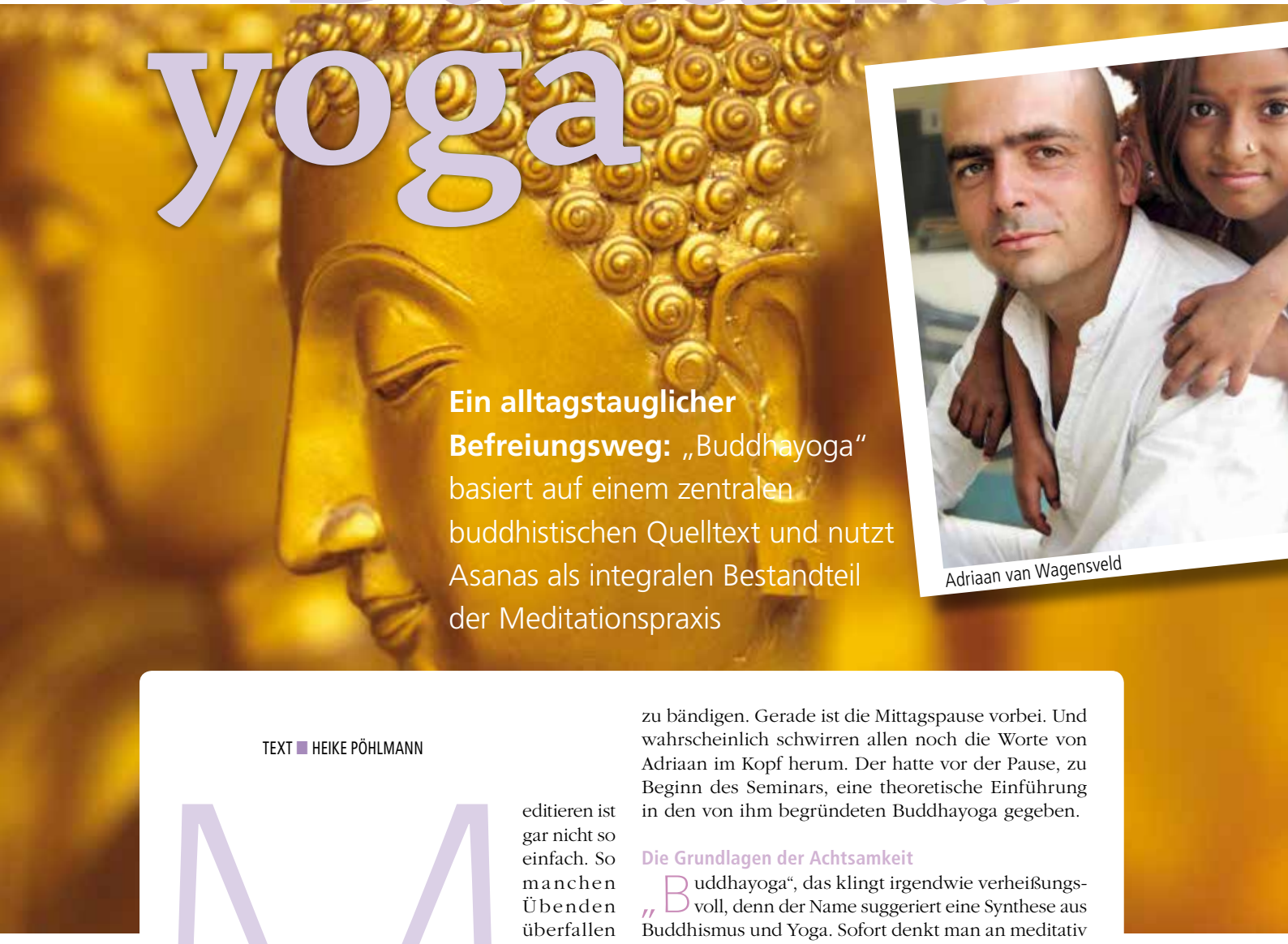
Buddha-yoga



Adriaan van Wagensveld

Ein alltagstauglicher Befreiungsweg: „Buddhayoga" basiert auf einem zentralen buddhistischen Quelltext und nutzt Asanas als integralen Bestandteil der Meditationspraxis

