

## Leseproben *Yoga Abenteuer Meditation*

Auszug aus Kristin Barendsen, Besuch in Thich Nhat Hanhs Plum Village

... Als die nächste Glocke läutet, wird mir klar, daß ich nur 10 Minuten Zeit habe, um vor der Sitzmeditation mein Zafu (Sitzkissen) aus dem Zelt zu holen. Im Tempo der Geh-Meditation würde ich nicht rechtzeitig ankommen. Also marschiere ich gemächlich bis zum Waldpfad, und als der Weg frei ist, renne ich los, während ich meinem Atem folge... Während ich eine Kurve auf dem Pfad nehme, stoße ich beinahe mit Bruder D. zusammen, einem französischen Mönch. „Sorry“, flüstere ich. Er versucht meine Gegenwart zu ignorieren, kann aber seinen Ärger nicht ganz verbergen. Vielleicht war er nur Sekunden von der Erleuchtung entfernt.

Ich jogge auf einem anderen Pfad weiter und schaffe es zur Meditation gerade in dem Moment, wo die Türen geschlossen werden. Ich sitze vor dem Altar, wo Kerzen einen goldenen Buddha und Gaben von Früchten und Blumen beleuchten. Die Gruppenenergie beflügelt meine Meditation. Für vielleicht zwei Minuten ist mein Geist leer von Gedanken, außer einem laufenden Kommentar zur Tatsache, daß mein Geist gedankenleer ist.

\*

Auszug aus einem Interview mit B.K.S. Iyengar

„Sehen Sie, die Leute sagen, Yoga sei ein spiritueller Gegenstand. Ich sage, es ist ein physischer, physiologischer, physioneurologischer, neuropsychologischer und psychospiritueller Gegenstand. Das alles kann man überhaupt nicht trennen. Und ein Laie kann nur vom Bekannten her verstehen, nicht vom Unbekannten. Also müssen wir ganz von vorne anfangen. Vorher verstanden die Leute nie die Grundlagen des Yoga. Sie kannten die Wirkung, das hohe Ziel des Yoga und nicht den Ausgangspunkt...

Die Leute können mich kritisieren, aber wenn ich nicht so hart gearbeitet hätte, wäre Yoga dann populär geworden? Hundert Jahre Yoga in Amerika – aber nach Vivekananda schlummerte er... Als Yoga-Anfänger weißt du nichts über Philosophie, über das Mentale. Ich versuche dich von Anfang an aufzubauen. Ich gebrauche den Körper als Instrument, als Wegweise, um die höheren Aspekte des Lebens aufzubauen.“

\*

Der Dalai Lama im Gespräch mit Schülern und Lehrern in Auroville

„Bis der Zeitpunkt meiner Abschlußprüfung festgelegt wurde, habe ich mich nie viel um meine Studien gekümmert. (*Lacht*) Aber dann habe ich sehr hart gearbeitet!“

Ein Schüler: „Wie haben Sie denn abgeschnitten?“ (*Lachen*)

Dalai Lama: „Nicht schlecht.. und wahrscheinlich war mein Name eine große Hilfe!“ (*Lacht*)

\*

Claudine Pare-Lescure über ihren Schiffbruch mitten im Pazifik

... Langsam kippt die Yacht, wie ein verwundeter Fisch; die letzten Augenblicke am Tore des Todes! Der Mast sinkt tiefer ins Wasser; der Rumpf dreht sich und schaut aus wie der weiße Bauch eines großen Meerestieres. Meine Yacht, mein schnelles Boot, mein Lebensglück – sie alle versinken in nur einem Augenblick.

Ich klammere mich an mein Rettungsboot und betrachte das Unheil. Ich bin verloren in den unendlichen Weiten des Pazifks, mein Boot ist havariert über den Roncador-Riffen, fern aller Schifffahrts- und Luftwege. Nur ich weiß von der Havarie und muß sie jetzt ganz allein bewältigen...

Mein Rettungsboot, das ich aus dem Schiffswrack ziehen konnte, kann sich nur mit dem Wind bewegen, eine gezielte Lenkung ist nicht möglich. Wird es mich in eine günstige Richtung treiben, zu einzelnen Inselgruppen und Atollen im Pazifik? Das ist meine einzige Chance.