# Der Atem, dein Freund

#### In der Stille können wir unsere tiefe Verbundenheit mit allem wahrnehmen.

Pranayama ist ein Weg, uns dorthin zu führen. Warum dabei Achtsamkeit wichtiger ist als die richtige Technik, hat YOGA AKTUELL von einem wunderbaren Lehrer erfahren: Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe

INTERVIEW MELANIE MÜLLER

r. Shrikrishna Bhushan Tengshe hat mehrere Jahrzehnte lang das Kaivalyadhama-Institut in Mumbai, eines der ältesten Zentren für Yogaforschung und -therapie in Indien, geleitet. Seit seiner Pensionierung unterrichtet er weltweit Yogalehrer und spirituell Suchende in Pranayama und Meditation – unter anderem im Seminarhaus und Retreat-Zentrum Rosenwaldhof bei Berlin. Mit YOGA AKTUELL hat er über die drei Stufen der Pranayama-Praxis, die Freundschaft mit dem Atem und die Erfahrung der Stille gesprochen.

**Interview** 

YOGA AKTUELL: Sie betonen immer wieder, dass unser Atem unser Freund ist. Können Sie diese Freundschaft ein wenig beschreiben?

**Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe:** Ein Freund ist jemand, der uns nicht verurteilt. Jemand, mit dem wir uns wohlfühlen und vor dem wir keine Angst haben. Jemand, der für uns da ist, wenn wir traurig oder glücklich sind. Und ein Freund gibt uns Hinweise, wenn wir auf dem falschen Weg sind.

Unser Atem ist so eine Art von Freund. Aber damit ist nicht nur der von selbst ablaufende physische

Atemprozess gemeint. Das ist unser Ausgangspunkt. Der Atem ist Ausdruck der Lebenskraft, die sich in vielen Bereichen unseres Körpers - z.B. auch in unserem Herzschlag – zeigt und die uns normalerweise nicht bewusst ist. Über unseren Atem, den wir bis zu einem gewissen Punkt beeinflussen können, können wir dieser Kraft gewahr werden. Durch ihn können wir erkennen, dass wir ein Teil des großen Ganzen, der universellen Lebensprozesse sind. Das ist kostbar und wichtig. Insbesondere wenn wir uns in den vielen Anforderungen des Alltags, in Emotionen wie Angst oder Ärger verlieren. Dann kann uns der Atem ein Anker sein, der uns zurück zu unserer Mitte bringt. Denn unser Geist kreiert häufig Barrieren und Wände zwischen uns und der Welt. Wir realisieren nicht, dass wir ein Teil von ihr sind.

Sie unterstreichen immer wieder die Bedeutung der Achtsamkeit. Meine Erfahrung ist, dass es vielen Menschen sehr schwerfällt, über längere Zeit beim Atem zu bleiben. Können Sie diesen Menschen einen Rat geben?

Meine einzige Empfehlung lautet: Fangen Sie an. Bemerken Sie, dass es nicht einfach ist. Dass es viele Hindernisse auf dem Weg gibt. Na und? Man erlernt Klavierspielen auch nicht an einem Tag. Die großen Meister – egal in welchem Bereich – sind an diesem Punkt, weil sie hart gearbeitet haben. Warum machen wir die Dinge nur, wenn sie einfach sind? Ein Kleinkind braucht eineinhalb bis zwei Jahre, bis es laufen kann, und die Schwerkraft lässt es immer wieder hinfallen. Aber es gibt nicht auf, obwohl es schwierig ist. Wir Erwachsenen dagegen betrachten es als selbstverständlich, dass wir nicht mehr stürzen.

yoga aktuell april I mai 2015 **55** 



## Brauchen wir also Disziplin, wenn wir Pranayama üben möchten?

Disziplin hat immer einen negativen, militärischen Beigeschmack. Jemand sagt mir etwas, und ich befolge es blind. Eigenes Denken ist nicht erwünscht. Das bessere Wort ist für mich: Verständnis. Das hat mehr mit Achtsamkeit zu tun – etwas ganz zu erfassen. Um diszipliniert zu sein, muss ich noch nichts verstanden haben. Es gibt diese Tendenz in uns, einer Struktur folgen zu wollen. Aber eine Struktur, ein Rahmen nimmt uns häufig auch unsere Spontaneität.