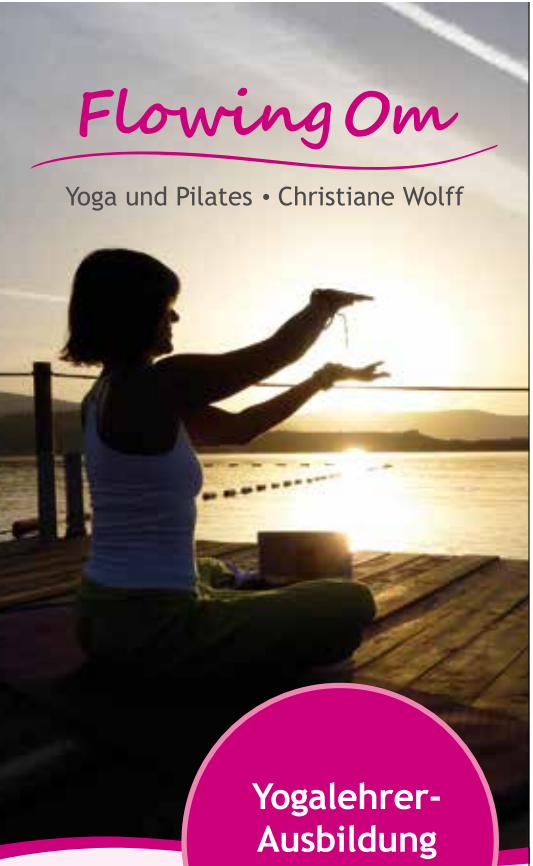
TEXT ■ HEIKE PÖHLMANN

Meditieren ist gar nicht so einfach. So manchen Übenden überfallen die Unruhe und die Sorgen des Alltags erst recht dann, wenn er zur Ruhe kommen will. So geht es auch den Teilnehmerinnen an einem Buddhayoga-Wochenende in Pullach bei München. Es ist ein Samstagnachmittag, und fast alle rutschen unruhig auf ihren Kissen hin und her, während Seminarleiter Adriaan van Wagensveld die Meditation mit ruhiger Stimme anleitet. Er sagt, man solle durch das einfache Beobachten des Atems einen „ununterbrochenen Strom von Aufmerksamkeit" herstellen. Das hört sich ganz einfach an, aber wer meditiert, weiß, dass viel Übung nötig ist, um den ständig umherschweifenden Geist zu bändigen. Gerade ist die Mittagspause vorbei. Und wahrscheinlich schwirren allen noch die Worte von Adriaan im Kopf herum. Der hatte vor der Pause, zu Beginn des Seminars, eine theoretische Einführung in den von ihm begründeten Buddhayoga gegeben.

Die Grundlagen der Achtsamkeit

„Buddhayoga", das klingt irgendwie verheißungsvoll, denn der Name suggeriert eine Synthese aus Buddhismus und Yoga. Sofort denkt man an meditativ ausgeführte Yogahaltungen, so als würde das Beste aus den beiden spirituellen Wegen im Buddhayoga zusammenfließen. Aber nein, das ist nicht das, was van Wagensveld, ein in Deutschland lebender Holländer, unterrichtet. Er bezieht sich in seinen Seminaren auf den Buddha-Dharma, die Lehre Buddhas, und ganz speziell auf das Satipatthana-Sutta, Buddhas Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit. „Im Satipatthana-Sutta, dem wichtigsten Vortrag über Meditation, lehrt der Buddha einen Weg, um Schritt für Schritt im Körper, bei den Gefühlen, im Geist und beim Spiel der wechselnden Geistesinhalte anzukommen." Adriaan van Wagensveld hat jahrelang in verschiedenen Meditationszentren des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh den Buddha-Dharma studiert und

Bild: ©Thinkstock/iStock



Yogalehrer-Ausbildung
200 und 300+ Std.

Yoga Anatomie Spiraldynamik®

Workshop
Atmung und Spiraldynamik®
Mit Christian Heel
Leiter der Spiraldynamik® Akademie

Medical Yoga
Von der Mitautorin des „Yogabuch des Jahres 2012“
Ausgezeichnet von YOGA GUIDE

Mehr Infos unter
www.christiane-wolff.de

Flowing Om Yoga und Pilates
in Oberursel/Frankfurt am Main
info@christiane-wolff.de

intensiv geübt. In seinem Unterricht will er seinen Schülern einen alltagstauglichen Befreiungsweg weisen, der nicht von ihnen fordert, ein Leben im Kloster zu führen. „Das Satipatthana-Sutta ist ein zweieinhalbtausend Jahre alter Text, aber es ist Wort für Wort für uns verständlich und in konkreten Übungen erfahrbar zu machen. Da steht nichts drin, was wir nicht üben wollen.“ Alles ließe sich ganz einfach in den modernen Alltag integrieren.

