

# Magie der Illusion – Im Kopfstand zur Wahrheit



Vortrag von Sukadev Bretz beim Lachyoga-Kongress April 2011

Danke an Gabriela für die Organisation dieses Kongresses. Eine besonders leichte und freudvolle Atmosphäre hat sich hier im Yoga Vidya Ashram ausgebreitet. Danke euch allen!  
Es werden sicherlich weitere "Normal-Yogis" auch Lachyoga mal ausprobieren...

Gabriela hatte mir ein Thema vorgeschlagen, das mir besonders am Herzen liegt, ein Thema aus dem Jnana Yoga, dem Yoga der Erkenntnis:

Magie der Illusion – Im Kopfstand zur Wahrheit: Die indische Göttin Maya verkörpert kreative Energie (Prakriti) ebenso wie geistige Verblendung. Die Farben des Regenbogens, der Schleier und das Spinnennetz sind ihre Symbole. Wieso üben Illusionen eine so große Attraktion aus? Gelingt es uns, mit Kopfständen und anderen Asanas den Schleier zu lüften und darüber herzlich zu lachen?

Sukadev Bretz  
Yoga Vidya  
Wällenweg 42  
32805 Bad Meinberg  
05234-870  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
Sukadev@yoga-vidya.de

Lachen ist eine ernste Angelegenheit, wie wir an diesem Kongress immer wieder gehört haben.

Lachen ist hilfreich individuell, zwischenmenschlich und kollektiv:

- Lachen reduziert die Stress-Hormone, aktiviert die Immunabwehr, ist gesund für Körper und Geist
- Die Evolutionsbiologen behaupten, dass die ursprüngliche Funktion des Lachens war, zwischenmenschliche Spannungen abzubauen: Früher war eine gefährliche Welt. Sowie Menschen miteinander lachen, verstehen sie sich. Anthropologen wie andere Forscher, die Steinzeit-Kulturen besuchen, beschreiben häufig: Sowie die Menschen des von ihnen besuchten Stammes anfangen zu lachen, ist der Damm gebrochen. Das gilt bis heute: Menschen, die miteinander lachen, verstehen sich besser
- Wir Dr. Madan Kathuri in seiner Eröffnungsrede so eindrucksvoll beschrieben hat: Lachyoga ist eine Methode für den Weltfrieden. Was ihm diese Power gibt, ist seine Überzeugung, durch Lachyoga Menschen miteinander zu verbinden. Die Comedians türkischer Abstammung Kaya Yanar und Bülent Ceylan haben vermutlich mehr für die Verständigung zwischen Deutschstämmigen und Türkischstämmigen getan als andere. Für Lachyoga braucht es noch nicht mal Comedians – gemeinsames Lachen verbindet – was ja die gesamte Weltlach-Bewegung zeigt

Ich möchte hier auf einen anderen Aspekt des Lachens eingehen: Lachen öffnet uns für eine höhere Wirklichkeit. Und umgekehrt: Menschen, die erkennen, dass wir hier in einer Illusion leben, sehen die Welt humorvoller.

Letztlich: Lachyoga auch Teil des spirituellen Wegs. Es heißt ja eben nicht nur "Spontanes Lachen" sonder "Lachyoga": Yoga hat immer eine Mehrfachbedeutung: Verbindung, Harmonie, Einheit auf der individuellen und zwischenmenschlichen Ebene. Und Anbindung mit einer höheren Wirklichkeit. Yoga ist immer beides: von Nutzen auf einer menschlichen Ebene, und Teil einer spirituellen Praxis. Und oft kommen Menschen über den individuellen Nutzen zu spirituellen Verwirklichungen.

3 Sätze des Shankaracharya:

- Brahma Satyam
- Jagan Mithyam
- Jivo Brahmaiva Napara

Rückert: In drei Sätzen sei es verkündet, was man in Tausend Büchern findet: Brahman ist wirklich, die Welt ist Schein. Das Selbst ist nichts als Brahman allein.

Eine Allumfassende Wirklichkeit – Brahman.

Unsere wahre Natur: Sat-Chid-Ananda

Klassische Analogie: Schlange und Seil

Wir vergessen, wer wir wirklich sind – wir identifizieren uns mit Körper und Geist, denken, die Welt ist so, wie wir sie sehen. Diese Illusion wird genannt: Maya. Maya gilt als göttliche Kraft: Alles ist Brahman, also ist auch Maya Brahman.

Warum in dieser Maya?

