



# AUS LIEBE LIEBEN

## VOM YOGA DER LIEBE

TEXT: UWE VAMDEV FRANZ

Der Yoga der Liebe, nur am Rande verwandt mit der Sexfibel des Kamasutra und deren Ablegern, ist in seiner Historie ein erstaunliches Ereignis.

Bhakti Yoga, wie diese Form der Übung genannt wird, trat aus dem Schatten der Sanskritgelehrten heraus, hinein in die Dörfer und Bauernhöfe Indiens, als im 11. Jahrhundert einige der wichtigsten Sanskritschriften in die Volkssprachen Hindi und Marathi übersetzt wurden. Für die damaligen Zeiten war das eine tiefgreifende Revolution, die die Macht des Wissens und der Rituale aus den Händen der Priesterkaste nahm und zum Allgemeingut machte.

Es war eine Revolution, die nur aus den eigenen Reihen kommen konnte, die seit Tausenden von Jahren das Wissen der Schriften mit dem Siegel der exklusiven, nur den Priestern und Yogis zugänglichen, Sanskritsprache unter Verschluss hielten.

Bhakti Yoga stellte keine Ansprüche an seine Übenden. Bhakti Yoga war und ist für Jederfrau und Jedermann. Seine eigene innere Liebe zu entdecken ist ein Weg, der nicht von Bildung, nicht von Frömmigkeit, von Rechtgläubigkeit und nicht vom gesellschaftlichem Status abhängig ist.

Es gibt viele Formen dieses Yoga, aber sie alle haben eines gemeinsam. Es geht um eine Art der Liebe, die angestoßen wird in zwischenmenschlichen Beziehungen, besonders in Eltern-Kind-Beziehungen, wo die Menschen zu ersten Mal ein Lieben aus Liebe erleben können, ohne Absicht und unbeding.

Bhakti Yoga kann Eltern aber auch helfen, zu unterscheiden zwischen der Liebe, die bloß die Liebe der eigenen Kinder liebt und der Liebe, die die Kinder liebt. Da Kinder ohne Umschweife lieben können, ist ihr Liebe sehr verführerisch. Viele Eltern erliegen dem Verlangen nach dieser Liebe und verlieren aus den Augen, was das beste für das Kind ist, nur um wieder geliebt zu werden.

Bhakti Yoga zeigt uns zuerst einmal, dass Liebe immer Liebe ist. Meine Meisterin sagte einmal: Liebe ist nicht, was du denkst dass sie ist. Liebe ist nicht was du fühlst. Liebe ist Liebe, nichts weiter. Es gibt also keine reine Liebe und keine unreine Liebe, die irgendwie schmutzig

geworden ist. Es gibt auch keine körperliche Liebe. Das ist einfach Verlangen, Gier, Lust, und als solche sicherlich in Ordnung. Nur wenn wir Liebe mit diesen inneren Regungen verwechseln, dann verschwimmt alles in uns.

Liebe ist auch keine Geschäft: »Wenn du mich magst und nett zu mir bist, dann liebe ich dich. Ich warne dich aber gleich, dass ich dich auch genauso hassen kann, wenn du nicht spurst!« Oder: »Ich liebe dich, solange ich einen Alleinvertretungsanspruch auf dein Geschlechtsteil habe. Wenn du diesen Eigentumsvertrag brichst, dann liebe ich dich nicht mehr.«

Mein Meister nannte das »Geschäftemachen, nicht lieben«. In unserer Gesellschaft sind diese Verwechslungen akzeptiert, hingenommen, werden nicht weiter reflektiert. Bei uns macht es Sinn, dass man jemanden nicht mehr lieben kann, nur weil sich diese Person auf eine Art benommen hat, die nicht im Einklang mit der Norm oder der vorher getroffenen Abmachung (»Du gehörst mir, ich gehöre dir.«) steht. Dann ist da die viel bewunderte Liebe als Zufallsprodukt: »Da habe ich mich plötzlich verliebt.« Die immerwährende Hochkonjunktur der Liebeslieder aller Kulturen bestätigt unsere Unkenntnis, diese Verwechslungen, wenn es um Liebe geht.

