

COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das

Nachspiel 10.12.2006

Paradies mit strengen Regeln

Auf der Suche nach dem kleinen Unterschied zwischen
Yoga treiben und Yoga leben

Autorin: Alexa Hennings

Redaktion: Jörg Degenhardt

1. Atmo Yogakurs Schwerin, Gesang zur Einstimmung 1.45

darauf Erzählerin

Dienstagabend in Schwerin. Yogaraum Schelfstadt. Wie an jedem Dienstagabend - na gut, an fast jedem - habe ich meinen inneren Schweinehund erfolgreich niedergedrückt und lasse mich, erschöpft vom Tage, auf meiner Schafwollmatte nieder. Um mich herum sitzen alle im Schneidersitz, der hier wohlwollend „einfacher Yogisitz“ genannt wird, weil den richtigen, den mit den hochgefalteten Beinen, bei uns ohnehin keiner kann. Den Rücken halten wir kerzengerade, die Hände vor der Brust, holen tief Atem und - singen.

1. Atmo Singen hoch

Darauf weiter Erzählerin

Unserem „Om-na-mo“, das wir am Anfang jeder Yogastunde anstimmen, fehlt auch heute wieder der Baß. Nur einer unser zwei Quotenmänner ist da. Durch die halb geschlossenen Augen blinze ich zu den Bildern an der Wand gegenüber. Es sind Fotos aus Indien. Ein kleines Mädchen, das ernst in die Kamera blickt. Kunterbunte Tücher, die vor einer Lehmhütte im Wind flattern. Ein alter Mann, fast nackt, nur mit einem Tuch um die Hüften. Sein Bart ist lang und struppig. Bestimmt ein Yogi. Ein echter Yogi! Oder doch nicht? Zwei Jahre lang schon sitze ich vor diesen Fotos und mache meine Yogaübungen. Verwandle mich in einen Frosch und in eine Kobra. Kann schon mit Löwenatem Luft holen oder mit Feueratem.

2. Atmo Feueratem 0.29

darauf Erzählerin

So wie ich machen es Tausende. In Vereinen, in Turnhallen, in Yogaschulen oder einfach ganz allein, morgens vorm weitgeöffneten Fenster zu Hause treiben sie

Yoga. Viele ahnen dunkel, dass Yoga mehr ist als indische Gymnastik, besorgen sich Lektüre, erfahren von ihrem Yogalehrer vielleicht ein wenig von der Sehnsucht eines Yogi, sich selbst (dies zuerst) und die Welt (dies im Schritt zwei) ein wenig besser zu machen. Und einige von jenen, die Woche für Woche auf der heimischen, schafwollenen Yoga-Matte an sich arbeiten, hält es irgendwann nicht mehr zu Hause: Indien ist ihr Ziel. Im Mutterland des Yoga wollen sie dahinter kommen, was Yoga wirklich ist.

Unter letzten Sätzen verblenden 2. Atmo mit

3. Atmo Flöte, traditionelle indische Musik 1.12 darauf Erzählerin

Das Angebot ist bunt und verlockend. Yoga und Trekking im Himalaya. Yoga und Meditation in Goa. Yoga an der Quelle des Ganges. Yoga unter Eisgipfeln. Yoga an grünen Teehängen. Yoga und Baden am Golf von Bengalen. Es ist eher der Zufall, der mich nicht zu einem der bunten Prospekt-Angebote führt, sondern nach „Good Earth“ im Süden Indiens. Eine winzige, aber begeisterte Notiz in einer großen, überregionalen Zeitung wies mir den Weg dahin. Dort, so las ich, sei es so schön und so paradiesisch, daß einige Gäste auch gern länger verweilten. Am längsten habe es ein gewisser Heinz aus Berlin ausgehalten. Er blieb zwölf Jahre.

