

Stille mit Madhukar

Sich der Stille überlassen mit etwas Hilfe des Advaita-Lehrers Madhukar: von der Selbstfindung ohne Gebrauchsanweisung, jeder Menge Muskelkater und dem Preis für innere Schönheit

Fritz war sein Leben lang nie spirituell unterwegs. Auch im Moment nicht. Wir spazieren bei Kaiserwetter über einen Feldweg. Unter uns weitet sich das Tiroler Salzbachtal, darüber thronen die Gipfel des Tauernmassivs. Eben haben die Pfarrglocken von Hollersbach Mittag geschlagen. Da bleibt Fritz stehen. Und sagt diesen Satz, der mich bis heute verfolgt: „Seit drei, vier Monaten ist für mich die Realität schöner als jede Phantasie.“ Fritz ist 57 Jahre alt und von Beruf Zimmermann. Weder hat er im Lotto gewonnen noch

ist er frisch verliebt. Seinen Glückzustand verdankt er einem Freund – und einem Fachmann in Sachen Seelenfrieden. Fritz hatte wieder einmal über sein Leben gejammert: „Rundum zufrieden war ich schon ewig nicht mehr.“ Fritz wusste nicht, was ihm zum Glück fehlte. Aber dessen Freund: „Komm mit zu meinem Lehrer.“ Fritz folgte ihm, traf in Stuttgart Madhukar, las die Bücher des Yogameisters und überließ sich der Stille. Pro Tag nahm er sich dafür eineinhalb Stunden Zeit. Die erwünschte Wirkung stellte sich nach drei Wochen ein.

Retreat in Tirol: eine Woche mit Madhukar

Fritz wohnt jetzt neben mir im Seminarhotel. Wir beide sind nach Österreich gereist, um Madhukar

TEXT ■ MICHAEL DIETRICH

genauer kennenzulernen. Er auf dem Weg zur möglichen Quelle seines Glücks, ich als Berichterstatter für YOGA AKTUELL. Einmal schon war ich während einer dieser stillen Unterweisungen dabei. Es war im vergangenen Jahr in Hamburg. Der Meister hatte mich eingeladen. Neugierig ließ ich mich damals auf das gemeinsame Erleben ein. Eine Stunde lang, dann verließ ich die Veranstaltung wie leicht im Rausch. Und fühlte mich in mir zuhause, eingebunden in eine Welt der Harmonie. Die Sonne schien, und die Vögel, sie sangen nicht, sie jubilierten vom Himmel. Meine Glückseligkeit währte zwei volle Tage, dann verabschiedete sie sich wieder. Warum? Wahrscheinlich, weil ich sie – anders als Fritz – nicht weiter gepflegt habe.

Unser Retreat soll diesmal eine Woche dauern. Vor dem Rückzug aus meinem Alltag habe ich mich nun genauer informiert. Madhukar praktiziert den Advaita-Yoga nach den Überlieferungen Shankaras (788–820 n. Chr.) Dabei lehrt er seine Schüler, sich mit Hilfe der Stille selbst zu ergründen – um somit den inneren, den ganzheitlichen Frieden zu entdecken. Den Schlüssel zu Präsenz, Leichtigkeit und Lebensfreude trage jeder in sich, schreibt er in seinem Buch „Einssein“. Dieser „Schlüssel“ muss demnach nur noch gefunden werden. Nicht durch jahrelanges Meditieren oder Suchen – verbunden mit allen möglichen Yoga-Verrenkungen. Das nehme zu viel Zeit in Anspruch. Nein: „Jetzt und hier.“ Einziger Tipp auf dem Trip zum neuen Bewusstsein: „Vergiss dein Ego und deine Vergangenheit. Sieh dich nicht als problembehafteten Individualisten. Sondern in Einheit mit den Welten des Universums.“ Advaita bedeutet nichts anders als „Nicht-Dualität“. Du bist nicht dies und das. Du bist das, woraus alles hervorgeht. Dieses Das lebt jetzt. Und steckt in jedem von uns. Die Stille des Gurus stimuliere es lediglich.