## Aber brauchen wir nicht die tägliche Praxis, Regelmäßigkeit, Struktur?

Manchmal benötigen wir das. Wenn sich auf einer Autobahn jeder völlig spontan verhält, wird das negative Konsequenzen haben. Aber wenn wir aufmerksam bleiben, dann können wir uns frei bewegen. Das bedeutet ebenfalls, dass wir mehr Verantwortung übernehmen müssen auch für andere. Das vermeiden wir in der Regel. Wir sprechen so oft von Mitgefühl und Verbundenheit, aber im Alltag sind wir häufig egozentrisch und denken nicht an andere. Wenn wir sehr selbstbezogen sind, kann Disziplin wie ein Stoppschild wirken und uns davor bewahren, einem falschen Weg zu folgen. Zu einem anderen Zeitpunkt kann sie zur Blockade werden. Es gibt verschiedene Etappen von Wachstum und Entwicklung.

Einen Freund wollen wir nicht kontrollieren. Aber ich habe schon einige Yogalehrer sagen hören, dass wir durch Pranayama lernen, unseren Atem zu kontrollieren. Wenn es nicht Kontrolle ist, was ist es dann, das wir anstreben? Wenn du wirklich mein Freund bist, dann will ich dich nicht kontrollieren. Aber wenn ich es für nötig halte, kann ich versuchen, einen positiven Einfluss auszuüben. Pranayama bedeutet, zunächst unserer Atmung gewahr zu werden und sie anschließend sanft auf ein bestimmtes Ziel hin zu beeinflussen. Dabei sollte der Atem mehr und mehr zur Ruhe kommen.

#### Der erste Schritt ist also, Achtsamkeit zu kultivieren – noch bevor wir Einfluss nehmen?

Ja, absolut. Hier sprechen wir von Prakrt-Pranayama, der ersten Stufe. Ich lasse den Atem ganz natürlich fließen. Ich nehme wahr, wie er auf verschiedene Anforderungen reagiert. Unsere Atmung ist in so viele körperliche, geistige und emotionale Prozesse involviert, z.B. wenn ich lache oder spreche, wenn ich mich erschrecke und "Oh!" mache, wenn ich Angst habe

und die Luft anhalte. Hier findet laufend Veränderung statt, und ich werde gewahr, wie sich diese Atemaktivität ohne mein Zutun anpasst und der Körper für sich selbst sorgt. Ich werde mir dieser Prozesse bewusst und schließe Freundschaft mit meinem Atem. Das ist die Basis, bevor man weitergeht. Man spricht heute kaum über Prakrt-Pranayama, aber es ist ein Konzept, das man in den alten Schriften findet, wie z.B. der Shivayogadipika.

Ich habe den Eindruck, dass dieser erste Schritt häufig ausgelassen wird. Wie sieht das praktisch aus? Setze ich mich hin und achte einfach auf meinen Atem? Egal ob du sitzt, gehst, stehst – du kannst immer bei deiner Atmung sein. Wie fließt der Atem? Wie ist die Ein-, wie die Ausatmung? Welche Bereiche des Körpers sind involviert? Wie nehme ich das Ende der Ein- oder Ausatmung wahr? Halte ich die Luft an, weil ich Angst habe? Oder fühle ich mich wohl, und meine Atmung fließt ganz fein? Bin ich angespannt, und mein Atemrhythmus wird gestört? Es geht nicht um Übungen, sondern um eine generelle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

#### Als Yogalehrerin habe ich die Erfahrung gemacht, dass es für viele schwierig ist, den Atem nur wahrzunehmen – ohne ihn in der gleichen Sekunde zu beeinflussen.

