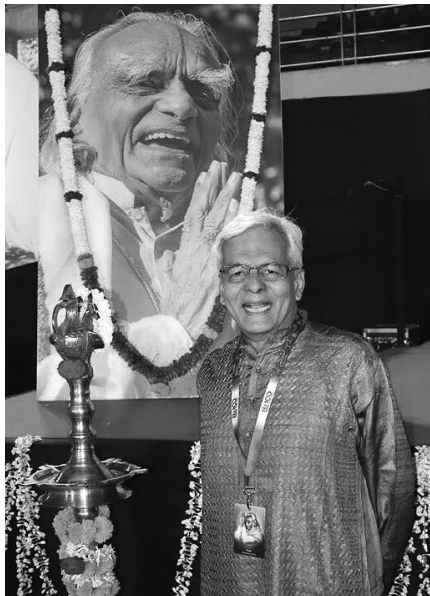
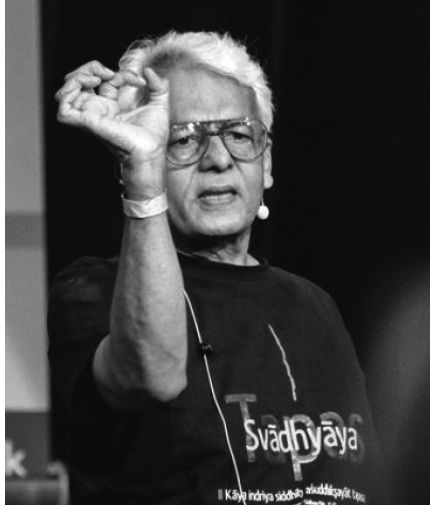
Jawahar Bangera: Nun, es war mein letztes Schuljahr, ich war in einem Internat und als ich nach Mumbai zurückkehrte, stellte ich überrascht fest, dass meine Familie bereits die Sonntagsstunden von Gurujis Iyengar Yoga besuchte. Damals nannten wir es noch nicht Iyengar Yoga. Außerdem stieß ich zufällig auf das Buch ‚Light on Yoga‘, das damals noch in gebundener Form vorlag. Es hatte alle Fotos im hinteren Bildteil des Buches. Es kam in den sechziger Jahren heraus, und es war faszinierend, all diese Bilder zu sehen, denn in einem Internat war es Pflicht, am Sportunterricht teilzunehmen, an Gymnastikstunden und Spielen. Und wenn es regnete in Panchgani, wo ich zu dieser Zeit war, und wo es während der Monsunzeit viel regnete, hatten wir Indoor-

Aktivitäten wie Gymnastik, Boxen und so weiter.

Körperlich aktiv zu sein, war für mich nichts Neues. Als ich in die Schule kam, zögerte ich ein wenig, am Sonntagmorgen am Unterricht teilzunehmen, weil wir dort im Internat früh aufstehen mussten, und ich schätzte meinen Schlaf am Wochenende sehr.

Deshalb wurde ich buchstäblich an einem Sonntagmorgen zum Yoga-Kurs geschleppt. Aber als ich erst einmal dabei war, hat mich der Unterricht gleich gepackt. Zu dieser Zeit – es war im Mai – reiste Guruji nach Europa, vor allem in die Schweiz, wo er Yehudi Menuhin und seinen Freunden Privatunterricht gab. Von dort aus reiste er dann nach Großbritannien, wo er öffentlichen Unterricht gab, und so war Guruji den ganzen Monat Mai auf Reisen. Deshalb ist auch heute noch der Monat Mai in Pune nicht nur wegen der Hitze und des Wetters geschlossen, sondern es ist auch zu einer Art Tradition geworden, weil Guruji in dieser Zeit reiste.

Meine erste Einführung in Iyengar Yoga erfolgte also nicht direkt durch Guruji, sondern durch seine älteren Schüler, die es auf sich nahmen, diese Klassen in seiner



Abwesenheit zu leiten. Auf diese Weise kam ich zum Iyengar Yoga. Erst nach Gurujis Rückkehr lernte ich ihn kennen. Und das war das Überraschende daran, denn nach seiner Rückkehr sagte ich mir: „Das ist derselbe Mensch, der in dem Buch ‚Light on Yoga‘ vorkommt!“

Man erwartet nicht, die Person zu treffen, die das Buch geschrieben hat! Noch dazu jemanden, der all die Āsanas gemeistert hat! Ich bat ihn um die Erlaubnis, offiziell an der Klasse teilnehmen zu dürfen. Und so wurde ich in Iyengar Yoga eingeweiht. Ich betrachte also den ersten Teil meiner Erfahrung als Einführung in Iyengar Yoga, und den Kontakt mit Guruji als Initiation in Iyengar Yoga. Seitdem habe ich nie zurückgeblickt.

**Michael Forbes: *Jawahar, darf ich fragen, wie die Klassen in Mumbai zusammengesetzt waren, wurde auf Englisch oder auf Marathi unterrichtet, oder wie war die Situation dort?***

JB: Hauptsächlich Englisch. Hauptsächlich Englisch mit ein paar Brocken Marathi und ein paar Brocken Hindi.

**MF: *Und wie war die Zusammensetzung der Klassen? Kamen viele Familien dort hin oder waren es hauptsächlich einzelne Schüler?***

JB: Einige Familien waren dort. Meine Familie war eine von ihnen. Die Familie von Birjoo Mehta natürlich auch. Er kam ein wenig später dazu. Ich glaube, er kam Mitte der siebziger Jahre in die Klasse, vielleicht fünf oder sechs oder vielleicht sieben Jah-

re später als ich. Es gab noch eine andere, die Familie Motivala. Ich weiß nicht, ob ihr sie kennt. Sam Motivala war einer unserer frühesten Vorsitzenden. Er ist nicht mehr am Leben. Er, seine Frau Freny und drei Töchter waren die Stammgäste in der Klasse. Familie Palkhivala. Die Eltern von Aadil Palkhivala. Aadil und seine zwei Brüder. Sie waren Stammgäste. Diese Familien waren dort. Und natürlich gab es auch viele Einzelpersonen.

Die meisten der Studenten waren Parsen. Wisst ihr, wer die Parsen sind? Das sind die Menschen, die vor der Verfolgung in Persien, dem heutigen Iran, geflohen sind. Religiöse Verfolgung. Sie ließen sich in Indien nieder, wo sie Zuflucht fanden.

Das waren die ersten Menschen, die Iyengar Yoga praktizierten. Es gab nur sehr wenige Nicht-Parsen, meine Familie war eine davon. Und ich könnte wahrscheinlich zwei andere an den Fingern abzählen.

Shri Madhubha Tijoriwala war die erste Vorsitzende des ‚Light on Yoga Research Trust‘. Also sehr, sehr wenige Nicht-Parsen.

**MF: *Waren die Parsen zu dieser Zeit in Mumbai Außenseiter, war das eine Minderheitensituation?***

JB: Die Parsen sind eine Gemeinschaft, auf die wir alle stolz sind. Die Industrialisierung unseres Landes ist hauptsächlich auf die Bemühungen der Parsen zurückzuführen. Ihr habt von der Tata-Unternehmensgruppe gehört. Ich rechne es den Parsen hoch an, dass sie Guruji entdeckt haben. Ich sage das mit viel Bedacht. Ich hoffe, niemand nimmt mir das übel, aber ohne die Parsen hätte es

länger gedauert, bis das Talent von Guruji entdeckt worden wäre.

So war es einer seiner frühesten Parsen-Schüler, der ihn bat, von Pune nach Mumbai zu kommen. Auf Einladung des damaligen Premierministers Jawaharlal Nehru war Yehudi Menuhin der Staatsgast. Yehudi Menuhin (ihm wurde der Titel „Lord“ verliehen) interessierte sich für Yoga, ebenso wie der erste Premierminister. Damals war er sehr daran interessiert, Yogastunden zu nehmen. Yehudi Menuhin war sehr unzufrieden mit den Leuten, die mit ihrer Version von Yoga zu ihm kamen. So kam es, dass Guruji ihn traf, oder besser gesagt, dass er einen Termin bekam, um ihn zu treffen. Natürlich ist das jetzt Geschichte, aber er sagte angeblich: „Ich bin sehr müde. Ich habe nur noch fünf Minuten bis zu meinem nächsten Konzert.“ Und Guruji versetzte ihn in Śavāsana. Guruji brachte ihn dazu, sich in Śavāsana mit Śanmukhī mudrā hinzulegen, und in wenigen Minuten ließ er Yehudi Menuhin in einen tiefen Schlafzustand fallen. Er war so erfrischt, dass er danach all seine Termine absagte. Und so wurde Guruji allmählich, als Yehudi Menuhins Yogalehrer, anerkannt. Ihr alle kennt diese Geschichte.

**HB: Aber es waren die Parsen, die ihn eingeladen haben, in Mumbai zu unterrichten.**

JB: Ja.

**HB: In welchem Jahr war das?**

JB: Das war in den fünfziger Jahren, glaube ich.