Nicht suchen, sondern erkennen

Getreu seinem verstorbenen Meister Sri H.W.L. Poonja (1910–1997) sagt Madhukar: „Hör auf zu suchen, halt inne und erkenne. Das Selbst und somit die Seligkeit offenbaren sich von allein.“ Prima. Das Schöne dabei: Ich darf so bleiben, wie ich bin, brauche mich nicht zu verändern. Also, Schluss mit allen Selbstzweifeln. Einfach nur Glückseligkeit zulassen. Der Haken an der Geschichte: Niemand kann mir dabei helfen. Nur ich selbst – vielleicht noch der Meister. Der aber meint: „Vertrau mir, sei einfach still.“ Der Weg zum Glück kennt keine Worte. Ziemlich frustrierend, zumindest für mich als Schreiber.

»Unsere Gesellschaft hier besteht immer mehr aus Getriebenen, die sich ihre Zeit – freiwillig oder unfreiwillig – stehlen lassen.«

Unser Seminarraum misst 12 mal 16 Meter. Vorne steht eine weiße Couch, daneben befinden sich zwei Glastische mit weißen und orangefarbenen Gladiolen. Draußen flüstert der Wind, drinnen ist es still. Zwanzig Frauen und fünf Männer sitzen auf hellblauen und violetten Yogakissen. Die meisten sind zwischen 30 und 50 Jahre alt und kommen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Slowenien. Eine bildhübsche Russin ist auch darunter: Sofya, Musikstudentin aus St. Petersburg – die Lebensgefährtin des Gurus.

Achtung, der Meister kommt: schwarze Hose, weißes Hemd, Kaschmirweste; athletische Figur, scharf geschnittenes Gesicht, Buddhaglatze. Madhukar, 53, verneigt sich und nimmt mit gekreuzten Beinen Platz. Minutenlang fixiert er einzelne Teilnehmer, scheint sie lächelnd zu durchleuchten. Schließlich schließt er seine Augen. Die Teilnehmer folgen seinem Beispiel, tauchen ab ins Innenleben. Ich verharre als Journalist an der Oberfläche und lausche unterdessen einer Fliege im Saal. Die summt drei Runden lang, kracht dann gegen eine Fensterscheibe und findet somit auch zur Ruhe. Alles ist jetzt stumm, nur meine Gedanken lärmen. Fragen über Fragen: Wie lange wird das Schweigen wohl dauern? Wo eigentlich befindet sich die Toilette, und wie komme ich möglichst lautlos dorthin? Was zeigt das goldfarbene Bild hinter Madhukar, Wellen oder gelocktes Haar? Allmählich gehe ich mir selbst auf die Nerven, versuche abzuschalten. Und sehe mich nach und nach im Verbund mit Menschen, die den Augenblick blind genießen. Ein schönes, ein erhellendes Gefühl.

Die Stille wird vom langen Aum des Meisters durchbrochen. Es ist dann, als erwache der Tag aufs Neue. Klarer wirkt er jetzt, vollkommener. Was ist passiert? All meine Gedanken konnte ich nicht ausknipsen. Erinnerungen an meine letzte Indienreise kamen über mich. Ich sah Ochsenkarren über flirrendem Asphalt und weiße Reiher über Reisfeldern aufsteigen. Und fühle mich jetzt frischer und fröhlicher als zuvor. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Auf zu hohen Gipfeln

Am Tag darauf ist Schluss mit lustig – wenigstens vorübergehend. Der Mei-

ster hat zur Wanderung geladen. Mittlerweile weiß ich, dass Madhukar eine Woche zuvor das Matterhorn bestiegen hat. Ich selbst wohne in Hamburg und habe dort zwei Mal den Hasselbrack (116 Meter über Normalnull) bezwungen. Wir fahren mit der Wildkogelbahn zur Bergstation auf 2100 Meter. Von dort aus geht's nicht weiter auf – sondern abwärts. 1000 (in Worten: tausend) Höhenmeter runter. Manchmal so steil, dass mir fast schwindelig wird. Nach und nach federn meine Wanderfreunde an mir vorbei. Singend,



Advaita-Lehrer Madhukar

scherzend. Derweil fangen meine Knie an zu schlottern. Irgendwann stürze ich, rutsche ab. Die Gruppe stoppt.