3. Atmo Flöte verblenden mit

4. Atmo Garten, Vögel 1.28

Darauf Erzählerin

Wer „Good Earth“ betritt, kann Heinz verstehen. Auf der roten Erde ein Meer von Blüten. Lotosteiche in zartem Rosa. An den Bäumen Mangos, Papayas, Bananen, Kokosnüsse und Früchte, die ich nie gesehen habe. Ein weißes Haus, von Kletterpflanzen umschlungen, die ein Dach aus roten und weißen Blüten bilden. Unter einem riesigen Baum, der durch den Garten zu wandern scheint, indem er immer wieder seine Äste mit Wurzeln am Boden abstützt, sitzt ein kleiner, drahtiger Mann mit grauen, gelockten Haaren. Er trägt eine weiße Hose und ein weißes, langes Hemd. Es ist Padmakar Mirajkar. Davon, daß seit einiger Zeit ab und an Gäste aus Deutschland zu ihm kommen, ist er bis heute überrascht. Von der Notiz in der Zeitung hatte er nur zufällig erfahren.

5. O-Ton Padmakar 0.23

Später hat jemand von Deutschland angerufen und gesagt: Guck mal, du bist in der Zeitung, Süddeutsche Zeitung! Und dadurch kamen einige Leute her. Alle fanden es sehr gut hier. So das Gespräch mit mir – sie haben gesagt: Innerlich ist das bekannt, aber ganz neue Sicht von Yoga, wie du es sagst.

Es ist sechs Uhr morgens. Und schon 25 Grad warm. Die Sonne ist kaum aufgegangen, da rollen die, die Yoga machen wollen, ihre Bastmatte auf der Dachterrasse aus. Routiniert macht Gaby Mahler, eine junge Frau mit Pferdeschwanz, einen „Gruß an die Sonne“ nach dem anderen. Es ist eine Yogaübung, bei der die Bewegungen fließen. Hoch, runter, strecken, beugen, atmen. Man merkt, daß sie die Übung schon lange macht. Schon 15 Jahre ist Gabi Mahler Yogaschülerin bei Padmakar Mirajkar. Nicht in Indien – das nur im Urlaub wie jetzt - sondern in Essen, wo der Yogameister seit mehr als 30 Jahren eine Yogaschule

betreibt. Dieses Pendeln zwischen den Welten, Indien und Deutschland, erklärt die guten Deutschkenntnisse des 64jährigen.

9. Atmo Andrea begrüßt, Vögel 0.30

Morgen! Oh ist das schon heiß!...

Darauf Erzählerin

Die nächste betritt mit ihrer Matte die Terrasse: Andrea Neumann aus Schwerin. Sie ist noch ein Yoga-Neuling und hat zu Hause gerade mal drei Yoga-Stunden hinter sich. Nichts Ungewöhnliches für Padmakar, der auch in Essen und vor allem auf Good Earth immer wieder Anfänger begrüßt.

10. O-Ton Padmakar, Andrea 1.18

Wenn die Leute kommen, dann frage ich sie, ob sie etwas wissen von Yoga. Die meisten sagen gar nix. Dann sitzen die einfach – lacht – Andrea: Das ist dann schon Yoga, die sitzen einfach!– lachen – Padmakar: Ja, und dann erzähle ich, was Yoga, was dieses Wort bedeutet. Es ist ein Sanskrit-Wort, Yoga ist: Zusammenkommen. Und dann kommt die Frage: Von was Zusammenkommen? Wenn man religiös ist, dann kann man sagen: Gott. Wenn man nicht religiös ist, dann: Höheres Bewußtsein oder höhere Wahrnehmung durch Yoga. Das ist Yoga, Zusammenkommen. Und wie macht man das? Da gibt es viele verschiedene Wege, es gibt sehr viele Yoga-Wege in Indien, und einer davon ist Hatha-Yoga. Der Mensch benutzt den Körper, körperliche Übungen, Atemübungen, Atembeherrschung, Entspannen, Konzentrationsübungen und dann Meditation auch. Es gibt zwei Sachen: Der Mensch macht was oder er macht nichts. Und im Yoga versucht man, das „Nichts“ zu machen, soweit das möglich ist. Und jetzt Andrea versucht das, nichts zu machen. Sie soll sich überhaupt nicht bewegen, soweit das möglich ist, und sie soll den ganzen Körper entspannen... redet weiter

Darauf Erzählerin

Das „Nichts“ machen. Loslassen. Aus dem Gedankenkarussell aussteigen. Jeder weiß, wie schwer das ist. Aber unter dem indischen Himmel, auf Padmakars Dachgarten, fällt es immerhin leichter als auf der heimatischen Matte.