Hilfsmittel: Atemübungen, Erdberührungen und Asanas

Doch zurück zu dieser ersten, etwa 30-minütigen Meditation in der Yogalounge in Pullach: Die kurze Feedbackrunde, die Adriaan van Wagensveld anschließend anregt, bringt zutage, was schon zu spüren war: Fast alle Seminarteilnehmer berichten von ihren Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit über eine so lange Zeit zu halten. Schon das lange Sitzen sei die reine Quälerei gewesen, so wird geklagt. Adriaan lächelt: „Ja“, sagt er, „so ganz ohne Hilfsmittel ist das wirklich schwierig zu verwirklichen.“ Erst viel später an diesem Wochenende wird allen klar werden, was er meinte. In dieser ersten Meditation sollte genau diese Erfahrung gemacht werden. Denn nun kommen die „Hilfsmittel“, die aber laut van Wagensveld eine genauso legitime Achtsamkeitspraxis darstellen wie das Sitzen auf dem Meditationskissen.

Im weiteren Verlauf des Nachmittags werden erst die vier Atemübungen aus dem Satipatthana-Sutta geübt. Im Unterschied zu den Pranayamas im Hatha-Yoga wird hierbei nicht in die Atmung eingegriffen. Der Atem wird nicht forciert und auch nicht angehalten. Es wird nur beobachtet, und mit der Zeit wird die Beobachtung des Atems auf das Spüren des ganzen Körpers ausgeweitet. Der angestrebte ununterbrochene Strom von Aufmerksamkeit entsteht dann praktisch wie von selbst, und es wird möglich, sich zu entspannen. Doch manch einer braucht auch konkrete Körperübungen, um seine innere Unruhe gehen zu lassen. Zu diesem Zweck unterrichtet Adriaan van Wagensveld an diesem Nachmittag die buddhistischen Erdberührungen und eine Rückenyogastunde. Die Erdberührungen bilden ähnlich wie der Sonnengruß einen dynamischen Bewegungsablauf, nur verbinden sie, wie der Name schon sagt, nicht mit der feurigen Sonnenenergie, sondern mit der beruhigenden Erdenergie. Zunächst sagt der Seminarleiter einige Runden an, danach übt jeder in seinem eigenen Rhythmus. Man könne in jeder Stellung jeweils für so viele Atemzüge verweilen, wie es sich angenehm anfühlt und es solange möglich ist, einen ununterbrochenen Strom von Aufmerksamkeit aufzubauen. Die Teilnehmer experimentieren ein wenig mit der Geschwindigkeit, und allmählich werden alle langsamer, sehr langsam sogar. Und in dieser Langsamkeit ist der ununterbrochene Strom der Aufmerksamkeit tatsächlich wieder zu spüren.

„Spüren, nicht denken!“ sagt van Wagensveld, als die Seminarteilnehmer zu Beginn der Rückenyogastunde in Entspannungslage auf dem Rücken liegen. Natürlich versteht jeder, was gemeint ist, aber wenn man mal wirklich versucht, das wörtlich zu nehmen, wird es schon schwierig. Gut, das Spüren kann jeder, aber nur zu spüren, ohne auch noch zu denken, was man da gerade so spürt, verlangt schon ein wenig Können. Van Wagensveld bietet jedoch im Laufe der nun folgenden Rückenyogastunde mit einfachen, aber intensiven und detailliert angesagten Asanas noch zahlreiche Hilfestellungen an. Bei Übungen wie der Bauchentspannungslage, der Kobra oder einer Bauchmuskelübung sagt er immer wieder: „Vielleicht ist der Atem jetzt einfach spürbar. Vielleicht ist jetzt der ganze Körper spürbar.“ Und so leitet er seine Schüler immer mehr vom Denken ins Spüren. Dazu kommt, dass die unkomplizierten Stellungen leicht einzunehmen sind und lange gehalten werden, so dass jeder bei sich und in der Konzentration verweilen kann. Und natürlich fordert van Wagensveld auch dazu auf, genau hinzuspüren, wann man seine Grenzen erreicht. „Wenn du spürst, dass du dich innerlich verdrehen musst, um die Übung zu halten, dann ist es an der Zeit, die Stellung zu verlassen“, sagt er immer wieder.