Roberts Arm zieht mich zurück auf den Pfad. Robert ist 37 Jahre alt und Triathlet. Als Ironman misst er seine Kraft alljährlich bei internationalen Wettkämpfen (3,9 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,2 Kilometer Laufen). Heute stellt er seine Energie in meine Dienste. Und begleitet mich fortan – so langsam er kann. Robert entwickelt neue Apps für iPhones und bedient verschiedene Unternehmen mit individueller Software. Früher ging es ihm ähnlich wie Fritz: „Mein Leben damals war so aufregend wie eine Suppe ohne Salz – trotz meines Sports.“ Er versuchte sie mit den Geschmacksverstärkern diverser Psychoclubs zu würzen. Was wenig brachte, sein Leben blieb fad. Seit vier Jahren ist er nun bei Madhukar: „Vor dieser Zeit schleppte ich immer einen Koffer mit Verhaltensregeln mit mir



MANORAMA
Direktor School of
Sanskrit Studies
NYC & Sanskrit
Ausbildung des
US Jivamukti TT
Sanskrit Level 1 &
Warrior Within -
Bhagavad Gita
19.-22.1.2012



**SIR EDWARD
CLARK & TRIP-
SICHORE**
Performing Arts
& Yoga aus UK.
Workshops & Live
Performance
9.-11.3.2012



**RODNEY YEE &
COLEEN SAID-
MAN YEE**
Das US Staryoga-
lehrerpaar erst-
mals in Europa.
Einzige Work-
shops in Deutsch-
land in 2012!
27.-29.4.2012



JOHN SCOTT
Der Ashtanga
Yoga Star aus
NZ/UK erstmals
in B. Ashtanga
Yoga Workshops.
11.-13.5.2012



GURMUKH
Die Kundalini
Yoga Ikone
wieder bei JYB.
20. & 21.5.2012



SARAH POWERS
Die Insight Yoga
Gründerin aus
Californien in
Berlin.
29.6.-1.7.2012



9.-16.7.2012
Anja Kühnel (B)
Dechen Thurman (NYC)
A mystical hidden valley atop a beautiful bay.
**The 2012 Jivamukti
Yoga Intensive Retreat**

rum – alles unnötiger Ballast. Nichts in den Händen halten zu müssen, ist äußerst befreiend. Dich selbst findest du auch ohne Gebrauchsanweisung.“

Teilhaben an der Präsenz

Abends kann ich kaum noch gehen, meine neuen Freunde hingegen wollen nach dem Essen noch tanzen. Simsalabim: Ein Laptop und zwei Lautsprecherboxen herbeigezaubert und zusammengeköpelt. Schon hüpfen alle im Takt Richtung Dancefloor. Ich dagegen lege meine Beine hoch und leiste einer Rotweinflasche Gesellschaft. Wir verstehen uns prächtig. Nach zwei, drei Gläsern stimmt sie mir zu: a) habe ich es hier mit Übermensch zu tun und b) war ich zwar etwas langsamer als die anderen, bin aber unten am Ziel angekommen. Sei's drum, Prost. Ein zaghafter Blick nach vorn zur Tanzfläche – in die Welt der Leichtigkeit. Dort schweben sie, allen voran Sofya mit ihrem geliebten Meister. Irgendwann kommt sie an meinen Tisch und strahlt:

»Es war an einem ganz gewöhnlichen Tag in Karlsruhe.
Ich sah mich als Licht-Erscheinung und wurde
herausgeschleudert in die universelle Transzendenz.«

„Ist das nicht ein phantastischer Tag?“ Ich nicke und gleite gegen Mitternacht ins Bett. Die Party dauert bis zwei Uhr früh.

Am nächsten Morgen zwingt mich mein Muskelkater, die Treppe Richtung Frühstücksraum rückwärts zu nehmen. Es ist acht Uhr, es riecht nach Kaffee und frischen Brötchen. Ich bin der Letzte. Am Tisch hinten in der Ecke gibt es noch einen freien Platz. Dort sitzen Albina, Rainer und Robert, der Ironman. Albina ist Madhukars Managerin, Rainer hat während des Retreats die Rolle des persönlichen Chauffeurs übernommen. Beide sind verantwortlich dafür, dass in dieser Woche alles rundläuft. Beide machen ihre Sache ehrenamtlich. In ihrem Alltag arbeitet sie als Gynäkologin in Wien, er ist Chef eines großen schwäbischen Dentallabors. Warum belasten sie sich während ihrer Freizeit noch zusätzlich?

