

# Fenster zur Ewigkeit

»Was kommt nach der Erleuchtung?« fragt das Deutsche Yoga-Forum in der vorliegenden Ausgabe. Eine fundierte Auskunft könnte man wohl nur von Jesus, Buddha oder Mohammed erwarten. Da diese aber wohl bereits im ewigen Frieden des Nirwana aufgegangen sind, stehen sie uns kleinen Yogalehrenden und -praktizierenden nicht mehr Rede und Antwort. Genauso wenig wie Mahatma Gandhi, Mutter Teresa oder Martin Luther King, um nur ein paar mögliche Kandidaten zu nennen, die durch ihr von Liebe, Frieden und gutes Beispiel geprägtes Leben Experten in Sachen Erleuchtung sein könnten. Wir anderen jedoch laumeln mehr oder weniger durch unser Leben, hecheln der Erleuchtung hinterher, die wir immer wie einen Köder vor der Nase haben, versuchen uns an yogischen Weisheiten zu orientieren und ein halbwegs an yamas und niyamas ausgerichtetes Dasein zu führen, aus dem uns dann der nächste Steuerbescheid, die Mieterhöhung, die Arzt diagnose herauskatapultieren. Unter solchen Umständen »geistig Eins zu werden mit dem unendlichen Sein« ist für viele schwierig.

Nein? So ist es nicht? Ich weiß, dass mir viele Kolleginnen und Kollegen widersprechen, die in ihren Kursen Yoga-Philosophie wie Glaubensgrundsätze predigen. Man müsse doch nur danach handeln, schon stehe der Erleuchtung nichts mehr im Weg. Das sind dann jedoch meist dieselben »erleuchteten« Yogalehrenden, die sich beim nächsten LehrerInnentreffen als besonders egoverhaftet und streitsüchtig erweisen, wenn es darum geht, ihre geliebte Weltanschauung zu verteidigen.

Wie steht es denn mit der »Erfahrung, bei der das Alltagsbewusstsein eines Menschen überschritten wird und eine besondere dauerhafte Einsicht in eine gesamtheitliche Wirklichkeit erlangt wird«, wie eine der Definitionen von Erleuchtung lautet? Die Betonung liegt doch auf **dauerhaft**. Gelegentliche wunderbare Erlebnisse beim Meditieren, Praktizieren, Chanten oder Tiefenentspannen haben wir wahrscheinlich alle schon mal erlebt. Das ist dann der (rein vegetarische) Würstzipfel, der einem vor die Nase gehalten wird ...

Einer, der auf dem Pfad der Erleuchtung ein ganzes Stück weiter vorangeschritten ist und möglicherweise Einblicke jenseits der

Erlangung vermitteln kann, ist Yogi Bhajan, der das (echte) Kundalini Yoga vor 40 Jahren in den Westen gebracht hat. Er hat – erst in Amerika, dann in Europa und weltweit – viele Vorträge, Lesungen, Workshops und Seminare gehalten und das Wunderbare ist, dass er sich vielem sehr pragmatisch genähert hat und seine Aussprüche von angenehmer Erdverbundenheit sind: »Es gibt Leute, die sprechen dauernd von Erleuchtung. Was ist so besonderes daran? Stehe auf, bevor das Licht kommt und meditiere, wenn die ersten Strahlen auf die Erde fallen, dann wirst du erleuchtet.«

Yogi Bhajan galt als großer Befürworter des sādhanās, des Yogas in den ambrosischen Morgenstunden. Zweieinhalb Stunden oder zehn Prozent seiner Zeit, so Bhajan, sollte jeder am Tag dem Göttlichen widmen. Dazu empfahl er ein bestimmtes Ritual aus Japji, dem Morgengebet der Sikhs, der Einstimmung mit dem mantra »Ong Namo gurudev namo« (Ich begrüße den Weg vom Dunkeln ins Licht), einer kriyā, einer elfminütigen Tiefenentspannung und einer rund einstündigen Meditation, die aus verschiedenen gesungenen mantras besteht. Beste Zeit dafür: ab 4.30 Uhr, dann steht die Sonne in einem besonders günstigen Winkel zur Erde. Besonders befürwortete er das Gruppensādhanā, das den einzelnen auf dem Weg zum Gruppenbewusstsein bis hin zum universellen Bewusstsein tragen soll.

Unterstützung erfährt Yogi Bhajan indirekt durch den amerikanischen spirituellen Lehrer Andrew Cohen (»What is enlightenment?«), der den Begriff »evolutionäre Erleuchtung« geprägt hat. Seine Idee ist, dass sich nicht nur das so genannte höhere Selbst entwickeln solle, sondern auch das höhere Wir – Gruppenbewusstsein also. Er fragte beispielsweise: »Was ist der Wert einer kosmischen Erfahrung, wenn mein Miteinander mit anderen weiterhin von Selbstbezogenheit und Arroganz geprägt ist?« Das ist etwas, was ich aus tiefstem Herzen unterschreiben kann, denn meine Erfahrung hat gezeigt, dass sich gerade im spirituellen Bereich viele große Egos tummeln ... Schön finde ich folgende Interpretation des Begriffs Erleuchtung: »Erleuchtung bedeutet, dass durch einen Menschen mehr Licht – das Licht des Bewusstseins – strahlt. Wenn wir einem erleuchteten Menschen begegnen, erleben wir eine