Der erste Tag endet mit einer Meditation, bei der nun deutlich wird, wie gut diese achtsame Asana-Praxis geeignet ist, den Geist zur Ruhe zu bringen und die Achtsamkeit zu fördern. Für den Abend und für die Nacht gibt der Seminarleiter seinen Schülern noch die Aufgabe, die Achtsamkeit bei den alltäglichen Tätigkeiten, wie beim Gemüseschneiden oder Zähneputzen, immer wieder aufzubauen. Offensichtlich ist es für viele Menschen tatsächlich leichter, die Achtsamkeit in einfachen Yogastellungen oder Bewegungsabläufen zu entwickeln, statt nur im Sitzen. Das wurde van Wagensveld selbst erst bewusst, als er nach Jahren der buddhistischen Praxis seit Langem wieder mit Yoga-Asanas in Berührung kam. „Ich war zufällig in einem Yogazentrum und habe gemerkt, wie hilfreich diese Abfolge von

Auszug aus dem Satipatthana-Sutta

Dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana (Pali für „Nirvana", Anm. d. Red.) – [es sind] nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.

Was sind die vier? Da verweilt ein Übender, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, unermüdlich, wissensklar und achtsam, nachdem er Zu- und Abneigung gegenüber der Welt hinter sich gelassen hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, indem er Geist als Geist betrachtet, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet.

Und wie verweilt ein Übender, indem er den Körper als einen Körper betrachtet? Da setzt sich ein Übender nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper gerade gebogen und die Achtsamkeit vor sich verankert hat. Völlig achtsam atmet er ein, völlig achtsam atmet er aus.

Wenn er lang einatmet, versteht er: „Ich atme lang ein."

Er übt sich so: „Ich werde einatmen und dabei den ganzen Körper erleben."

Er übt sich so: „Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen."

Bild: ©Thinkstock/iStock

Asanas ist, um in die Achtsamkeitspraxis einzuladen." Der Buddha-Dharma werde üblicherweise in Sitzmeditation vermittelt. Als Lehrer könne man aber nicht viel mehr tun, als einen Rahmen setzen, warten und hoffen, dass die Schüler langsam zur Einsicht kommen. Für ihn sei es daher sehr hilfreich, dass er die Fülle der Asana-Praxis zur Verfügung hat, wenn er merkt, dass seine Schüler unruhig oder müde werden. „Für mich war das wie eine Offenbarung, ein Übungsfeld gefunden zu habe, das für alle, die sich in den Buddha-Dharma vertiefen wollen, so einfach zugänglich und so hilfreich ist."

Buddhistische Lehre und Yoga gehen Hand in Hand

Ist also Buddhayoga vielleicht doch eine Synthese aus zwei Übungswegen? Adriaan van Wagensveld sieht das etwas anders: „Es ist ein Irrtum, wenn wir denken, dass Asana-Praxis eine rein hinduistische Praxis ist. Die Asana-Praxis ist, wie Georg Feuerstein in seinem Buch ‚Die Yoga-Tradition' beschreibt, gleichzeitig in Buddhismus und Hinduismus entstanden. Wahrscheinlich sogar früher im Buddhismus." Das Wort „Yoga" könne man auch mit „Üben" übersetzen, im Sinne von „spirituelle Praxis". Die buddhistisch Meditierenden würden sich ja auch „Yogi(n)s" nennen. Buddha habe in seinen Vorträgen viel mehr über Körperübungen gesagt, als den meisten Yoga-Übenden bekannt ist, aber auch bei den Buddhisten sei das noch nicht richtig durchgedrungen. „Ich erwarte, dass in zehn Jahren in fast allen buddhistischen Zentren des Westens Yoga nicht mehr nur als Pausenprogramm für die Gelenke geübt wird, sondern ein integraler Bestandteil der Meditationspraxis sein wird." Aber auch die Hatha-Yogis täten gut daran, sich dem Studium der relevanten buddhistischen Texte zu widmen.

Nach van Wagensveld sind die buddhistischen Texte als Grundlage für die Yogapraxis viel besser geeignet als die traditionellen Yogaschriften. „Das Satipatthana-Sutta liest sich wie eine IKEA-Anleitung zur Befreiung. Und Befreiung aus dem Leiden ist doch die Motivation, die so viele Menschen in die Yogastudios treibt." Es versteht sich von selbst, dass van Wagensveld auch die Texte der Yogatradition gründlich erforscht hat. Am brauchbarsten erscheint ihm dabei Patanjalis Yoga-Sutra. In seinen Antworten auf die Fragen seiner Schüler bezieht er sich auch immer wieder auf Patanjali. „Ich könnte meinen Unterricht mit anderen Akzenten auch auf Patanjali aufbauen."