**HB: Damals war Yoga also noch nicht**

**einmal in Indien populär oder in irgendeiner Weise bekannt?**

JB: Gurujis Methode war nicht bekannt, aber es gab andere Yogaschulen, wie die von Yogānandaji gegründete Santa-Cruz-Schule des Yoga. Auch die Kaivalya-Dham-Schule war zu dieser Zeit präsent. Gurujis Schule des Yoga befand sich auf einem Nährboden.

Ich meine, Guruji hat nie Werbung gemacht, wir machen auch keine Werbung. Ich bin sicher, dass ihr alle dieses Prinzip befolgt. Wir verbreiten uns ausschließlich durch Mundpropaganda. Das ist keine Frage. Selbst heute machen alle Lehrer keine Werbung. Wir haben alle Gurujis Prinzip befolgt, das Thema für sich selbst sprechen zu lassen und nicht die Persönlichkeit dahinter. So war Guruji natürlich eine überragende Persönlichkeit. Yoga wurde zum Synonym für Guruji. Wir, seine Schüler, sind es, die ihm den Namen „Iyengar Yoga“ gaben. Guruji nannte es nie Iyengar Yoga. Er nannte es einfach Yoga. Aber um Gurujis System von denen der anderen zu unterscheiden, haben seine Schüler Gurujis Yoga den Titel Iyengar Yoga gegeben. Ich kann euch sagen, dass man mich damals, wenn ich über Yoga sprach, fragte: „Aus welcher Yogaschule kommst du?“ Und ich antwortete, „von meinem Guruji Yogācharya – (damals war er noch nicht Yogācharya, später wurde ihm der Titel Yogācharya verliehen) – BKS Iyengar“, von dem sie noch nie gehört hatten. Sie hatten von der Santa-Cruz-Schule gehört, sie hatten von Kaivalya gehört, aber niemand hatte je von Iyengar Yoga gehört. Aber wie ich schon sagte, wir sind aus der Gnade Gurujis, der Gnade Gottes, erwach-

sen. Wir folgten seinem System. Wir gaben es an diejenigen weiter, die zu uns kamen, um zu lernen. Guruji entwickelte Lehrer aus diesem System. Und hier sind wir nun alle. Aber es war ein langer Weg. Es hat eine sehr lange Zeit gedauert.

***MF: In dieser Entwicklung denkt fast jeder in Deutschland oder im Westen jetzt an „Iyengar Yoga“. Und sie denken, ein Teil davon ist das Institut, aber das Institut begann ...***

JB: ... in der Mitte der siebziger Jahre, am 19. Januar 1975.

***MF: Und davor gab es Kurse, die in Mumbai organisiert wurden, aber gab es auch Kurse in Pune? So wie ich es verstanden habe, war es eher so, dass Guruji auf seinem Fahrrad unterwegs war und in der ganzen Stadt Privatunterricht gab. Wie war das möglich?***

JB: Ja, er hat Unterricht gegeben. Diesen Teil kenne ich nur vom Hörensagen und von Dingen, die ich gelesen habe. In Mumbai suchten die Studenten nach Schulgebäuden. Der Unterricht fand immer am Wochenende statt, am Samstagnachmittag und am Sonntagmorgen. Die meisten Schulen waren zu dieser Zeit schon geschlossen. Also suchte man diese Räume und nutzte sie nur am Wochenende für den Unterricht. Unser eigenes Zentrum, das in Mumbai, hatten wir erst im Jahr 2002. Guruji hatte bis 1975 kein Zentrum. Es gab bis dahin kein Zentrum in Pune. Also auch hier das Gleiche! Es wurden Säle gemietet. Studenten kamen, manchmal lehrte er in seinem eigenen Haus, kleine

Gruppen in seinem eigenen Haus. Manchmal mietete er auch Säle. So wuchs es. Als Guruji die Schweiz und Großbritannien besuchte und Studenten von ihm mehr lernen wollten, nachdem sie Gurujis Technik kennengelernt hatten, waren sie bereit, nach Indien zu kommen, um zu lernen. Und so begann sich die Technik allmählich zu verbreiten. Guruji unterrichtete zu dieser Zeit genügend Menschen, besonders aus Großbritannien. Als er sie besuchte, ihr Lernen und ihre Technik verfeinerte und ihnen allmählich die Erlaubnis gab, zu unterrichten, begann sie sich zu verbreiten. In Mumbai hatten wir also kein solches Zentrum. Wir haben nur an den Wochenendkursen teilgenommen. Den Rest der Woche versuchten wir, das zu praktizieren, was er uns lehrte.

Am nächsten Wochenende kam er zurück, korrigierte uns erneut, feilte an den Posen und brachte sie weiter. So wurde das Ganze also aufgebaut. In der Zwischenzeit wurden Spenden von den Schülern gesammelt, die aus der ganzen Welt kamen, auch aus Mumbai, und schließlich wurde ein Zentrum in Pune gegründet. Und von da an kamen die Studenten in größerer Zahl nach Pune, weil sie endlich einen Ort hatten, an dem sie ohne Bedenken studieren konnten. Das heißt, wenn man vorher einen Raum angemietet hatte, musste man ihn nach einer gewissen Zeit oder zu bestimmten Zeiten wieder aufgeben. Nun hatte man einen dauerhaften Platz zum Studieren. Guruji konnte so lange Sitzungen abhalten, wie er wollte, morgens, abends oder mitten am Tag, es wurde ein richtiges Institut.

Letztes Wochenende (21./22. Juni 2022)

feierte das ‚Manchester District Iyengar Institut‘ sein 50-jähriges Bestehen. Es ist das älteste Iyengar-Institut der Welt, älter als RIMYI. Es brauchte viel harte Arbeit, viel harte Arbeit von Gurujis Seite, um endlich einen Ort zu bekommen, den man sein Eigen nennen konnte. In ähnlicher Weise kämpften wir in Mumbai. Guruji wollte, dass wir eigene Räume bekommen. Wir kämpften lange, denn jedes Mal, wenn wir etwas Geld sammelten, machten die Immobilienpreise einen Kauf unerreichbar, und erst im Jahr 2002 erreichten die Preise eine Art Plateau und erlaubten uns – und wir hatten gerade genug Geld – eine Immobilie zu kaufen. Und so haben wir im Jahr 2002 unser eigenes Zentrum gekauft, Iyengar Yogashraya (Einweihung am 12. Oktober 2002). Ich denke, Sie haben es besucht.

**HB: Ja, ich war schon dort. Wie war die Lehre von Guruji damals in den Sechzigern und frühen Siebzigern?**

**War sie ganz anders als das, was wir von ihm kennengelernt haben? Ich meine, er war damals in seiner Blütezeit und angeblich sehr energisch.**

JB: Nun, du musst es von seinem Standpunkt aus betrachten: ihr unterrichtet hier ein Fach, das von einem Teilnehmer Disziplin verlangt. Deshalb muss man, um die Reinheit des Faches zu erhalten, die Disziplin im Schüler wecken. Das ist überall so. Damals betrachtete jeder Yoga als eine Alternative zu etwas, das man Leibesübungen nannte. Also war dieser Teil (die alternative Form von Übung aufzuzeigen) natürlich damals sehr wichtig. Erst als die Schüler reifer

wurden, begann Guruji, die Philosophie, das Sūtra hinter der Praxis einzuführen. Nun gab es eine Verbindung zwischen dem, was man praktizierte, und dem, was in den Schriften gesagt wurde, und diese Verbindung begann sich zu verändern.

**HB: Kannst du das mit einem bestimmten Datum oder einem ungefähren Zeitpunkt in Verbindung bringen und wann hat er damit angefangen?**

JB: Es war ein Übergang. Es ist schwierig, das in einen zeitlichen Rahmen zu fassen, denn als die Entwicklung in den Schülern stattfand, begannen sich auch die Lehren zu verändern, da die Schüler und Schülerinnen sich nun ernsthaft mit dem Thema Yoga befassten.

Sie betrachteten das Thema nicht mehr allein als eine körperliche Aktivität. Er oder sie begann, das Thema über das hinaus zu betrachten, was es zu sein schien. Das war der große Übergang in der Lehre. Und es war nahtlos. Es ist schwer zu sagen, wann sie sich entwickelt hat, aber wenn ich auf die Zeitachse zurückblicke, dann kann ich sagen, ja, zu dieser Zeit war die Lehre anders, aber die Lehre änderte sich, weil Guruji in der Lage war, den Geist des Schülers zu verändern

Und als sich der Geist des Schülers zu verändern begann, war der Schüler bereit, zu empfangen. Man kann es die Philosophie hinter dem Thema nennen. Und so fand die Transformation allmählich statt.

