



## GOTT IN DIR ALS DU

### QUINTESSENZ YOGISCHER ÜBUNG

TEXT: UWE VAMDEV FRANZ

Vor vielen Jahren war ich im Ashram meines Meisters in Indien Zeuge eines bemerkenswerten Gesprächs. Ein katholischer Priester aus Frankreich war zu Besuch, und eines Nachmittags führten er und mein Meister eine halböffentliche Unterhaltung über Gott und Gotteserfahrung. Es gab keine Mikrofone, wir mussten also sehr aufmerksam zuhören.

Ohne direktem Zusammenhang stellte der Priester auf einmal die Frage: »Swamiji, siehst du Gott in diesem Baum dort?« Mein Meister schüttelte den Kopf. Der Priester war fast schockiert. »Aber,« meinte er, »ist das nicht die Quintessenz deiner Lehre, der Lehre des Yogas an sich, Gott überall zu erkennen, in allem? Und wenn das so ist, dann musst du doch Gott in diesem Baum sehen!« Wiederum schüttelt mein Meister den Kopf. »Ja,« sagte der Priester, »was siehst du dann?« Und mein Meister antwortete mit großer Klarheit und Bestimmtheit: »Ich sehe Gott ALS den Baum.« Es war jetzt ganz still und der Priester, sichtlich beeindruckt und überrascht, verbeugte sich tief vor ihm.

»Gott in dir als du«, das ist keine Aufgabe, keine Vermutung und auch keine philosophische Position. Das ist die zentrale Erkenntnis, für die Yoga steht. Es gibt die Geschichten von Meistern, die genau das einem Schüler sagten und dieser Schüler war so reif für dieses Wissen, dass er sofort vollkommen erleben konnte, was der Meister meinte (Shankaracharya und Hastamalaka, zum Beispiel, für die, die das interessiert).

Ich habe viele Yogaprogramme miterlebt, auch von Schülern meiner Tradition gehalten, wo man sehr schnell und ohne Holpern lehrte, dass Gott in uns ist. Es wurde von der Flamme Gottes im Herzen gesprochen, vom göttlichen Funken, und die meisten drückten sich um die so viel tiefer reichende Einsicht, für die so manche Sufis ihr Leben ließen, weil die Orthodoxen das nicht dulden konnten: Ich bin Gott. (Mansur Mastana: An'al Haq - er wurde mit diesen Worten auf den Lippen, wegen dieser Worte, auf grausamste Weise getötet).

»Gott in dir als du« geht schon nicht so einfach runter wie der eben erwähnte »göttliche Funke«. Meine Meisterin brachte das einmal auf den Punkt: »Am Ende wird klar werden, dass Gott sich in nichts von dir unterscheidet.« Wenn du diese Worte einmal in dir wirken lässt, dieses »Gott in dir als du«, dann wirst du gleich merken, was sich da sträubt. Und der Fortschritt in deiner Praxis, in deiner Selbsterforschung, wird sich dann zeigen. Alles das,

was sich sträubt in dir, wenn du diese Worte und ihre Bedeutung an dich ran lässt, dient dir als Wegweiser auf deinen Weg, als Aufgabenbeschreibung. Dieses »Gott in dir als du« geht natürlich weit über das rein Gedankliche hinaus, ich bin mir sicher, dass man das nicht begreifen kann, wie ein philosophisches Konzept oder ein wissenschaftliches Prinzip. Es muss in den Tiefen unseres Herzen als Wahrheit keimen und aufblühen.

Klar sträubt sich unser ego-zentriertes Selbstverständnis gegen diese Aussage (oder, wenn es noch diese alles beherrschende Rolle in unserem Leben spielt, dann winkt es einfach müde und gelangweilt ab und sagt: Na und?). All unsere Taten und Untaten werden vorm inneren Auge wieder auftauchen. Unsere Missverständnisse über uns selbst, die wir uns so oft als Tatsache bestätigt haben, stellen sich quer und überfluten unseren Verstand und unser Herz. Oft endet die Besinnung auf »Gott in dir als du« mit der Vermutung, dass das einfach für uns nicht stimmen kann.