Dagegen sei die Hatha-Yoga-Pradipika für die meisten Westler völlig ungeeignet als Grundlage einer modernen Yogapraxis: „Ich kenne sehr wenige, die sagen, ja, das möchte ich tun, was darin steht. Die Hatha-Yoga-Pradipika ist eigentlich nur etwas für durchgeknallte Hippies." In dem Werk von Svatmarama werde ein Übungsweg empfohlen, der ein totales Verlassen des Alltaglebens fordert, und einen Grad von Geübtheit, von Konzentration, den man nur unter totalen Aussteigern oder indischen Sadhus finden könne. „Eine Praxisanweisung, in der dir empfohlen

VINYASA
Power Yoga Akademie Deutschland

VINYASA Yoga Akademie Mainz/Heidelberg /Schweiz: Die Schule für Aus- und Weiterbildung, Workshops & Retreats

VINYASA YOGA ADVANCED AUSBILDUNG 300 h+ (AYA)
Mit unseren Gastdozenten: Barbra Noh, Lucia N. Schmidt, Christine May uvm.
Ab Mai in Schwetzingen
NEU: Ab Mai 2014 auch in Zug/CH!

40 h VINYASA YOGA TEACHERTRAINING
für Quereinsteiger und Lehrer anderer Stile
Nächster Termin: Juli 2014 in Mainz

40 h ASHTANGA YOGA TEACHERTRAINING
für Quereinsteiger und Lehrer anderer Stile
Ab Mai in Schwetzingen

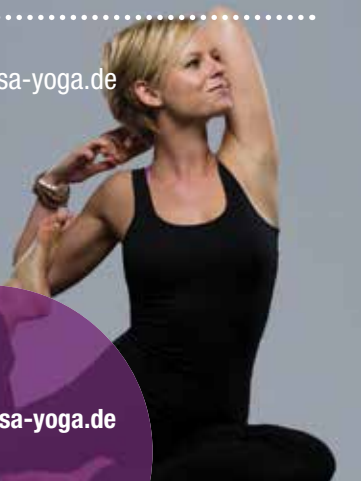
VINYASA YOGA LEHRERAUSBILDUNG 200 h (AYA)
Bundesweit im einmalig flexiblen Modulsystem. Termine 2014 auf www.ifaa.de

NEU: MENTAL YIN YOGA AUSBILDUNG!
Die Intensivausbildung verbindet YIN YOGA mit nachhaltigen Techniken aus der Meditation und dem mentalen Training
Kommende Termine: April in Hamburg, Juni in Frankfurt, Juli in München

KOMMENDE WORKSHOPS
April: MENTAL YIN YOGA mit Karo Wagner in Schwetzingen
Mai: Advanced Sequencing mit Karo Wager
Yoga + Business mit Holger Zapf
Juni: Bryan Kest

Workshops 2014 in Mannheim/Schwetzingen:
Mit unseren Gastdozenten: Bryan Kest, Barbrah Noh, Lucia Schmidt, Christine May, Eva Hager-Forstenlechner uvm.

KONTAKT:
info@vinyasa-yoga.de



www.vinyasa-yoga.de

INTENSIVE
YOGA

Lehrer Ausbildung
(200h AYA)

Buchbar in
Modulen oder als
Gesamtausbildung.

München - Darmstadt
Stuttgart -Hamburg - Berlin

06146 / 60 66 0
www.intensiveyoga.de

RYS 200
Registered Yoga School

SAFS & BETA

wird, mit der Rasierklinge immer wieder deinen Zungenriemen einzuschneiden, damit deine Zunge so lang wird, dass du sie hinten in deine Nase hochstecken kannst bis zwischen deine Augen, um dort den Punkt zu berühren, wo der Nektar fließt, ist ziemlich weltfremd.“ Dies sei zwar eine authentische Lehre, die wahrscheinlich sogar zum Ziel führe. „Aber wer ist schon bereit, solchen Anweisungen zu folgen?“