**MF: Guruji hat enorm viel geübt, 10 Stunden am Tag über Jahre hinweg. Und ich**

*verstehe das als seine Mission oder einen inneren Antrieb, dass er das Karma dazu hatte. Könnte es sein, dass er zu diesem Zeitpunkt weniger mit den traditionellen indischen Schriften oder dem philosophischen Hintergrund beschäftigt war?*

*Und als er in England zu lehren begann, untersagten ihm die dortigen Behörden, Philosophie zu lehren. Und so hielt er sich strikt an Worte, die den Körper ansprachen. „Hebe die Kniescheiben“ und diese Art von Körperarbeit. Dann, wie du beschrieben hast, wurden die Studenten langsam reifer und waren bereit oder in der Lage, die Philosophie zu akzeptieren.*

*War es sein Werk, diese philosophischen Zusammenhänge nun herauszuarbeiten? Oder war dieser philosophische Hintergrund schon die ganze Zeit vorhanden? Und er hat nur darauf gewartet, ihn zu präsentieren?*

JB: Die Frage war immer im Hintergrund präsent. Er wich nie davon ab, aber er suchte weiter nach Antworten. Die Antworten tauchten in seiner Praxis auf, wenn er die Antworten nicht von denen bekam, an die er sich wandte. Das hat er uns oft gesagt. Niemand sonst hatte je so praktiziert wie er. Wie kommt es, dass er in dem Buch ‚Licht auf Yoga‘ diesen Kurs geschrieben hat, der ungefähr 300 Wochen dauert? Habt ihr das gesehen? Die Antwort von Guruji war: „Ich dachte, dass es auch andere geben wird, die auf die gleiche Weise wie ich praktizieren wollen.“

Und so bereitete er es für sie vor; aber leider ist das nie geschehen! Niemand hat

das erreicht. Das nächste, was Guruji uns zu sagen pflegte, wenn er Zweifel hatte, nicht nur in Bezug auf die Praxis, sondern auch für das Verständnis der Philosophie hinter dem Thema, gab es niemanden, an den er sich wenden konnte. Wie man so schön sagt: An der Spitze ist es einsam. Das war sein Schicksal. Er musste seine eigenen Antworten finden. So vertiefte er sich mehr und mehr in das Thema. Er suchte in Büchern nach Bildern und so weiter. Ihm fiel auf, dass kein Bildband, den es zum Thema Asanas gab, das darstellte, was beschrieben wurde.

Wenn sie von Symmetrie sprachen, sah er, dass es keine Symmetrie in der Darstellung gab, und so forschte er mehr und mehr. Guruji sagte, das einzige Buch, das seiner Meinung nach zu dieser Zeit der Sache sehr nahe kam, war ein Buch von Theos Bernard. Ich weiß nicht, ob Sie diesen Namen schon einmal gehört haben. Theos reiste in den Himalaya und studierte Haṭha Yoga.

Dieses Buch hatte bebilderte Beschreibungen von Āsanas. Guruji sagte, dass die Bilder vorzeigbar seien, aber es befriedigte ihn nicht. Guruji wurde überredet, ein Buch über Yoga herauszubringen. Zu diesem Zeitpunkt wurden Fotos gemacht, die Teil des klassischen Buches ‚Light on Yoga‘ wurden. Wenn du das Buch ‚Licht auf Yoga‘ aufgeschlagen und Guruji, Geetaji und Prashantji darüber sprechen gehört hast, wirst du verstehen, dass es sich um eine Sammlung verschiedener Fotografien handelt. Was wir gesehen haben, ist die Auswahl.

Es gibt vielleicht fünfmal, sechsmal so viele Fotos, die abgelehnt wurden, weil sie

nicht die Art von Definition vermittelten, die Guruji vermitteln wollte. Also hat er sich im Laufe der Jahre die Mühe gemacht, diese Fotos machen zu lassen, sie zu überprüfen, sie abzulehnen, die Beleuchtung, die Kamerawinkel usw. anzupassen, um schließlich das Meisterwerk ‚Light on Yoga‘ zu schaffen. Es war also ein ständiger Kampf. Auf seiner Suche nach Vollkommenheit wurde es weiterentwickelt. Wenn ich mich richtig erinnere, hat Abhijata während eines der Treffen, die wir in Pune hatten, übermittelt, dass Guruji sie einmal zu sich rief und sagte: „Du willst ein schlechtes Trikonāsana sehen? Schau dir mein Trikonāsana in ‚Light on Yoga‘ an!“

Man muss die Demut eines großen Mannes wie Guruji verstehen. Er überprüfte seine eigenen Praktiken und verwarf sie, bis er feststellte: „Nein, das ist die Entwicklung im Bereich Āsana, die erforderlich ist.“ Auch in der Präsentation gibt es eine Weiterentwicklung in den Erklärungen der Āsana. Es gibt eine Entwicklung in der Präsentation des Āsanas, wie man die Anweisung in die Präsentation übersetzen kann. Das ist es, worum es im Iyengar Yoga geht!

Um darauf zurückzukommen, „auch ‚Light on Yoga‘ hat eine Menge Bezug zu überlieferten Texten. Es ist nicht so, dass das Buch direkt mit Tādāsana beginnt. Es gibt Verweise auf die Schriften und danach kommt der Āsana-Aspekt. Jetzt steht der Āsana-Aspekt im Mittelpunkt, weil er etwas ist, das wir sehen können. Er ist konkret. Die anderen Aspekte sind nicht konkret. Sogar die Prāṇāyāma-Praxis. Man kann jemanden sehen, der die Finger auf die Nasenlöcher

legt und Prāṇāyāma praktiziert. Aber was genau geschieht, ist nicht bekannt. Erst wenn man anfängt, es zu beschreiben, wie in ‚Light on Prāṇāyāma‘, dann versteht man die Feinheiten des Themas. Und keine der Feinheiten des Themas weicht von den Schriften ab. Die Schriften waren also immer im Hintergrund vorhanden, es bedurfte der Validierung. Und genau danach hat Guruji gesucht. Bestätigung für das, was er tat. Und das war eine seiner Enttäuschungen, dass wir, seine Schüler, nie auf sein Niveau kamen.

Und ich sage das, weil er uns zu sagen pflegte: „Ich habe euch alle Geheimnisse eröffnet, Leute, aber ihr habt diese Ebene immer noch nicht erreicht.“ Das war eine seiner Enttäuschungen im Leben.

Guruji hatte nie jemanden, mit dem er darüber diskutieren konnte, was er tat und ob er richtig oder falsch lag: Er musste seine eigenen Antworten finden und er suchte selbst nach der richtigen Antwort. Was Guruji andererseits anzumahnen pflegte, in Bezug auf sein „Energisch sein“ in früheren Tagen, das ihr angesprochen habt, dazu sagte er: „Ich habe euch alle Vorteile der Praxis gelehrt, den ganzen giftigen Teil habe ich für mich behalten!“ Deshalb war er so erbost, wenn man ein Asana falsch machte. Er sagte manchmal zu uns: „Wisst ihr, welche Wirkung es hat, wenn ihr es so macht, wie ihr es macht, oder wenn ihr es auf die falsche Art macht?“

Keiner von uns konnte darauf antworten. Das war der Moment, in dem er wütend wurde. „Wenn ich euch den richtigen Weg gelehrt habe, warum geht ihr dann den fal-



schen?“ Das ist also eines der größten Dinge, die er für uns getan hat, um uns ein sicheres und gesundes Üben zu ermöglichen. Und es ist unsere Pflicht, wenn wir losziehen, um Iyengar Yoga zu unterrichten: dass wir diese Prinzipien im Kopf haben. Als seine Schüler haben wir die große Verantwortung, dass wir, wenn wir unterrichten, nur so viel unterrichten, wie wir wissen, und nicht mit den Schülern experimentieren. Guruji hat nie mit den Schülern experimentiert. Das ist der andere Teil, den er uns immer wieder offenbart hat. Wenn er eine Person mit einer Missbildung oder einem Schmerz sah, ging er nach Hause, praktizierte und brachte den Schmerz in seinen eigenen Körper, so dass er wusste, wie er ihn beseitigen konnte.

Auf diese Weise konnte Guruji Menschen mit körperlichen und physiologischen Problemen, helfen, diese Probleme zu überwinden. Nun, das ist nicht etwas, was du und ich tun können! In dem Moment, in dem es schmerzt, hören wir auf! Wir machen nicht weiter! Wir gehen zum Arzt, und der Arzt rät uns, drei Wochen lang Bettruhe zu halten.

Aber Guruji hat das nie getan! Als er in denen, die zu ihm kamen, um Hilfe zu bekommen, den Schmerz sah, nahm er ihn auf sich, um die Lösung zu finden. Das ist seine Größe. Ich glaube nicht, dass irgendjemand jemals diese Ebene erreichen kann!