- Bhakti Yoga: Göttliches Spiel
- Zur Erfahrung und Befreiung des Menschen (Patanjali II 18: Das Universum, das durch die Wechselwirkung zwischen den Elementen und den Wahrnehmungen der Sinnesorgane erfahren wird, wird aus Sattwa, Rajas und Tamas zusammengesetzt und existiert einzig zum Zweck der Erfahrung und der Befreiung des Menschen; II 21 Die tatsächliche Existenz des Gesehenen ist für den Sehenden da.)
- Zur Entfaltung der Talente, zur Erfahrung der Kräfte, die in der Prakriti liegen (II 23 Der Zweck der Vereinigung von Purusha und Prakriti ist, daß der erstere den Zweck seiner wahren Natur erlangt und die Kräfte erkennt, die latent in ihm und in Prakriti liegen.)
- Mensch hat eine Mission/Aufgabe in dieser Traumwelt Gottes: Wir brauchen dazu Avidya, etwas Unwissenheit. Ramakrishna und Viveka

Zur Verwirklichung:

*Magie der Illusion – Im Kopfstand zur Wahrheit – Sukadev Bretz – <http://www.yoga-vidya.de>, Seite 1 von 2*

- Bewusstheit: Letztlich ist alles Brahman
- Leben in der Welt hat einen Sinn: Wir sind Teil des Traumes Gottes, haben Aufgaben. Es gilt, unsere Aufgaben zu erfüllen, mit Bewusstheit zu erkennen, Kräfte zu erfahren und zu erkennen
- Leben hilft uns aufzuwachen
- Nicht alles zu ernst nehmen: Es bleibt ein Spiel. Wenn man aus dem Traum aufwacht, kann man herzlich lächeln
- Wir können selbst etwas tun, um die höhere Wirklichkeit zu erfahren:
  - o Meditation
  - o Asanas
  - o Pranayama
  - o Mantra-Singen
  - o Lachen öffnet. Lachen lässt die höhere Wirklichkeit durchblitzen. Insbesondere in der östlichen Spiritualität: Die Meister waren immer humorvoll. Swami Vishnu-devananda hat uns immer zum Lachen gebracht. Ansteckendes Lachen. Alte Tonaufnahmen von Swami Sivananda: Genauso, insbesondere wenn es Mitschnitte waren und keine Tonstudio-Aufnahmen

Illusionen zweiten und dritten Grades helfen auch:

- Romane
- Spielfilme – besonders: Filme wie Avatar, Harry Potter, Matrix
- 3-D-Sehen
- Zauberei-Vorführungen
- Zirkus
- Phantasiewelten im Urlaub
- Träume
- Der Mensch braucht andere Illusionen, um die Grundillusion der Welt etwas aufzulösen, zu relativieren – wenn man so erfährt: wir leben in verschiedenen Traum-Welten, gehen wir gelassener

Kopfstand und andere Asanas helfen, die Welt in einer anderen Perspektive zu sehen:

- Gemütsverfassung beeinflusst Körperhaltung
- Körperhaltung beeinflusst Gemütsverfassung

Wie beim Lachyoga:

- Humor führt zum körperlichen Lachen
- Lachen führt zum Humor

Kopfstand und andere Asanas: Wir nehmen andere Haltungen ein und damit andere Gemütsverfassungen.

Asanas:

- Mittel, aus der normalen Wirklichkeit vorübergehend herauszukommen: Jede Asana führt zu einer anderen Gemütsverfassung
- In Asana-Stunden kann Humor gut eingebaut werden; bei Swami Vishnu-devananda immer
- Man vergisst den Alltag – ist im Hier und Jetzt
- Gerade am Ende einer Yogastunde in oder nach der Tiefenentspannung: Eine höhere Wirklichkeit blitzt auf
- Yogastunden-Besuch heißt oft: Eintauchen in eine andere Welt
- Yoga Ashram: Besonders
- Relativiert die "Alltagswelt"

Wir können uns freuen über die Schönheit und Großartigkeiten dieser Welt

Wir können Weinen über das Leid in dieser Welt

Erfahrungen helfen uns zu reifen.

Über Lachen können wir aus der Identifikation herauskommen.

Wenn wir einen Standpunkt außerhalb der Identifikation einnehmen, können wir lachen.

Lachen an sich hilft diese Welt zu relativieren.

So kommen wir zur Erfahrung:

- Brahma Satyam
- Jagan Mithya
- Jivo Brahmaiva Napara

OM OM OM

Asato Ma Sat Gamaya

Ich wünsche allen noch einen wunderbaren Lachyoga Kongress.

Nochmals vielen Dank an Gabriela und ihrem Team – und danke an Dr. Madan und Madhuri Kataria. Möge sich die Lachyoga Bewegung immer weiter ausbreiten – Humor und Leichtigkeit ins Leben bringen, Menschen miteinander zu verbinden, zur Erfahrung einer höheren Wirklichkeit bringen.