12. Atmo Küche 0.33

darauf Erzählerin

Während Andrea auf der Dachterrasse in Lektion Eins versucht, nichts zu tun, ist das Haus zum Leben erwacht. Devaki, die Köchin in ihrem bunten Sari – das sind fünf Meter Stoff, kunstvoll um den Körper gewickelt - hat schon Mangos und Papayas aus dem Garten geholt und sie für den Morgentrunk püriert. Man steht früh auf in Good Earth, denn der Tag ist auch schon früh zuende hier: Abends gegen sieben geht die Sonne unter.

13. Atmo Glocke 0.19

darauf Erzählerin

Das Läuten zur gemeinsamen Mahlzeit – ein Ritual auf Good Earth. Ebenso wie das vegetarische Essen. Keine spezielle Yogi-Philosophie steht dahinter, sondern hier, im Süden Indiens, leben nahezu alle Menschen ohne Fleisch. Ebenso wie sie ohne Alkohol leben – nicht nur auf Good Earth ist er tabu, sondern auch in den

Restaurants, Cafés und in den Läden hier. Ein ungewohnter Umstand für den europäischen Reisenden. Das Paradies hat strenge Regeln – aber, meint Andrea, man gewöhnt sich.

14. O-Ton Andrea 0.30

Es war superlecker, jeden Tag verschiedene Büffets, verschiedene Gänge. Da könnte ich mich gut drauf einlassen, Vegetarier zu werden. Ja, puncto Alkohol: Es ist an und für sich kein Problem, ohne Alkohol auszukommen, aber es war schon so eine Atmosphäre, wo wir hin und wieder abends auf der Terrasse saßen und gedacht haben: Och, jetzt so ein schönes kaltes Glas Weißwein – lacht.

15. Atmo Küche, Gemüse schnippeln 0.36

darauf Erzählerin

Neugierig schaut die Schwerinerin der indischen Köchin Devaki in die Töpfe, schnippelt Gemüse, rührt Ingwerpaste und lernt, haudünne Fladen zu backen. Ist eine Minute frei, zückt sie den Stift und notiert jeden Schritt – zum Nachkochen für zuhause.

16. O-Ton Andrea 0.34

Mich hat total fasziniert – es wurde ja immer für elf Personen gekocht, Und wir erinnern uns daran, wenn wir eine kleinere Geburtstagsparty haben und da sind dann so elf bis fünfzehn Leute, was für einen absoluten Streß man in der Küche hat, und man fängt stundenlang vorher an und überlegt. Und da war das so eine Gelassenheit, das hat uns fasziniert. Mit wie wenigen Zutaten man so ein großartiges Essen für elf Personen machen kann – das war verrückt!

17. Atmo Küche, Kochen 0.41

darauf Erzählerin

Wenn die Köchin eine Pause braucht, legt sie sich einfach, mitten in der Arbeit und zwischen den Töpfen, flach auf die Fliesen und schließt die Augen. Devaki-Yoga. Wenn sich die deutschen Gäste über die große Ruhe und Gelassenheit wundern, mit der hier alles geschieht, hat Padmakar Mirajkar einen seiner vielen Vergleiche parat.