Das ist etwas, das man lernen kann. Das ist keine Sache, die man über Nacht erlernt. Wieder ist es wie mit dem Pianisten: Bis er seine Finger völlig mühelos und mit geschlossenen Augen über die Tasten fliegen lassen kann, ist es ein weiter Weg, ein Lernprozess. Wenn ich mich auf den Weg mache, sollte mir klar sein, wo mich der Prozess hinführen soll. Denn Yoga kann uns auch in die Irre führen. Wenn es uns ehrgeiziger, egoistischer, rechthaberischer und nicht offenherziger macht, dann ist das auf den Kopf gestellter Yoga – Yoga-Shirshasana

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass Pranayama ein Schwert mit zwei scharfen Kanten ist: Es kann – richtig eingesetzt – zur spirituellen Entwicklung beitragen – aber eben auch großen Schaden verursachen.

Das bedeutet, dass es wirklich kraftvoll ist. Deshalb ist Achtsamkeit so wichtig.

## Wie erkenne ich, dass ich bereit bin, einen Schritt weiterzugehen?

Das kannst du nicht sicher wissen. Es ist ein bisschen wie in einer Beziehung: Du weißt nicht genau, wann der perfekte Moment ist, um auf die Knie zu gehen und einen Heiratsantrag zu machen. Aber du findest



es heraus, wenn du aufmerksam bist. Versuch es und mach deine Erfahrungen. Das nennt man dann Vaikrt-Pranayama: Man beginnt den Atem zu modifizieren. Dazu gibt es im Yoga viele verschiedene Übungen. Ganz egal, welchen Weg du wählst – sei dabei sehr vorsichtig und freundlich. Kämpfe nicht mit dem Atem, störe ihn nicht. Behandle ihn wie ein Neugeborenes, das du in den Händen hältst. Versuche Pranayama mühelos zu üben – ohne Ehrgeiz, ohne Kontrollbedürfnis, ohne Perfektionismus.

Schließlich gelangst du zur dritten und letzten Stufe: Kevala-Pranayama. Der Atem kommt zur Ruhe, und mit ihm der Geist. Die Tyrannei der Gedanken ist geringer geworden, und zwischen ihnen entsteht etwas Raum. Wenn es keine Bewegung mehr in meinem Körper und meinem Geist gibt, dann kann ich die Erfahrung machen, dass es etwas gibt, was darüber hinausgeht. Entdecken, dass ich mehr bin als meine Persönlichkeit, meine Vorlieben und Abneigungen, meine Talente und Schwachstellen. Etwas, das nicht beschrieben werden kann. Die Stille ist also kein Ende, sondern eine Schwelle. Dann kannst du dich fragen: Wer macht diese Erfahrung der Stille? Es ist ein Selbstfindungsprozess, der uns tiefere Aspekte von uns selbst enthüllt.

## Zeigt uns die Qualität des Atems, ob wir auf dem richtigen Weg sind?

Ja. Der Atem sollte verlängert werden, dirgha, und subtiler sein, sukshma. Mit subtil ist auch mühelos gemeint. Das bedeutet, dass ich mich nicht anstrenge oder quäle, ich muss nicht aufhören mit dem Üben, weil ich irgendwann erschöpft bin. Dann würde ich etwas falsch machen. Vielleicht bin ich zu ungeduldig, will zu viel in zu kurzer Zeit – nach dem Motto: Mir ist egal, ob Buddha sechs Jahre bis zur Erleuchtung gebraucht hat – ich will das Gleiche in einer Woche erreichen. Aber diese Erfahrung eröffnet sich langsam, wie eine Blume

#### Brauchen wir also viel Geduld?

Ja, ohne Geduld ist es nicht möglich. Ungeduldig zu sein, bedeutet respektlos zu sein gegenüber dem gegenwärtigen Augenblick. Wir betrachten die Gegenwart als ein Hindernis, das uns im Weg steht. Das ist eines der teuflischsten Dinge, die die moderne Gesellschaft hervorgebracht

hat: Zeitdruck. Er führt uns weg aus dem gegenwärtigen Moment.

#### Ich habe ein Zitat von Ihnen gelesen, das mich beschäftigt hat: Es geht nicht darum, Stille einzuhalten, sondern Stille zu beobachten. Können Sie das näher erklären?