Um auf den philosophischen Teil zurückzukommen: er pflegte zu sagen, warum sollte dieses Sūtra sich nicht auf das beziehen, was gerade getan wird? Nehmen wir zum Beispiel ein berühmtes Sūtra, das wir alle zitieren, *heyam duḥkhamānāgatam*, die

Sorgen, die noch kommen werden, können und müssen vermieden werden. „Warum wird das gesagt?“, fragte er uns in seinen Vorträgen. „Warum sagt Maharishi Patañjali so etwas? Warum sagt er, dass die unendliche Seele erfahren werden kann, wenn die Anstrengung mühelos wird? Was bedeutet das?“ Und das ist es, was er herauszufinden versuchte. Ich möchte euch also sagen, dass er zu keinem Zeitpunkt den philosophischen Hintergrund des Themas vergessen hat. Die damalige Forderung in England war, die indische Philosophie nicht zu erwähnen, weil man das Thema immer mit einer Religion verwechselte. Die Engländer dachten, dass das Thema aus Indien kommt. Indien ist ein Land, das dem Sanātana Dharma folgt. Da dies also ein integraler Bestandteil der indischen Kultur ist, wollten sie nicht zulassen, dass diese Kultur den Unterricht beeinflusst. Also wurde der physische Aspekt fälschlicherweise in den Vordergrund gestellt. Daher wurde der Gesundheitsaspekt, der ein Nebenprodukt im Yoga ist, wichtiger als das Thema Yoga. Diese Betrachtungsweise ändert sich langsam wieder.

Entschuldigung. Das ist eine langatmige Antwort.

**MF:** *Nein, ich danke Dir vielmals. Es ist sehr aufschlussreich und hilft dabei, das, was wir tun, in einen Kontext zu stellen.*

**HB:** *Es gibt Streit darüber, wie das Yoga Sūtra in dem Sinne zu interpretieren ist, in welchem Zusammenhang die einzelnen Glieder zueinander stehen. Ich habe gelesen, dass sogar Krishnamacharya im*

**Sinne einer aufsteigenden Leiter interpretierte. Dass man Āsana, Prāṇāyāma machen würde und dann später zu den anderen drei Gliedern kommen würde. Es gibt auch die Interpretation des Yoga Sūtra, dass die Āsanas eher dazu dienen, den Körper für die höheren Glieder vorzubereiten.**

**Was hätte Iyengar dazu gesagt?**

JB: Das steht in keinem Widerspruch zu dem, was du genannt hast.

Gurujis Worte waren: „Der Körper ist meine erstes Hilfsmittel.“ Der Körper ist eine Manifestation der Seele, der Schöpfung Gottes. Wenn du ihn in dieser Form betrachtest, dann ist der Körper ein Vehikel, mit all seinen Unvollkommenheiten – darum dieses Zitat von Guruji: „Der Körper ist mein Tempel, Āsanas sind meine Gebete.“ Schau dir nur dieses eine Zitat von Guruji an. Sind wir in der Lage, unseren Geist der Spiritualität zuzuwenden, indem wir den Körper vernachlässigen? Nun, du und ich, wir haben nicht..., okay, lasst mich für mich selbst sprechen. Vielleicht hast du das, und ich nicht... . Wir haben noch nicht die Ebene der Spiritualität erreicht, auf der wir den Körper sofort loslassen und nur an den Aspekten der Spiritualität arbeiten können.

Der Körper erinnert uns ständig an unsere eigenen Schwächen und deshalb werden die Āsanas zu einem Mittel, um diese Handicaps zu überwinden. Daher sollte nichts in dieser Betrachtung verworfen werden. Es muss einen Grund geben, warum Maharishi Patañjali Āsana erwähnt hat. Āsana ist auf dem ganzen Weg von Yama bis Samadhi integriert. Es ist kein separates

Thema. Um es besser erklären zu können, behandeln wir es als separates Thema, so wie wir Prāṇāyāma als separates Gebiet behandeln, aber beide sind integraler Bestandteil des Yoga. Das ist das andere Missverständnis, wir praktizieren Āsana und Prāṇāyāma und nennen es „Yoga“.

Wir sollten es eigentlich Āsana-Klasse nennen. Oder Prāṇāyāma-Kurs, wir sollten es nicht Yoga-Kurs nennen. Aber die Integration von Yama zu Samadhi findet durch die Philosophie statt, die im Yoga Sūtra erläutert wird. Ich habe dies bei unserer Sitzung während der deutschen Iyengar Convention erwähnt. Drei Sūtras behandeln das Thema Āsana.

Wir alle erinnern uns an das erste Sūtra zum Thema Āsana. *Sthira sukham āsanam*, wir zitieren es oft, aber ich betrachte die beiden anschließenden Sūtren als die Schlussfolgerung des ersten. Was zunächst folgt, ist die Mühelosigkeit, *Prayatna śaithilya ananta samāpattibhyām*. Das ist das, was wir das Wirkungsprinzip nennen. Die Anstrengung wird mühelos, also findet die Wirkung mit weniger Anstrengung statt. Das ist das Geschäftsprinzip der Effizienz. Weniger Investition, mehr Gewinn, weniger Input, mehr Output ist ein Prinzip der Unternehmensführung – für diejenigen, die Management studiert haben.

Dann gibt es das nächste Sūtra, das die Krönung ist. Es besagt, dass die Dualität jetzt aufhört zu existieren: *Tataḥ dvandvāḥ anabhighātaḥ* (Y.S., 2.48). Auf diese Weise bist du in einem solchen Zustand, dass du nicht von irgendwelchen Dualitäten befallen oder beeinflusst wirst. Maharishi Patañ-

jali erklärt nun, nachdem die Nicht-Dualität mit der Mühelosigkeit erreicht wurde, mit der Erfahrung der Unendlichkeit der Seele, mit dem Verständnis des Prinzips, den Körper stabil zu halten, so dass der Atem stabil, der Geist stabil, die Intelligenz stabil werden. All das trägt zur Āsana-Praxis bei. Deshalb, heißt es in diesem letztgenannten Sūtra, hört die Dualität jetzt auf zu existieren, und man beginnt mit der Praxis von Prāṇāyāma. Das bedeutet *tasminsati śvāsa praśvāsayoḥ gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ* (Y.S., 2.49). Nachdem du die gewünschten Eigenschaften, die gewünschten Ergebnisse deiner Praxis erreicht hast, so dass dein geistiger Zustand stabil ist, körperliche Stabilität und emotionale Stabilität erreicht ist, beginne die Praxis von Prāṇāyāma! Aber die Integrität – nun, hier kommt Gurujis Yoga ins Spiel – wird subtil erwähnt, wenn wir die Āsanas praktizieren.

Atme tief ein und komme nach oben, atme tief aus und gehe nach unten in das Āsana. Der Atem wird in allen Āsanas subtil eingeführt. „Geh in das Āsana, nimm ein paar Atemzüge, normale Atmung für etwa 10 Sekunden, eine halbe Minute.“ Dann: „Ausatmen, in das Āsana gehen, einatmen, hochkommen“.

Die Atemanleitung findet bereits auf der Āsana-Ebene statt. Nun, je effizienter du in deiner Praxis bist, desto mehr wird die Wirkung im Atem zu spüren sein. Je schärfer deine Intelligenz wird, desto mehr wird sich das auf den Atem auswirken. Also, eine Einführung in die Einatmung und Ausatmung ist bereits geschehen. Und das ist Gurujis Methode, die Āsana-Praxis zu

lehren. Es ist nicht so, dass er sie getrennt hat. Er hat sie zusammengebracht. In unserer eigenen Praxis, so hat Guruji uns angeleitet, gibt es die Prinzipien von Yama und Niyama. Wenn du übertreibst, handelst du gewalttätig - Gewalt, Himsa. Wenn du richtig praktizierst, praktizierst du das Prinzip der Wahrhaftigkeit, Satya. Wahrhaftigkeit heißt zu akzeptieren, was du tust. Wahrhaftigkeit heißt auch die Fehler, die du machst, zu akzeptieren.

Es gibt also die Yama-Prinzipien. Die Energie zu bewahren, damit ihr euch nicht auf einer Seite übermäßig ausdehnt im Vergleich zur anderen Seite, das Gleichgewicht zu bewahren: Brahmacharya. Wiederrum, nicht auf einer Seite zu übertreiben, wird zu Nicht-Stehlen, Asteya. Also, diese Prinzipien wurden auch in der Āsana-Praxis eingeführt. Es ist nicht so, dass ihr Yama und Niyama separat üben müsst.

Sie sind bereits in eurer Praxis enthalten. Das ist die Integration von Yama und Niyama in dein Āsana und Prāṇāyāma. Es ist nicht so, dass es ein separates Thema ist. Wie wir es einführen, bleibt uns überlassen. Wenn du, wie du in einer früheren Frage erwähntest „nur“ an den Kniescheiben arbeitest, ist das nötig. Denn wenn du nicht an deiner Kniescheibe arbeitest, kannst du nicht stabil stehen. Die Knieschmerzen werden das Problem verursachen, wenn du das Trikonāsana oder irgendein anderes Āsana machst, die Knieschmerzen werden dich daran hindern, in Padmāsana zu sitzen. Das Knie wird dich immer wieder daran erinnern, dass es ein Problem gibt, wenn du in Prāṇāyāma sitzt. Was sollst du tun? Du

musst dich darum kümmern. Du wirst nicht sagen, okay, weil du nicht bleiben kannst, vergiss Yoga komplett. Das tun wir nicht. Man muss den Therapieaspekt richtig verstehen. Nach meinem Verständnis bringt die Genauigkeit im Asana die therapeutische Wirkung hervor. Ich betrachte die Therapie nicht als etwas Exklusives oder etwas Besonderes. Guruji brachte uns das Verständnis von der Körperausrichtung nahe. Deshalb sprechen wir ständig von der Ausrichtung als einem der charakteristischen Merkmale des Iyengar Yoga.