Hier setzt unsere Arbeit ein. Wenn dich diese Worte »Gott in dir als du« anrühren, wenn etwas in dir auf sie reagiert, dann wird deine Aufgabe darin bestehen, Schicht für Schicht abzutragen, Missverständnis nach Missverständnis aufzulösen, die alten, tief vergrabenen Energieblockaden zu lösen und zu heilen. Wer die Dimensionen dieser Arbeit erahnt, der kann auch gut verstehen, warum in allen Kulturen (mit Ausnahme der westlichen) Menschen, die »Gott in dir als du« verwirklicht haben, genauso wie Gott verehrt werden.

Das Abtragen dieser alten, inneren Schichten bedarf zu erst einmal einer soliden Meditationspraxis. Obwohl mir schon klar ist, dass es viele Wege gibt, um »Gott in dir als du« zu verwirklichen, wird bei diesem Prozess ohne regelmäßige, täglich Meditation, der innere Aufbruch zu einem energetischen Nebel führen, der kaum mehr aus eigener Kraft gelichtet werden kann. Die stetige Meditationspraxis führt mit der Zeit zu Kraft und Standhaftigkeit, die in Zeiten innerer Turbulenzen den Kurs halten wird.

Energetisch bringen wir alle alten, nicht verarbeiteten Erlebnisse (Samskaras in der yogischen Terminologie) als schon in der Kindheit veranlagte Blockaden und Leidensfelder mit. Unsere Eltern dienen uns da nur als Steigbügelhalter, damit wir auch ja unsere alten Missverständnisse wieder bearbeiten können. Ein yogischer Lebensweg hilft uns, Stück für Stück heil zu werden und zu lernen, besonders die blockierten emotionalen Energien zum Fließen zu bringen. Oft ist es dabei ein weiser Schritt, auch westlich-therapeutische Hilfe anzunehmen, um zu lernen, neutral mit diesen Energien umzugehen, die meist nur durch Erinnerungsprozesse für uns wieder sichtbar werden. Diese Erinnerung ist immer mit Personen und Ereignissen verbunden, und nur zu leicht geht man den alten Geschichten wieder in die Falle und deutet den Finger auf diese Personen und Ereignisse. Yogische Übung wird uns helfen, unsere

Aufmerksamkeit von der Vergangenheit auf unsere gegenwärtigen Gefühle und körperlichen Indikatoren zu lenken.

Hier ist kann Hatha Yoga eine gute Unterstützung sein, solange das nicht zur athletischen Übung ausartet. Dann ist auch Hatha Yoga nichts weiter als eine sehr effiziente Ablenkung, weg von den tiefer liegenden Verkrampfungen. Denn die meisten vergrabenen Selbstverleugnungen sind abseits von unserem Alltagsbewusstsein zellulär vergraben. Ganz bestimmte Asana-Übungen werden diese Verkrustungen lockern, vielleicht sogar an die Oberfläche unseres Bewusstseins spülen.

Dann sind Mantra und Mantrasingen eine wohltuende und lösende Therapie, die bei regelmäßiger Übung den Heilungsprozess erleichtert und bestärkt. Aber es braucht eine starke Entschlossenheit, den inneren Heilungsprozess voranzutreiben. Es bedarf der Gewissheit der inneren Verbundenheit, der Zuversicht, dass auch mitten im Nebel der alten, verborgenen Wunden, wenn wir das Gefühl haben, nie mehr rauszukommen aus diesem Labyrinth, unser Weg geleitet wird: Von innen heraus, aber auch von außen her.

In meiner persönlichen Erfahrung ist dieser Prozess ohne einen Meister schwierig und unwegsam. Der Meister ist der Pate in dieser Entwicklung, ein über alles erfahrener Begleiter, der in der Lage ist, mit uns zusammen alle Klippen zu umschiffen. Diese Verbindung und die stärker werdende Gewissheit über sie geben mir die Kraft und die Weichheit, das Netz der selbst erworbenen Leidensmuster zu durchtrennen.



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)