Stille Freude

Unter den Seminarteilnehmern an diesem Wochenende in Pullach ist sicher niemand daran interessiert, seine Zunge mit einem Messer zu traktieren. Es ist nun Sonntagmorgen, und alle scheinen vollkommen zufrieden damit zu sein, dass der Tag mit einer ausgedehnten Meditation beginnt. Die Stimmung ist eine ganz andere als am Vortag. Es liegt eine stille Freude in der Luft. An die Meditation anschließend folgt eine lange Periode von Erdberührungen, die annähernd eine Stunde dauert und die Teilnehmer noch mehr zu sich bringt. Denn in den ruhigen, fließenden Bewegungen geht es nur um das Spüren von Atmung und Körper. Im Anschluss folgt eine sanfte Asana-Praxis, bei der die Aufmerksamkeit ganz natürlich beim Spüren von Atmung und Körper bleiben kann. Adriaan van Wagensveld erklärt, dass dies im Satipatthana-Sutta „viharati“, „Verweilen“, genannt wird – eine mühelose Sammlung. Alle werden eingeladen, diese Sammlung in der Mittagspause aufrechtzuerhalten, nach der van Wagensveld von den Vipassana-Retreats erzählt, die er mehrmals im Jahr in verschiedenen Seminarhäusern in Deutschland zusammen mit seiner Ehefrau Kati anleitet. „Wir üben das komplette Satipatthana-Sutta. Damit bekommen meine Teilnehmer eine umfassende Grundlage, um anschließend die Praxis nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.“ Diese Retreats dauern meistens zehn Tage und unterscheiden sich in einigen Dingen von den klassischen Vipassana-Retreats, die oft sehr streng sind und nur auf Sitzmeditation und Gehen beruhen. Van Wagensveld glaubt, dass große Strenge für die meisten Teilnehmer nicht sehr hilfreich ist, denn Strenge führe nicht dazu, dass die Teilnehmer sich entspannen können. In seinen Retreats gibt es zwischendurch immer wieder Phasen mit sanften Yoga-Übungen. Jeder kann seine Sitzposition nach Bedarf frei wählen oder auch mal stehen oder sich hinlegen. Die Teilnehmer müssen sich um nichts, um keinerlei Alltagskram, kümmern, es wird für alles gesorgt. Wie bei anderen Retreats ist Schweigen angesagt, kein Handy, keine Bücher, keine Mails, kein Blickkontakt. Allerdings möchte Adriaan seine Schüler nicht aus dem Schweigen direkt in den Alltag entlassen. Er habe selbst erlebt, was passieren kann, wenn man sich nach dem Aufheben des Schweigens gleich ins Auto setzt, erzählt er. „An der ersten Kreuzung musste ich umkehren, die anderen Fahrer waren mir einfach zu schnell.“ Daher organisiert er seine Retreats so, dass nach dem Schweigen noch zwei Tage des Übergangs folgen, in denen die Tiefe aus der Einsichtsmeditation zu einer Alltagspraxis gemacht wird.

Das Wochenende in der Yogalounge in München / Pullach neigt sich jetzt auch dem Ende zu. Zum Abschluss gibt es natürlich noch eine Meditation, die jetzt so tief ist, dass die Teilnehmer eine ganze Weile brauchen, bis sie wieder miteinander sprechen können. Das muntere Treiben im Yogastudio, in dem jetzt schon eine Gruppe von Schülern vor dem Seminarraum darauf wartet, dass die nächste Yogastunde beginnt, mutet nach so viel Stille tatsächlich etwas seltsam an. Dass dieses Gefühl nach einem Schweige-Retreat noch intensiver sein muss, kann sich jetzt jeder vorstellen. Gut, dass man nicht gleich nach Hause gehen muss, denn es wird noch ein Gruppenfoto mit Adriaan gemacht. Danach zeigt Adriaan auf die große Buddha-Statue, die gleich am Eingang des Studios steht. „Mir fällt oft auf, dass der Buddha als Statue schon in vielen Yogastudios in Deutschland anwesend ist, und zwar viel häufiger als der Hindu-Yogi-Gott Shiva.“ Offensichtlich seien sich die Menschen, die ihre Studios einrichten, einig, dass Buddha für die Yogis zum Vorbild geworden ist. Und er fügt hinzu: „Die Zeit ist jetzt reif, dass nach der Buddha-Statue auch die Lehre des Buddha ihren festen Platz in den Yogastudios bekommt.“ ■

Die Autorin:
Heike Pöhlmann praktiziert Yoga seit mehr als 25 Jahren. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin und arbeitet als freie Journalistin und PR-Beraterin in München.

Internet: www.heikepoehlmann.de

Weiterführende Links:
www.buddhayoga.de
www.buddhayoga.de/satipatthana-sutta/