Irgendetwas ist in deiner Praxis falsch, irgendwo ist die Ausrichtung gestört: Kehre zurück zur Ausrichtung. Sie kümmert sich um das Problem. Die Ausrichtung ist nicht nur physisch. Sie ist physiologisch. Sie ist nervlich. Sie ist mental. Es ist emotional. Dann wird sie intellektuell, sie wird spirituell.

All das ist in die Asanapraxis eingebettet. Wir müssen es aufspüren. Wir spüren es nicht auf und deshalb sieht es physisch aus.

**MF: Javahar, darf ich noch eine Frage stellen? Du hast gerade mentale, psychologische und spirituelle Aspekte erwähnt und in deiner Erklärung der drei Sutras hast du dich auf die Effizienz konzentriert. Wir sprechen in wirtschaftlichen Begriffen von Gewinn, Verlust, Investitionen und so weiter. Als Yogapraktizierende in unserer kapitalistischen Kultur müssen wir oft gegen den Strom schwimmen, denn die Strömung geht immer in Richtung Materialismus, ein schöneres Haus, drei Autos und so weiter.**

JB – lachend: Du kannst mir ein Auto geben, wenn du drei hast.

**MF – lachend: Ja, eines ist genug, das finde ich auch! Die Menschen, die Yoga machen, haben im Allgemeinen die Mentalität, dass sie diese weltlichen Themen wegschieben und tiefer gehen wollen, zu mehr Spiritualität im Inneren. Meine Frage, weil du viel Erfahrung im Unterrichten auf hohem Niveau von westlichen Menschen hast: Was kannst du vorschlagen, um diese Verständnisbarriere in Bezug auf Effizienz im Yoga zu überwinden, denn für manche Menschen ist dies ein Trigger-Wort, das sie mit Materialismus verbindet?**

**JS: Es ist ein Wort, das seinen Ursprung in der Ökonomie hat, wie du erwähnt hast.**

JB: Nun, es ist nicht so, dass man kein Geld verdienen müsste. Es ist nicht so, dass Guruji gesagt hätte, man solle kein Geld mit dem Unterrichten verdienen. Was er sagte, ist, dass man mehr geben soll, als man bekommt. Das hat er immer gesagt. Immer! Er sagte zum Beispiel, wenn du unterrichtest, wenn du eine Stunde Privatunterricht gibst, verlangst du einen Betrag von X. Daran ist nichts falsch. Aber anstatt eine Stunde zu unterrichten, unterrichte eine Stunde und 10 Minuten, eine Stunde und 15 Minuten, aber berechne diese zusätzlichen 10 Minuten, 15 Minuten nicht. Du tust also etwas für jemanden, du bekommst einen Betrag, aber du gibst mehr, als du erhalten hast. Das ist die Philosophie. Deshalb sagen wir unseren Lehrern oft: Ja, geht raus und unterrichtet.

Ja, der Zeitplan ist notwendig, kein Zweifel, denn wir alle stecken in diesem Trott fest. Wir müssen dabei die Zeit einhalten, weil wir die Zeit des anderen respektieren. Wenn also der Unterricht zu einer bestimmten Zeit enden muss, ja, dann müssen wir ihn zu einer bestimmten Zeit beenden, weil der Saal gemietet ist. Die Leute der nächsten Klasse sind schon da und warten darauf, dass sie an der Reihe sind. Als Zeichen des Respekts beenden wir den Unterricht also pünktlich. Wir versuchen jedoch, den Schülern etwas mehr zu bieten als nur die Pflicht. Deshalb sind wir auch für die Schüler da. Sie können uns anrufen, wann immer sie wollen. Sie haben ein Problem, wir helfen ihnen beim Üben. Ich sage mal, es wird Leute geben, die für eine Beratung Geld verlangen. Es wird Leute geben, die nie etwas dafür verlangen, weil sie sagen, okay, das ist meine Art, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Aber heutzutage betrachten die Menschen das Thema Yoga, sogar in Indien, als etwas, das frei verteilt werden sollte. Okay, ich stimme zu. Es sollte frei verteilt werden, nur wer wird sich dann um meine Familie kümmern?

Ich erzähle euch, was mir kürzlich passiert ist: Ich unterrichtete die Klasse eines Freundes, und eine seiner Schülerinnen kam zu mir und sagte: „Wissen Sie, Yoga sollte kostenlos unterrichtet werden. Warum verlangt dieser Lehrer Geld dafür?“ Und ich sagte: „Das ist absolut richtig. Er soll umsonst unterrichten. Morgen werden seine Frau und seine Kinder zu Ihnen kommen und bei Ihnen wohnen. Sie werden seiner Frau Schmuck kaufen, ihr genug Geld geben, damit sie in den Urlaub fahren kann.

Sie werden für die Ausbildung der Kinder aufkommen. Sie kümmern sich um den ganzen Luxus, um alle Bedürfnisse seiner Kinder und seiner Familie. Er wird kostenlos unterrichten.“ Und das brachte die Frau zum Schweigen!!

Wenn ich also heute in einen Supermarkt gehe oder ein Auto kaufen will, kein Luxusauto, ein normales Auto, wenn ich zum Autohändler gehe und sage, ich bin Yogalehrer, ich unterrichte kostenlos, können Sie mir ein Auto kostenlos geben? Was glauben Sie, wie die Antwort ausfallen wird? Es muss also ein gewisses Maß an Ökonomie ins Spiel kommen, um unsere Lebenshaltungskosten zu bestreiten. Wir sagen nicht, dass wir ein Leben im Luxus führen wollen. Ich sage nicht, dass ich einen Rolls Royce besitzen will und deshalb mehr Geld verlange! Das ist nicht der Weg. Also, Geld ist wichtig, weil es Leib und Leben zusammenhält. Aufgrund der Pandemie mussten leider viele Iyengar-Yogalehrer ihre Studios aufgeben; sie mussten viele, viele Dinge opfern, sich vielleicht sogar verkleinern, um ihre Kosten zu senken, und so weiter.

Ja, das haben wir alle durchgemacht, aber das bedeutet nicht, dass wir plötzlich gierig werden und an die Wirtschaft denken. Wir folgen in dieser Hinsicht Guruji, der sagte: „Tu, was du tun musst, verdiene das Geld aufrichtig!“, das bedeutet: Gib mehr, als du bekommst. Folge diesem Prinzip und du bist nicht materialistisch.

Kommen wir nun zu einem anderen Aspekt. In früheren Zeiten, in der Antike, wurden die Weisen von den Königen, Königinnen und Prinzessinnen betreut.

Sie waren Teil des königlichen Hofes. Sie brauchten kein Geld für ihre Dienste zu berechnen, denn die Könige kümmerten sich um ihre Untertanen. Sie kümmerten sich um die Weisen an ihrem Hof. Sie mussten nirgendwo hingehen, um etwas zu erbitten. Aber das ist heute nicht mehr der Fall: Heute wird sich die Regierung nicht mehr um mich kümmern.

Ich muss arbeiten, und ich muss einen bestimmten Preis für das verlangen, was ich als Dienst an der Gemeinschaft leiste. Daran ist also nichts auszusetzen.

***JS: Du hast das Prinzip der Effizienz beim Üben von Āsanas erwähnt. Es geht darum, an einen Punkt zu kommen, an dem man müheloser übt und zu Leichtigkeit kommt, indem man effizient übt?***

JB: Ja, das ist genau das, was Guruji uns immer gesagt hat. Die Intelligenz muss anfangen zu arbeiten. Es ist die Intelligenz, die diese Effizienz hervorbringt. Betrachte Intelligenz nicht als etwas, das aus dem Gehirn kommt. Betrachte Intelligenz als die Information, die durch deine Haut kommt. Deshalb hier ein weiteres Zitat von Guruji: „Es gibt Millionen von Poren in unserer Haut. Lass jede Pore deiner Haut ein Auge der Intelligenz sein.“ – Es gibt also Millionen von Augen, nicht nur die Augen im Gesicht – Millionen von Augen! Nutzt die Informationen dieser ‚Augen‘ für eure Praxis. Und ihr werdet verstehen, was Effizienz ist.