18. O-Ton Padmakar 0.46

In Indien haben wir sehr viel Wert auf inneres Leben gelegt. Außen ist, was du siehst in Indien. Es ist ein bißchen besser geworden oder schlechter – aber die Inder sagen: Man lebt sowieso nur einige Zeit, kurz – warum soll ich alles das machen? Ich muß sowieso weg. Das ist wie eine Urlaubsart: Zwei Wochen wohnst du und du baust nicht und machst gar nicht sehr viel. Für die Inder ist das ein Punkt: Transitvisa ist das, all Transit-Passengers – lacht - Wir sind alle im Transit. Aber die Europäer glauben das nicht! Dieses kleine Transit müssen die auch permanent bewohnen – lacht...

19. Atmo Trommeln, Menschen im Park 1.09

darauf Erzählerin

Die innere Gelassenheit hat also noch nichts mit Yoga zu tun, erklärt Padmakar, sondern mit der Lebensauffassung der Hindus. Die Religion ist sehr verbreitet, wohingegen Yoga hier, im Mutterland des Yoga, immer noch exklusiv ist. Nicht fürs

Volk. Und so suchen wir ihn vergeblich im Straßenbild: Den „echten“ Yogi. Fast vergeblich, denn bei einem unserer Streifzüge durch die benachbarte Hafenstadt Pondicherry, umgeben vom lautstarken Feierabendvergnügen im Park, sitzt ein alter Mann ganz allein auf einer Bank. Im „echten“ Yogisitz, der ihm trotz seines Alters ganz leicht zu fallen scheint, nur mit einem Tuch um die Hüften, der lange Bart flattert im Seewind, sitzt er da. Die Menschen gehen vorbei und legen Essen auf seine Bank. Er hat nicht darum gebeten. Er wird verehrt und versorgt.

20. O-Ton Padmakar 0.38

Das heißt, früher war es nur für bestimmte Leute gegeben, Yoga zu machen. Man ging zu einem Meister, und der hat getestet und nur denjenigen zugelassen, der Yoga machen kann, wenn er hat gesehen: Ja, der hat die Möglichkeit. Das sind Traditionen. Aber jetzt, wenn du siehst, die Yogabücher überall, jede Buchhandlung, Yoga für Schwangere, Yoga für Autofahrer, Yoga für Faule – lacht – eine Seite ist Ramsch, aber andere Seite ist, die positive Seite: Jeder beschäftigt sich damit!

21. Atmo Flöte 1.05

darauf Erzählerin

Davon, daß sich viele Menschen auf der ganzen Welt mit Yoga beschäftigen, war man noch weit entfernt, als Padmakar Mirajkar zum Yoga kam. Vor genau 50 Jahren, mit 14 Jahren, zog er aus dem Norden Indiens in den Süden, nach Pondicherry. Dort hatte Sri Aurobindo, ein Weggefährte Mahatma Gandhis und berühmter Yogi, gemeinsam mit der Französin Mira Alfassa, genannt „die Mutter“, eine Gemeinschaft gegründet, die bis heute besteht: den Sri-Aurobindo-Ashram. Aurobindo hatte als erster die alte indische Yoga-Tradition überwunden. Er meinte, indischer Yoga sei zu weit weg vom Leben, zöge sich zu weit zurück. Ein Yogi aber müsse mitten im Leben sein: Er könne sich und damit die Welt verändern.

22. O-Ton Padmakar 0.37

Einige hier sagen, es ist nicht möglich, was Sri Aurobindo sagt. Die Welt ist unheilbar krank, du kannst sie nicht verbessern, verlasse sie so schnell wie möglich. Du kannst hier nichts verändern, du kannst nicht die menschliche Natur verändern. Das ist unveränderlich. Und Aurobindo sagt: Der Mensch muß sich verändern, sonst bleibt die Welt so. Und indischer traditioneller Yoga sagt: Ja, die Welt bleibt so, weil du sie so siehst.