Stille einzuhalten, hat wieder etwas mit Kontrolle zu tun. Das erinnert mich an Sonntage in der Kirche oder an die Schule, wo es oft heißt: Sei still! Aber Stille zu beobachten, ist etwas anderes. Es geht ja nicht nur um die bloße Abwesenheit von Geräuschen. Gemeint ist die Fähigkeit, den Geräuschen zu widerstehen ohne dadurch irritiert zu werden. Bei den Schweige-Retreats gibt es immer wieder Teilnehmer, die sagen, es sei ihnen unangenehm, mit so vielen netten Menschen zusammen zu sein und nicht mit ihnen sprechen zu dürfen. Aber was hindert mich daran, mich mit diesen Menschen verbunden zu fühlen - auch wenn wir nicht sprechen? Wir vergessen oft, dass wir uns auf eine nonverbale, nicht-intellektuelle Weise viel tiefer mit Menschen verbinden können. Man sagt doch auch, dass derjenige ein guter Freund ist, in dessen Gegenwart man auch schweigen kann, ohne dass es sich eigenartig anfühlt. Wenn wir die Stille beobachten, finden wir heraus, warum wir sprechen möchten. Vielleicht lenken wir uns auch nur mit Reden ab, weil wir uns vor manchen Dingen fürchten oder nicht sehen möchten. Aber wenn wir davonlaufen, werden wir nicht glücklicher. Wir sollten uns diesen Dingen stellen.

## Bringt uns die Stille dann zur Verbundenheit? Danach hungern wir Menschen ja so sehr ...

Ja, das tun wir – besonders in der heutigen Zeit. Das Komische ist, dass wir nicht realisieren, dass wir bereits verbunden sind. Wir haben diese Illusion von Trennung und Isolation kreiert, aber in Wahrheit sind wir jederzeit mit allem verbunden. Diese Verbindung wieder zu entdecken – nicht, sie wiederherzustellen –, ist das Ziel von Yoga. Immer wieder wird Yoga als etwas beschrieben, das unsere individuelle Seele mit der kosmischen Seele verbindet. Aber das ist so nicht richtig: Durch Yoga realisieren wir, dass unsere individuelle Seele Teil der kosmischen Seele ist. Ich verbinde

nicht meinen Arm mit meinem Körper, wenn

er eingeschlafen und taub ist. Für einen Moment bin ich vielleicht nicht sicher, ob er wirklich zu mir gehört – aber dann erkenne ich, dass er es doch tut. Du und ich, die Natur, wir können nicht getrennt werden. Wir schwimmen alle in der gleichen "Bewusstseinssuppe". Alles ist mit allem verbunden: sarvam sarvatmakam.

## Sie haben einmal gesagt, dass viele Menschen in den technischen Aspekten von Pranayama steckenbleiben – und den Rest übersehen. Sind die Erfahrungen, die sie gerade angesprochen haben, damit gemeint?

Wir haben es gerne konkret, also bleiben wir manchmal in technischen Aspekten stecken. Zum Beispiel in der Asana-Praxis: Worum geht es da wirklich? Häufig wird nur über Präzision und Beweglichkeit gesprochen – als ob unser Körper nur aus Muskeln, Bändern und Gelenken bestehen würde. Was ist mit dem Geist? Dem Atem? Mache ich ein Asana, oder erfahre ich es? Wenn ich als Lehrer zu dir sage: "Du hältst die Arme falsch, das muss anders aussehen", dann sind wir wieder bei Kontrolle. Bewertungen. Aus manchen Dingen sollten wir Bewertungen aber heraushalten. Zum Beispiel, wenn es um Liebe geht: "Meine Liebe ist größer als deine, weil ich das und das getan habe, und du nicht." Wirklich? Woher weißt du das? Wie misst du das? Das, was messbar und quantifizierbar ist, nennt man Maya – die große Illusion. Aber es gibt Dinge, die darüber hinausgehen. Welche? Das ist die große Frage, die es zu beantworten gilt.

**Literaturtipp:** Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe: Essence of Pranayama, Kaivalyadhama 1996

Internet: www.shrikrishna.de, www.rosenwaldhof.de

yoga aktuell april 1 mai 2015 **57**