Zum Beispiel stehen wir alle in Tādāsana. Das erste, was gesagt wird, ist: Richte die Fußsohlen aus, richte die Fußgewölbe aus, dann hebe das Knie, richte das

Schienbein aus. Allein die Ausrichtung der Fußsohlen sendet eine Menge Informationen an den Rest des Körpers. Du wirst es automatisch merken, wenn du übst, allein die Justierung der Fußsohlen aktiviert die Knie und auch die Oberschenkel. Man braucht keine spezielle Anweisung, um die Knie oder die Wurzel der Beine zu erreichen. Es geschieht von selbst. Das ist eine effiziente Art zu arbeiten. Das heißt, die Fußsohlen korrigieren meine Beinwurzeln. Ich muss als Praktizierender verstehen, dass ich keinen Lehrer brauche, der mir sagt, hebe dein Knie, denn wenn ich mein Knie nicht hebe, bin ich nicht aufmerksam. Das bedeutet überhaupt nicht, dass ich nicht intelligent bin. Ich nehme die Informationen, die mir in Form von Tönen (Anweisungen) gegeben werden, nicht auf, ich höre sie nur mit den Ohren. Ich lasse nicht zu, dass diese Informationen eine Reaktion auslösen. Ich nutze die Reaktion dieser Informationen nicht. Wenn ich meine Fußsohlen überhaupt nicht einrichte, obwohl mein Lehrer mir sagt, ich solle die Fußsohlen justieren, arbeite ich auf eine sehr unintelligente Weise.

Das hat nichts mit dem Gehirn zu tun. Es hat viel mit den Informationen zu tun, die ich empfangen. Wenn ich hingegen diese Informationen empfangen, analysiere und feststelle, was diese eine Justierung mit dem gesamten Bein macht, dann ist das eine effiziente Arbeitsweise. Ich muss mir nicht mehr sagen lassen: „Deine Knie sind nicht angehoben.“

Meine Knie werden sich heben. Ich muss mir nicht mehr sagen lassen: „Die Oberschenkel greifen nicht.“ Sie werden

greifen. Das ist es, was ich mit Effizienz meine. Wenn du also dieses Prinzip der Effizienz verstehst, wird deine Praxis nicht nur intelligenter, du lernst auch schneller, und du brauchst weniger Anstrengung, um das Āsana auszuführen. Ich gebe also nur ein sehr grobes Beispiel dafür, was effizient ist. Du kannst die Schüler fragen, wie war dein erstes Trikonāsana? Wie hat es sich angefühlt? Wie fühlt sich Trikonāsana heute an? Wie sehr hast du dich bei deiner ersten Trikonāsana-Praxis angestrengt? Fällt es euch heute noch genauso schwer, dasselbe Trikonāsana zu machen? Die Antwort wird sein, ‚NEIN!‘ Ich kämpfe nicht so sehr, weil ich heute viel besser verstehe, als ich es vor fünf Jahren tat.

Das bedeutet, dass ich ein gewisses Maß an Effizienz in meine Praxis eingebracht habe, die jetzt sichtbar ist. Wir denken nicht einmal darüber nach. Oder nimm Śīrṣāsana: Wie war dein erstes Śīrṣāsana, als du es an der Wand gemacht hast? Und jetzt, wo es dir mitten im Raum leicht fällt, ist das nicht ein Zeichen für mehr Effizienz?

Dies beweist, dass man effizienter wird. Ein verstecktes Prinzip, das nicht ausbuchstabiert wird, aber von Bedeutung ist. Wir müssen herausfinden, was der Grund dafür ist, dass laut Maharishi Patañjali die Anstrengung mühelos wird. Woher kommt also diese Mühelosigkeit?

Sie kommt von der zunehmenden Intelligenz. Du erhältst Effizienz.

**HB: Nach so viel Theorie möchte ich dir eine praktische Frage stellen, denn ich kenne dich persönlich, und habe dich**

**in Pune getroffen. Vor einigen Jahren littst du an einem Virus. Und ich erinnere mich, dass du mir erzählt hast, Guruji habe eine Praxis gegeben, die hauptsächlich aus Umkehrungen bestand.**

JB: Ja.

**HB: Könntest Du das aufgrund der noch immer andauernden Pandemie etwas näher erläutern? Was du gemacht hast? Hat dir diese Übungspraxis geholfen und ist das etwas, was die Menschen heutzutage praktizieren könnten?**

JB: Ja. Weißt du, das ist seltsam! Wir erwähnen die Zusammenhänge der Wirkung der Asanas normalerweise nicht oder beziehen uns nicht darauf, wenn wir unsere Āsanas praktizieren.

Nehmen wir nun das Beispiel der Pandemie. Niemand wusste, was zu tun war, aber die Menschen begannen herauszufinden, dass das Immunsystem betroffen ist. Nun, da das Immunsystem betroffen ist, hat man erkannt, wie wichtig das Lymphsystem für unsere Immunität ist. Das lymphatische System ist nicht vom Kreislaufsystem abhängig. Es hängt von der Schwerkraft sowie von der inneren und äußeren Aktivität ab. Bewegung ist für das Lymphsystem elementar. Die wenigsten von uns wissen zum Beispiel, dass das Lymphsystem in der Leiste aktiviert wird, wenn wir für Trikonāsana mit den Füßen auseinander springen. Oder wenn du Trikonāsana auf der rechten Seite machst, drehst du die Bauchregion nach links. Du aktivierst das Lymphsystem in der Bauchhöhle. In allen Iyengar-Yoga-Kursen heißt es: „Hebe und öffne den Brustkorb“.

Das Anheben des Brustkorbs wiederum stimuliert die Immunzellen, die man heute T-Zellen nennt, aber die Yogis wussten das schon vor Tausenden von Jahren.

Der Zweck des Anhebens und Öffnens des Brustkorbs, von dem die Yogis sprachen, ist die Stimulierung dessen, was man heute T-Zellen nennt. Sie wird in der Brustbeinplatte und im so genannten Thymus erzeugt, der sich hinter dem Brustbein befindet. Die Stimulation erfolgt von selbst. Jedes Mal, wenn wir den Brustkorb offen halten, jedes Mal, wenn wir eine Umkehrung machen, wird das giftige Zeug aus dem Lymphsystem abgelassen. Es wird also abtransportiert. All diese dieses Wissen steht uns bereits zur Verfügung. Wir haben es nur nicht weiter ausgearbeitet. Wenn wir also jemandem sagen, du musst dein Immunsystem aufbauen, denkt an das Essen. Das stimmt. Vielleicht ist das auch wichtig, aber alle Umkehrhaltungen helfen, das Lymphsystem zu entleeren. Aber diese Wirkung war immer schon da.

Wenn wir also die Immunität aufbauen wollen, dann sagen wir den Schülern, dass sie mehr Umkehrhaltungen machen sollen, sogar Umkehrhaltungen wie Uttānāsana, wenn sie Śirsāsana nicht machen können. Sie können stuhlgestütztes Sarvāṅgāsana für eine längere Zeit machen; stuhlgestütztes Sarvāṅgāsana oder gestütztes Ardha Halāsana hilft, das Immunsystem aufzubauen. Stuhlgestütztes Viparīta Dandāsana, bringt wieder Aktivität von der Körperückseite zum Brustbein. Das Ausbreiten der Arme weitet den Brustkorb, und das Heben der Arme aktiviert die Lymphströme in der

Achselhöhle, der seitlichen Brust und in der Halsregion.

All das wird tatsächlich durch jedes Āsana, das wir machen, ausgelöst. Wenn wir krank sind, verstehen wir nicht, warum wir aufgefordert werden, bestimmte Āsanas zu machen. Wir müssen bestimmte erholsame Āsanas machen. Śavāsana mit einem Polster unter dem Brustkorb dient wieder der Stimulation, die Bauchhöhle bleibt dabei passiv.

Von dort wird Lymphe abgeleitet. Ein weiteres Beispiel ist Viparīta Karaṇi, bei dem das Blut aus den Beinen zurückfließt, sich in der Bauchhöhle sammelt und allmählich dem Herzen zur Zirkulation zugeführt wird. Und natürlich gibt es intensivere Āsanas, wie die Rückwärtsstreckungen usw. Sie alle tragen dazu bei, unser Immunsystem zu stärken.

Deshalb muss man verstehen, dass diese Geheimnisse bereits vorhanden sind. Es ist nicht etwas Neues, was du tust. Ihr habt kein neues Āsana entdeckt. Die Āsanas sind schon da. Der einzige Unterschied ist, dass wir nicht verstanden haben, wie die Āsanas für uns funktionieren und deshalb kämpfen wir. Zurück zu deiner Frage: am sichersten ist es, wenn du Umkehrhaltungen machst. Bei Problemen mit dem Immunsystem: Umkehrungen, ein bisschen Drehen, ein bisschen Vorwärtsbeugen.

Die Vorwärtsbeugung drückt den Bauch zusammen und spült die Giftstoffe aus dem Lymphsystem. Es scheint nur darum zu gehen, die Flexibilität zu verbessern, die Muskeln aufzubauen oder die Gelenke zu entlasten. Das passiert auch, aber die in-



nerer Aktion, die für die Gesundheit des Körpers stattfindet, wird nur selten verstanden. Wie stimuliert man die Leber oder die Nieren? Wie werden die Därme stimuliert? Wir arbeiten nicht entlang dieser Linien. Jedes Āsana tut das. Wir erwähnen es nicht, aber es passiert. Ich hoffe, damit ist deine Frage einigermaßen zufriedenstellend beantwortet, Horst.