23. Atmo Flöte

Darauf Erzählerin

Integral-Yoga nannte Aurobindo sein neues Yoga-System. Nach diesen Grundsätzen entstand später, im Jahr 1968, in der Nähe von Pondicherry das internationale und von der UNESCO unterstützte Stadtprojekt Auroville. Eine Stadt ist es bisher zwar noch nicht geworden, aber es leben schon mehr als 2000 Menschen aus 50 Nationen dort. Keine Ausbeutung, kein Eigentum an Grund und Boden, so wenig Geldverkehr wie möglich, Arbeit für die Gemeinschaft und nicht nur für sich – ein buntes und recht gut funktionierendes Utopia entstand direkt vor der Haustür von Padmakars „Good Earth“.

24. O-Ton Padmakar 0.30

Sri Aurobindo hat 14 Jahre in England studiert. Und er hatte sehr diese tatkräftige westliche Haltung gegenüber dem Leben. Nicht zu sagen: Es ist mein Schicksal, es ist mein Karma. Und das fand ich persönlich sehr gut. Ich wollte auch nicht in den Himalaya gehen und mich irgendwie zurückziehen. Das wollte ich nicht. Ich habe gesagt: Die Welt ist real. Und ich muß in der Welt bleiben. Und das fand ich richtig für mich. Und deshalb bin ich auch mitten im Ruhrgebiet!

Darauf Erzählerin

Bevor er sich Anfang der 70er Jahre mitten ins Leben stürzte und ins deutsche Ruhrgebiet zog, wo er zunächst an der Essener Folkwang-Schule Kunst studierte und später eine Yogaschule eröffnete, hatten 14 Jahre Leben im Aurobindo-Ashram in Pondicherry den jungen Padmakar Mirajkar geprägt. Er lernte nicht nur das traditionelle indische Flötenspiel, sondern er arbeitete im Chemielabor und in der Druckerei, übersetzte und tippte Bücher, lernte Yoga und die Kunst der Meditation und trieb mehr als drei Stunden Sport am Tag.

25. O-Ton Padmakar 0.22

Der Körper muß gesund sein, elastisch, gelenkig. Wir hatten verschiedene Arten von Sport – auch westlich, auch Yoga-Übungen, aber mehr Gewicht auf westlichen Sport: Gymnastik, turnen, Volleyball, Fußball, Schwimmen, Leichtathletik. Ich hab alles gemacht – und das war wirklich gut.

26. Atmo Aurobindo-Ashram, Speisesaal 1.28

Darauf Erzählerin

50 Jahre nach seiner Ankunft hier zeigt Padmakar Mirajkar seinen Gästen den Sri-Aurobindo-Ashram in Pondicherry. Ein ruhiges Viertel in der sonst so lauten Hafenstadt, weiße Häuser im französischen Kolonialstil, Läden, Cafés, Restaurants – natürlich vegetarisch und alkoholfrei – Handwerksbetriebe und Kunstateliers – der Ashram, in dem fast 2000 Menschen leben, ist eine kleine Stadt in der Stadt. Eine internationale dazu: In dem großen Speisesaal sieht man Menschen verschiedener Hautfarben. Auch wir dürfen uns in der lange Schlange einreihen und bekommen Kartoffeln mit Weißkraut auf indisch und einen weißen Kloß, der nach Rosenwasser schmeckt. Den Kloß gibt es zur Feier des Tages, denn heute ist der Geburtstag von Mira Alfassa, der Mitbegründerin des Ashrams, die bis 1973 lebte und bis heute in der ganzen Stadt verehrt wird: Ihre und Aurobindos Fotos zieren die Wände in nahezu jedem Geschäft oder Café. Daß Yoga nicht Rückzug aus der Welt bedeutet, bloßes Nach-Innen-Gehen, das wird einem im geschäftigen Treiben und Leben in Pondicherry schnell klar.