Unkenntnis? Vielleicht eher ein Wissen, das wir nicht umsetzen können und wollen. Zu viele alte Missverständnisse, die wir über uns haben, stehen da im Weg. Sie lassen immer wieder Hoffnungen aufkeimen, dass alles so viel besser wäre, wenn uns endlich der Prinz oder die Prinzessin begegnen würde, die uns ganz annehmen kann, viel mehr noch als wir uns selbst annehmen können.

Das ist es, was der Yoga der Liebe aufdeckt in uns: dieses Mißverständnis über die Liebe, der wir tatsächlich Vergänglichkeit und Bedingtheit anhängen wollen. Bhakti Yoga gebraucht den Begriff der Reinigung des Herzens. Nicht, dass unserer inneres Herz verschmutzt wäre, aber unser Verständnis über uns selbst, das wir im Herzen hegen, ist verquer und wird bestimmt von emotionalen Verknotungen. Bhakti Yoga zeigt einen Weg aus dieser, wenn einmal erkannt, wirklich tragischen, sich selbst immer weiter verfestigenden Leidensmisere.

Wer liebt mit Vorbehalt und als Gegenleistung, der wird so lange leiden, bis er oder sie genug von diesem Mißverständnis hat. Bhakti Yoga bietet natürlich auch Übungen an, die unter Anleitung eines geeigneten Meisters, im Yogaschüler diese neue Welt der Liebe auf tun. Anfangs war mir die Vorstellung, das Liebe ein innerer Zustand ist, der keinen äußeren Anlaß braucht, sehr fremd, ja mehr noch: fast schon lächerlich! Damals, mit 20, konnte ich mir Liebe nur mit einer Frau vorstellen. Fertig. Dann, eines Tages, ich hatte bereits einige Jahre mit

meinem Meister gelernt, während einer Autofahrt, ohne Anlaß, ohne irgendeinen äußeren Grund, traf mich diese immense Liebe. Es war so stark, dass alle Erlebnisse, die ich früher mit Liebe in Verbindung gebracht hatte, auf einmal als das erschienen, was sie waren: Abglanz und Bruchteil einer Empfindung, die in meinem eigenen Herzen ihren wahren Sitz hat. Mein ganzes Weltbild geriet damals aus den Fugen, und das war gut so.

Aus Liebe lieben, wenn wir das einmal erleben, nicht nur darüber lesen, nein, mit Haut und Haaren erfahren, dann wird zumindest klar, was Liebe ist und was Liebe nicht ist. Dann geht es daran, dieses Erlebnis immer wieder einzuladen, immer wieder zu ermöglichen. Bhakti Yoga gibt uns mit dem Mantrasingen eine Methode an die Hand, bei der uns das Herz aufgeht. Mantrasingen wirkt auf vielen Ebenen. Nicht nur, dass wir die Liebe unseres Herzen erleben können, ja erleben müssen, sondern unser Verstand wird auch klarer, und unsere Fähigkeit, innere Verkrampfungen zu erkennen, nimmt genauso zu, wie unsere vehemente Entschlossenheit, diesen Knoten des Herzens (hrdaya granthi) endlich zu durchtrennen.

Das wiederum bedarf meisterlicher Führung und Anleitung, und, keine Angst, sie ist in Hülle und Fülle vorhanden. Schon unsere tiefe Einsicht, dass wir Hilfe brauchen, lädt die Kraft des Meisters in unser Leben ein.

Diese Kraft trägt mich durch mein Leben, und das ist ein Geschenk, das durch nichts aufzuwiegen ist. Und so bleibt mir der Wunsch, dass alle Menschen einmal in den Genuß dieser Unterstützung kommen.



Dieser Text ist eine Veröffentlichung von Vamdev Uwe Franz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 1977 und hält Vorträge und Workshops in Deutschland, den USA und der Schweiz. Wenn Sie mehr über Vamdev Uwe Franz Arbeit erfahren wollen oder weitere Texte lesen wollen, besuchen Sie bitte die Website [www.svayoga.com](http://www.svayoga.com)  
**svayoga** | Uwe Vamdev Franz | Obernefsried 1 | 86500 Kutzenhausen | Telefon 08294. 862992 | [www.svayoga.com](http://www.svayoga.com)