**HB: Ich hätte gerne etwas mehr über deine persönliche Situation erfahren und wie du sie überwunden hast. Denn ich glaube, das hat dich damals sehr getroffen.**

JB: Ja, das tat es, denn es gab eine Menge Schwächen, unter denen ich litt, und die Umkehrungen halfen mir, mich zu erholen. Und natürlich mussten sie so gemacht werden, wie Guruji sagte. Für lange Zeit. Er sagte, man solle Sarvāṅgāsana sogar mit Unterstützung machen, aber mindestens eine Stunde lang. Das konnte ich nicht, aber 30 Minuten konnte ich schaffen.

**HB: Ich danke dir. Das sind also die Dinge, die einem helfen, da rauszukommen... .**

JB: Man muss bereit sein, es zu tun. Ansonsten muss man bereit sein, einfach Pillen zu schlucken.

**JS: Darf ich Dich bitten, noch einmal einen Punkt zu erläutern, den du während der Iyengar Yoga Convention erwähntest, als du auf die östliche oder indische Psychologie Bezug genommen hast. Du sagtest, dass wir dazu neigen, an schlechten Erinnerungen festzuhalten,**

**die unsere schmerzhaften oder negativen Erfahrungen lebendig halten. Das macht uns zu Gefangenen dieser Erfahrungen.**

JB: Was ich gesagt habe, ist, dass es Dinge gibt, die uns passiert sind. Sie sind eine Lektion, eine Lebenslektion, man sollte nicht weiter darauf herumreiten, wenn die Erfahrungen unangenehm sind, man sollte die Lektion lernen und weitergehen. Aber wir kehren immer wieder zu einem unangenehmen Vorfall zurück und durchleben ihn erneut. Das ist ungesund. Das wühlt uns geistig auf. Beispielsweise habe ich gefragt, wie viele von euch erinnern sich an ihr erstes Trikonāsana?

Ihr wisst es nicht! Ihr wisst, dass es ein Ausgangspunkt war, aber diese Erinnerung wird jetzt nicht mehr benötigt, weil sie ausgelöscht worden ist. Ihr habt euch weiterentwickelt, ihr übt effizienter, und deshalb ist euer gegenwärtiges Trikonāsana der Punkt, an dem ihr euch befindet. Niemand erinnert sich also an das erste Trikonāsana. Ich habe nicht die leiseste Ahnung an mein erstes Trikonāsana. Oder ich erinnere mich nicht. Und es ist auch nicht nötig, sich zu erinnern, denn dieser Moment ist vorbei und verblasst. Es geht nicht darum, es geht darum, sich weiterzuentwickeln. Die Menschen sagen: „Ich will im Leben weiterkommen!“ Aber sie kommen nicht wirklich weiter, weil diese alte Erinnerung im Hinterkopf ist; diese Erinnerung muss ausgetauscht werden. Das ist es also, worauf ich mich beziehe. Das Gleiche gilt für das Leben. Wenn wir unangenehme Erfahrungen machen, wie tragisch sie auch sein mögen, wie schrecklich eine Erfahrung auch gewesen sein mag, sie ist

vorbei. Lerne die Lektion daraus.

Wiederhole diesen Fehler nicht. Und deshalb habe ich gesagt, das ist östliche Psychologie. Die westliche Psychologie zwingt dich leider dazu, sich zu erinnern und herauszufinden, warum du bist, was du heute bist. Das Ergebnis ist, dass all diese Dinge, die unangenehm waren, plötzlich an die Oberfläche kommen. Und das sind genau die Dinge, die du vergessen wolltest, die du auslöschen wolltest, und dann wirst du zu einem Wrack, und die Person, die dich behandelt, weiß nicht, wie sie dich wieder unter Kontrolle bringen soll.

Also verschreibt man dir Medikamente. Und das ist der Grund, warum diese Methode mich betrübt. Man nennt das Wissenschaft, aber für mich ist es keine, denn man muss verstehen, ist, dass wir selbst erkennen müssen, woran wir festhalten müssen und woran wir nicht festhalten dürfen. Das liegt ganz bei uns, und niemand sonst kann uns dabei helfen.

Wir müssen lernen, für uns selbst zu sorgen. Das ist, wie ich schon sagte, eine östliche Art der Psychologie, in der Gegenwart zu leben. Und sogar Yoga sagt, dass der Atem das Einzige ist, was im Moment in der Gegenwart ist, bleib dabei. So bleibt auch der Geist in der Gegenwart. Dann gibt es keine Vergangenheit und keine Zukunft. Du bleibst immer in der Gegenwart, die ewig ist. Von Moment zu Moment. Es wird ewig. Aber hier pendeln wir ständig hin und her, hin und her, und wir sind gefangen.

Das ist es, was ich sagen wollte. Ich wiederhole das. Ich sagte, ich gab das Beispiel, deines ersten Trikonāsanas. Du erin-

nerst dich nicht daran. Warum solltest du dich nicht daran erinnern? Angenommen, ich bestehe darauf, du musst dich an dieses Trikonāsana erinnern! Du würdest unglücklich werden, weil du nicht mehr weißt, was das Unglück in deinem ersten Trikonāsana war, weil du es überwunden hast.

Wir glauben daran, das Zellgedächtnis zu löschen und das Gedächtnis mir der richtigen Erinnerung zu füllen. Deshalb wirst du jetzt nie mehr ohne ‚Alignment‘ sein, wenn du dein Trikonāsana machst. Nachdem du Maß genommen hast, gehst du als erstes in das Āsana. Das erste, was du tust, ist, die Ausrichtung beizubehalten. Das ist wiederum das Markenzeichen des Iyengar-Yoga. Deine Ausrichtung gibt dir Präzision. Präzision gibt dir die Stabilität. Stabilität gibt dir die Leichtigkeit. Und in dieser Leichtigkeit bleibt auch der Atem stabil, der Geist bleibt stabil, und die Intelligenz kommt an die Oberfläche. Wenn du diesen Prozess aufrechterhalten kannst, ist die Erfahrung völlig neu, und deshalb verschwindet die alte Erfahrung und die neue Erfahrung prägt sich ein. Wiederum eine Erfahrung, die erfreulich ist, und nicht eine Erfahrung, die dich ins Elend führt. Nun gut. Vielleicht war mein Beispiel zu grob, aber ich denke, ich habe es auf den Punkt gebracht.

***HB: Lass mich hier für einen Moment den Anwalt des Teufels spielen, Sir. Das Löschen des zellulären Gedächtnisses kann für Trikonāsana und andere Āsana gelten. Aber nehmen wir zum Beispiel Guruji. Er wurde von seinem Guru, von***

***Krishnamacharya, wirklich in irgendeiner Weise verletzt. Man konnte diesen Schmerz gelegentlich spüren, sogar in seinem späteren Alter. Diese Erfahrungen haben ihm etwas angetan. Ich will damit sagen, dass es Verletzungen gibt, die man nicht einfach überschreiben kann.***

JB: Ja, aber Guruji hat natürlich aus all dem gelernt. Es geht darum aus dem Schmerz zu lernen. Das ist es, was ich gesagt habe. Er musste auf sich selbst gestellt lernen, als sein eigener Guruji ihn nicht so viel lehrte, wie er ihn hätte lehren sollen. Und so wurde er ein Genie. Er wurde, was er war! Und deshalb hat er in seinen Büchern seinen Guruji erwähnt. Er war sein erster Guru, der eine entscheidende Rolle spielte, denn Gurujis Guruji pflanzte den Samen in ihm, dieser Samen keimte, und er wurde, was er war. Also hat er alles seinem Guru zu verdanken. Und sicherlich haben Ihr diese Geschichte gehört: Er wurde nie von seinem eigenen Guruji in Prāṇāyāma unterrichtet. Aber eines Tages beobachtete er heimlich Krishnamacharya, obwohl es ihm nicht erlaubt war, und alles, was er sah, so sagt man, war, wie die Finger auf den Nasenlöchern positioniert waren. Daraus entstand das Buch ‚Licht auf Prāṇāyāma‘.

Also, wessen Gnade ist es? Was würdet ihr sagen? Selbst als sein eigener Guruji zu ihm sagte – und auch das ist aktenkundig: „Ich habe dich all diese Dinge nie gelehrt. Wie hast du das gelernt?“ war Gurujis Antwort einfach. Er sagte: „Dank deiner Gnade!“ Das ist die ultimative Demut, denn er hätte sagen können, nein, nein, ich habe es

durch meine eigenen Versuche und Fehler gelernt. Jedoch sagte er: „Dank deiner Gnade!“ Das ist die indische Tradition! Ohne die Gnade Gottes und des Gurus kann man nichts lernen! Wir haben also die Gnade Gurujis immer noch bei uns! Wir lernen, wir entwickeln uns weiter, wir bilden uns weiter. Deshalb sage ich immer am Ende des Unterrichts: Der Verdienst liegt nicht bei mir. Es ist Gurujis Verdienst. Es ist seine Arbeit. Er hat harte Arbeit geleistet, und ich übernehme die Verantwortung für jeden Fehler, den ich aufgrund meines eigenen mangelnden Verständnisses des Themas verursacht habe.