27. O-Ton Padmakar 1.13

Du kannst jede Aktivität machen. Es gibt Geschäfte im Ashram auch. Mutter hat gesagt, man kann auch Geschäfte machen, man kann Reis verkaufen – aber nicht soviel Profit nehmen – was die Geschäftsleute machen, wenn es knapp ist, dann nehmen sie höhere Preise. Und da hat sie gesagt: Nein. Zum Beispiel kostete das Kilo Reis zehn Rupies, es war knapp. Und überall sonst kostet es 15, 20 Rupies. Mutter hat gesagt: Nein, wir bleiben bei zehn. Weil in zehn Rupies sind auch zwei Rupies Profit. Und das ist genug, hat sie gesagt – lacht. Und so kann man versuchen zu leben. Versuchen, nicht nur zu reden, sondern versuchen zu handeln! Das ist schwer, aber das ist richtig. Und so will ich sagen: Yoga bedeutet eine Klarheit in

seinem Denken, Klarheit in seinen Gefühlen. Seele, kann man sagen, das wahre Wesen im Menschen. Und wenn man von da handelt, das ist viel Unterschied. Daß irgendwie Wunder passieren, das meine ich nicht. Das ist eine richtige Knochenarbeit – lacht - Yoga ist richtig Arbeit.

28. Atmo Singen, Harmonium 1.34

Darauf Erzählerin

Yoga hat also wirklich etwas mit dem inneren Schweinehund zu tun – aber nicht mit der kleinen Überwindung, regelmäßig auf der Yogamatte zu erscheinen, wie ich zu Hause in Deutschland noch meinte. Hier müssen noch ganz andere Dinge überwunden werden: Das Haben- und Immer-mehr-Haben-Wollen. Ich schaue mich um, wie ein Yogi lebt. Wir sind bei Whiml zu Gast. Sie hat ein altersschwaches Harmonium, und die Essener Yogaschüler und ihr Lehrer singen gemeinsam mit ihr. Sie hat ein paar Gäste in ihr einfaches Heim geholt, von überall mußten noch Stühle herangeschleppt werden, weil nur vier Stühle in der ganzen Wohnung sind.

28. Atmo Singen hoch

Darauf Erzählerin

Die 75jährige Inderin lebt seit 60 Jahren im Ashram von Pondicherry, umgeben vom Allernötigsten, ein paar alten, haltbaren Möbeln, ein paar Büchern, Bildern und ihrem alten Harmonium. Sie wird hier leben, bis sie stirbt – Sorgen um Geld braucht sie sich keine zu machen, denn in ihrem Leben hier gibt es kein Geld, frei essen und wohnen darf jeder, der etwas für die Gemeinschaft tut. Whiml, die kleine, zerbrechliche Frau, kaum größer als ein zehnjähriges Mädchen, verrät uns das Yogi-Prinzip ihres Lebens: Wenn etwas schwierig ist: Tu es!

28. Atmo Singen hoch, Beifall

Darauf Erzählerin

Da ist sie wieder, die Sehnsucht eines Yogi, sich selbst (dies zuerst) und die Welt (dies im Schritt zwei) ein wenig besser zu machen. Alle schauen Padmakar Mirajkar an. Die Frage: Wie weit bist du? hängt in der Luft.

29. O-Ton Padmakar 0.22

Ich würde nicht sagen: Ich habe alles erreicht. Sondern, ich bin in diesem Prozeß. Und ich bin überzeugt, daß der Mensch sein Leben durch seine innere Disziplin, das innere Organisieren besser wirken kann auf die Welt, besser für Frieden. Das kann er viel in seinem Feld, und mehr soll er nicht machen.

30. Atmo Dorfschule, Kinder singen 1.25

Darauf Erzählerin

In sich selbst und in seinem kleinen Umfeld für Frieden sorgen. Dieser Maxime versuchen der Yogalehrer und sein Schüler zu folgen. So sorgten sie für die Renovierung der benachbarten Dorfschule, halfen Fischern in Auroville, ihre vom Tsunami beschädigten Boote zu ersetzen, der Köchin Devaki, ein Haus zu bauen und ihrem Sohn, zu studieren.

30. Atmo Schule, Kinder hoch

Darauf Erzählerin

Die Kinder der vierten Klasse in dem kleinen Dorf Edayanchavadi, das nur einen Kilometer von „Good Earth“ liegt, drängen sich in den Bänken. Nicht jeder hat seinen eigenen Platz. Die Schuluniformen, die die Kinder tragen – karierte Hemden und blaue Hosen oder Röcke – haben die Essener Yogaschüler nähen lassen. Die wenigsten Eltern hier könnten sich die Kleidung leisten. Und auch zwei der acht Lehrer werden von den Deutschen bezahlt – damit die Klassen nicht so überfüllt sind und die Kinder eine bessere Bildung bekommen. Die Yogaschüler sammelten für Schulausflüge der Kinder, von denen die meisten noch nie aus ihrem Dorf herausgekommen waren, und eine Schulküche wurde eingerichtet. Wobei das Thema Schulküche ein schönes Beispiel ist, um yogische Gelassenheit zu üben: Sie wurde kurze Zeit später von den Dorfbewohnern demontiert.

31. O-Ton Padmakar 1.33

Es ist sehr, sehr schwierig. Man soll kein Ergebnis erwarten, man sieht kaum was. Aber darum geht es auch nicht. Ich mach, was ich kann, und das ist alles. Das ist ein sehr bekannter Satz auch hier: Da kannst du es sehen, das ist die Basis von meinem ganzen Yoga, meinem ganzen Handeln, würde ich sagen. Soll ich in Sanskrit sagen? – singt Vers... - jetzt sage ich es in deutsch: Du hast zwar das Recht, eine Handlung auszuführen, du hast jedoch kein Recht auf die Resultate des Handelns. Das heißt: Du hast das Recht, zu handeln, aber erwarte nicht, ob jemand deswegen etwas sagt, gibt, Dank oder Ergebnisse. Das versuche ich. Es ist nicht leicht. Weil der Mensch immer sofort denkt: Was habe ich davon? Wenn ich nichts davon habe, mache ich es nicht! Und das ist wieder Yoga im Leben: Ich mach das und frage nicht, was bekomme ich dafür.

Erzählerin

Irgendwann kam auch bei Thomas und Gaby Mahler diese Haltung. Seit 15 Jahren sind sie an der Essener Yogaschule, sammelten Geld für die indische Schule, gaben Konzerte, machten Basare.

32. O-Ton Thomas 0.43

Mit unserem Schulprojekt ist es eben so gewesen, daß wir gemerkt haben, die Hilfe wird nicht so angenommen, wie man sich das vorstellt. Klar, das frustriert, aber trotzdem macht man natürlich weiter. Das wäre wieder so ein Punkt zu dem :Man soll handeln, aber nicht auf die Früchte des Handelns hoffen. Deshalb ist das ein wichtiger Aspekt, daß bei Aurobindo im Gegensatz zu anderen Yoga-Systemen, wo es eigentlich um den Rückzug von der Welt geht, in die Innerlichkeit, daß dies ein Yoga-Weg ist, wo es darum geht, einen Fuß auf der Erde zu haben und nur den anderen in den Wolken. Einfach am Leben aktiv teilzunehmen, und dazu gehört auch, daß man sich sozial dort engagiert, wo Not ist.

33. Atmo Dorf, Lautsprecher, Musik 1.10

34. Atmo Lautsprecher hoch

Darauf Erzählerin

Die sechsjährigen Kinder, die beim Gedröhn der Dorflautsprecher am Boden sitzen und Räucherstäbchen drehen, um der Familie zu helfen, die aber dennoch kein Schulbuch besitzen und manchmal gerade einen Bleistift; die schweren Krüge, die

die Kinder auf ihren Köpfen von der Wasserstelle bis in die entfernteste Hütte balancieren; die mageren Kühe, die, weil sie nichts anderes Eßbares finden, auf Plastiktüten kauen – ein Gang durch das Dorf öffnet einem die Augen für die Sorgen der Menschen in einem kleinen tamilischen Ort. Und stellt sie in eine Relation zu unseren Sorgen daheim.