Lass mich ein weiteres Beispiel nennen. Es gab einen Schüler von Guruji Krishnamacharya, den er sehr gut ausgebildet hat. Eines Tages lief dieser Schüler weg, ihr kennt diese Geschichte. Er verließ einfach den Ashram und ging weg. Und die ganze Arbeit wurde auf unseren sehr jungen Guruji abgewälzt, obwohl er nichts wusste. Wäre dieser Mensch nicht davongelaufen, hätte unser Guruji all diese Dinge nie gelernt. Betrachte ich es also als eine Tragödie? Ich sehe es als eine Chance, die ihm gegeben wurde! Wenn dieser Schüler nicht wegelaufen wäre, hätte Guruji wahrscheinlich nie etwas gelernt. Und wir können uns glücklich schätzen, dass alles so passiert ist, denn so konnten wir von unserem Guruji lernen. Soll ich mich also darüber ärgern?

Und dann haben wir ein anderes Verständnis, das natürlich einen kulturellen Hintergrund hat. Es ist unser karmisches Leben. Ich hatte Guruji einmal vor vielen, vielen Jahren gefragt, als ich gerade ange-

fangen hatte: „Guruji, warum wird Yoga, das zu unserem Land, unserer Nation gehört, von uns nicht so sehr studiert wie von Außenstehenden? Er antwortete: „Wenn du in einem früheren Leben nichts Gutes getan hast, kannst du dieses Fach nicht studieren!“

– Ob du es nun akzeptierst oder nicht, wir akzeptieren es, das frühere Leben, das karmische Leben – ohne das Gute, das in einem früheren Leben getan wurde, kann niemand dieses Fach lernen. In diesem Sinne sind wir also alle gesegnet. Wir haben in einem früheren Leben etwas Gutes getan, so dass wir Yoga in diesem Leben studieren.

Ich überlasse es euch, ob ihr diese Argumentation akzeptieren wollt oder nicht, aber in unserem Land und nach unserem Glauben, dem Sanātana Dharma, ist sie integraler Bestandteil. Das karmische Leben wird auch im Yoga Sūtra erwähnt, im zweiten Kapitel, in dem Maharishi Patañjali die Kleśa erläutert. Dort wird erwähnt, dass das karmische Leben dazu beitragen wird, ob du das Leben genießen wirst, wie lange du lebst, und in welcher Klasse du wiedergeboren wirst.

***MF: Ist das nicht eines der Hauptprobleme für Menschen, Yogalehrer, Yogaschüler, Yogapraktizierende, dieses Gefühl von Karma oder die Vorstellung von Karma, dass Dinge, die ich in der Vergangenheit getan habe, mich jetzt beeinflussen? Dass aber auch, wie du erwähnt hast, die Gnade des Gurus eine Rolle spielt, dass alles von dieser Wirkung seines Seins ausgeht. Wie auch die Verwendung des Intellekts zur Regulierung.***

JB: Es geht auch darum, dass du dich selbst bemühst. Es ist doch so: Gurujis Worte erreichten uns alle gleichermaßen, zumindest diejenigen, die in seiner Gegenwart waren. Warum ist keiner von uns wie Guruji geworden?

Normalerweise sagen wir, um ein Produkt zu bewerben oder eine wissenschaftliche Studie zu validieren, je mehr Leute die gleiche Erfahrung machen, desto mehr bestätigt das, dass diese Sache funktioniert. Et was funktioniert. Millionen von uns haben Gurujis Worte erhalten. Warum gibt es von uns allen nicht einmal einen wie Guruji?

Das bedeutet also, dass da noch etwas anderes eine Rolle spielt. Es ist eine Kombination, nicht nur des karmischen Lebens, sondern auch der Umgebung. Gurujis Umfeld war das schlimmste. Er wurde in Armut geboren. Um das Sujet Yoga auf eine solche Ebene zu bringen. Wir sind immerhin nicht solchen Entbehrungen ausgesetzt gewesen! Wieder karmisch! Pardon, aber genau wie in einer Schule, in einem Klassenzimmer ist der Lehrer derselbe. Ja, aber nur ein Schüler steht an erster Stelle, nur einer! Warum sollten nicht mehr als die Hälfte der Schüler die gleichen Noten haben? Das ist nicht der Fall. Bedeutet es also, dass das Fach ungültig ist, weil es nicht so viele erleuchtete Yogis unter all den Iyengar-Yoga-Schülern gibt? Wird das Thema dadurch wertlos? Und ich sage nein, denn ich weiß, und das sage ich auch in meinen Kursen, dass es funktioniert, wenn eine Person die Erfahrung machen kann, die ich zu vermitteln versuche. Ja, natürlich wünsche ich mir, dass alle die gleiche Erfahrung machen, aber das pas-

siert nie. Warum geschieht es nicht? Weil alle Schüler ihr eigenes karmisches Gepäck haben. Da ist ihre eigene Selbstanstrengung. Selbstanstrengung, die sie aufbringen. Nicht jeder ist auf der gleichen geistigen Ebene. Sie sehen vielleicht physisch gleich aus, haben die gleichen Gesundheitsprobleme, aber der Verstand ist bei jedem anders. Die Art und Weise, wie sie ihre Intelligenz einsetzen, ist unterschiedlich. Und deshalb wird auch das Ergebnis unterschiedlich ausfallen. Deshalb sage ich, dass selbst das, was Guruji mit seinem Guruji erleben musste, ihn zu etwas machte, dass er nicht gewesen wäre, wenn er verwöhnt worden wäre.

Es war also ein Teil von Gurujis karmischem Leben. Ohne einen Guruji zu haben, der so streng war wie T. Krishnamacharya, hätte unser Guruji nicht gelernt, wenn er nicht streng gewesen wäre. Und wir hätten nicht vom Iyengar Yoga profitiert! Sein Guruji war sein eigener Schwager, und er mag – ich vermute nur – das Gefühl gehabt haben: Mein eigener Schwager behandelt mich schlecht. Was wird dann der Rest der Welt mit mir machen? Weißt du, das ist so, als ob ich sagen würde, meine eigenen Eltern behandeln mich so schlecht. Warum sollte man dann dem Rest der Welt die Schuld geben? Oder sollte der Rest der Welt mich besser oder schlechter behandeln als sie? Nein, so sehen wir das nicht. Wir sehen es so, dass unsere Umstände, die gegenwärtigen Umstände, so sind wie sie sind. Was kann ich daraus machen? Was lerne ich daraus? Und das ist, was Guruji durchgemacht hat, wie Ihr alle sicher gelesen habt. Extreme Armut. Er wusste nie, wann er seine nächste Mahl-

zeit bekommen würde und lebte nur von Tee und Leitungswasser. Ihr und ich, wir können so nicht leben. Wir würden verzweifeln. Guruji verlor nie den Glauben an Gott. Selbst als er nach Pune ging und die Sprache nicht beherrschte. Stell dir vor, du kennst die Sprache nicht, kommst nach Pune und hast kein Geld dabei. Eines seiner Zitate lautet: „Gott hat mich hierher (nach Pune) gebracht. Gott wird sich um mich kümmern.“ Das ist Hingabe. *iśvara praṇidhānām*. Gott hat mich hierher gebracht. Er wird sich jetzt um mich kümmern. Du magst sagen, das ist fatalistisch. Aber das ist es nicht! Sich Gott hinzugeben ist eine Sache, aber er hat nicht aufgehört, sich zu bemühen, zu üben, zu lernen und seinen Teil zu tun, damit er überleben kann.

Das hat er nie aufgegeben. Es gab also wieder eine Spiritualität im Hintergrund, aber er vergaß nie, wozu er gekommen war. Er gab sich ganz Gott hin, aber Gottes Segen und der Segen seines Guruji machten ihn zu dem, was er ist. Wir können das also nicht außer Acht lassen. Das sind Dinge, die nicht leicht zu verstehen sind. Man kann nicht formulieren, wie das funktioniert hat, aber es hat funktioniert. Wir sind also für immer dankbar, dass Guruji die genannten Schwierigkeiten durchgemacht hat. – Natürlich ist es nicht sehr nett, dass zu sagen – aber durch die Schwierigkeiten, die er durchgemacht hat, haben wir als seine Schüler profitiert.

MF: Ich danke dir sehr, Jawahar. Vielleicht ist das ein guter Punkt für uns, um zum Ende zu kommen. Entwicklung war eine Essenz der vorherigen Antwort, jetzt ist es Zeit, weiterzugehen, selbst nach einer angenehmen Erfahrung.

JB: Ich freue mich, dass ich euch behilflich sein konnte.

*HB, MF, JS: Wir danken dir im Namen der Iyengar Yoga Gemeinschaft. Wir hoffen, dass wir ein anderes Mal weitermachen und wir dich wieder als Gast bei uns haben. Auf Wiedersehen und bleib gesund.*

JB: Danke, bleibt sicher und gesund, Gott segne euch und hoffentlich sehen wir uns ein anderes Mal wieder.