36. Atmo Monsunregen 0.51

Darauf Erzählerin

Abends auf Good Earth. Der erste Monsunregen hat begonnen. Wie an jedem Abend um 19 Uhr, wenn es gerade dunkel geworden ist, treffen sich alle Gäste zu einer gemeinsamen Yoga-Übung: einer stillen Meditation. Im kleinen Shiwa-Tempel im Garten ist es jetzt zu naß. Alle lassen sich heute vor Ganesha mit dem Elefantenrüssel nieder, der im Trockenen steht und den Hauseingang hütet. Öllämpchen und Räucherstäbchen sind angezündet. Nur der Regen ist zu hören. Für Andrea, die Sozialpädagogin aus Schwerin, war die tägliche Meditationsübung ein schweres Stück Arbeit.

37. O-Ton Andrea 0.50

Die Erfahrung habe ich gemacht in der ersten Stunde: Wenn du dich nicht richtig konzentrieren kannst, dann sitzt du da, kriegst Rückenschmerzen, es dauert viel zu lange. Wann kommt denn der Gongschlag? Wann darfst du denn wieder aufwachen? – lacht. Aber unglaublich, in der zweiten und dritten Stunde – es gelang mir wunderbar. Ich konnte abschalten, konnte mich fallen lassen und da war die Erfahrung so: Upps, der Gong kommt schon, schon zuende? Schade.

38. Atmo Gong 0.06

39. O-Ton Andrea 0.24

Yoga ist dort ein ganz anderes Bewußtsein als hier. Das finde ich, wäre schön, wenn man in den Yoga-Kursen dieses ursprüngliche Yoga aus Indien, diesen Charakter, ein bißchen mehr in diese Kurse nach Deutschland mit hinübernehmen könnte. Ich denke, einige würde das auch schön finden, diese Erfahrung zu machen.

43. Atmo Garten, Vögel, Padmakar

...und einatmen – ausdehnen. Genau, gut. Und ausatmen - einziehen...

Darauf Erzählerin

Der letzte Morgen auf Good Earth. Die letzte Yogastunde in Indien für Andrea. Padmakar Mirajkar sitzt im echten Yogisitz auf dem Dachgarten, seine Schülerin im einfachen Sitz. Das ändert sich nicht so schnell. Der Lehrer will dem Yoga-Neuling noch etwas mit auf den Weg geben.

44. O-Ton Padmakar 0.55

Das ist eigentlich, was jeder Mensch machen muß: Der kann nicht einfach bleiben, wie er ist. Dann ist das Leben langweilig und er findet es sinnlos. Der Mensch muß sich entwickeln – wie er das auch macht, ob er Yoga sagt – wir in Indien sagen dazu Yoga. Oder ob er etwas anderes macht. Aber er muß, er muß in sich selbst neue Entdeckungen machen. Ich bin mehr, als ich es heute selbst wahrnehme. Und das wünsche ich und hoffe ich, daß jeder, der in meinen Kontakt kommt, irgendwann in

seinem Leben so etwas lebt. Yoga aktiv im Leben. Yoga muß wirken im Leben. Nicht nur auf der Matte – lacht – Yoga muß wirken!

45. Atmo Flöte Padmakar 1.00

Darauf Erzählerin

Yoga muß wirken, nicht nur auf der Matte. Sondern im Leben. Diese Lektion haben wir mit nach Hause genommen. Und als uns ein paar Wochen nach unserer Indienreise in Schwerin der Hilferuf der Köchin Devaki erreicht, daß sie das Schulgeld für ihre Tochter nicht aufbringen kann, überlegen Andrea und ich keine Minute. Das Mädchen möchte Krankenschwester werden. Und alles, was Devaki sich wünscht, eine einfache Frau, die mit 15 Jahren in ein armseliges südindisches Dorf verheiratet wurde und vier Kinder bekam: Daß die Tochter ein anderes Leben führen kann.

45. Atmo Flöte hoch, auf Ende

ENDE