Albina streicht ihr blondes, schulterlanges Haar nach hinten: „Ganz einfach, weil ich dadurch die Möglichkeit habe, noch dichter bei Madhukar zu sein, an seiner Präsenz teilhaben zu können. Natürlich bedeutet das auch mehr Arbeit, manchmal eine ganze Menge. Mittlerweile haben wir 200 Events pro Jahr, dafür sind 100 Leute im Einsatz. Sie alle wollen gelenkt

und geführt werden. Trotzdem: Dieser Job hier ist derzeit das Kostbarste, was ich habe.“ Rainer, Madhukars Chauffeur, ergänzt: „Wenn wir uns als Rohdiamanten betrachten, dann schleift uns der Meister nach und nach zum Brillanten. Je öfter wir mit ihm zusammen sind, desto schneller geht das. Und desto schmerzhafter kann das sein. Schönheit hat ihren Preis. Auch die innere.“

Madhukars Weg

Nach dem Satsang, der zweimal täglich stattfindenden spirituellen Stunde, will der Edelsteinschleifer mit uns zur „singenden Rosi“. Am Steuer sitzt Rainer, im Fond Sofya. Rosi Schipflinger betreibt 400 Meter über Kitzbühel die „Sonnbergstüb'n“ mit riesiger Panoramaterrasse und gewaltiger Promidichte. Der Blick geht über das Jochbergtal hinauf zum Hahnenkamm und den Gletschern der Hohen Tauern. Über uns steht die Sonne, vor uns Pfifferlingsragout. Madhukar plaudert während des Essens über seine Jugend, wie er am

Stadtrand von Stuttgart aufwächst und die meiste Zeit im Wald und auf dem Fußballplatz verbringt. Als junger Mann studiert er Philosophie und Literatur- und Wirtschaftswissenschaften. Seine „Spiritualisierung“ nimmt anno 1981 ihren Lauf. Damals fuhr er zum Bergsteigen nach Nepal. Und übernachtete am Dhaulagiri auf 5000 Meter Höhe – sein Dach waren die Sterne: „Der Blick nach oben hat mir fast die Brust gesprengt. Plötzlich fühlte ich mich dem Himmel sehr, sehr nah.“ In jener Nacht beschließt er, weitere Monate auf dem indischen Subkontinent zu bleiben. Im Gewand der Sadhus besucht er sowohl Pilgerstätten als auch Metropolen, darunter Delhi, Bombay, Benares und Kalkutta. Weiter geht die Reise über Hongkong nach China, wo er ebenfalls Monate verbringt. Wann immer er Gelegenheit hat, meditiert er und übt sich in den Praktiken des Hatha-Yoga, auch in Pranayama. Seine Kundalini-Erweckung erlebt er, zurück in der Heimat: „Es war an einem ganz gewöhnlichen Tag in Karlsruhe. Ich sah mich als Licht-Erscheinung und wurde herausgeschleudert in die universelle Transzendenz.“



Riesling und Designer-Zwirn – ein Widerspruch zur Erleuchtung?

Heute sitzt der Meister bei der Sonnberg-Rosi und de-
lektiert sich an Pfifferlingen und Riesling Urgestein. Passt das denn alles noch zusammen? Früher Bettelmönch, heute Lebemensch, gekleidet in schicken Designer-Zwirn. Die Antwort kommt pfeilschnell: „Frag niemals, ob du dich richtig verhältst. Das machst du automatisch, wenn du dich respektierst. Deshalb: Belaste dich nicht mit Nebensächlichkeiten. Sei, was du bist. Wenn dir schicke Klamotten gefallen und du sie dir leisten kannst, geh und kauf sie. Der Papst fragt schließlich auch nicht, ob seine roten Stefanelli-Slipper für 1200 Euro zu weltlich wirken könnten. Und der Dalai Lama steigt wie selbstverständlich im Fünfsterne-Hotel ab. Außerdem: Wer sagt denn, dass ein Guru in Österreich wie ein indischer Mönch aussehen muss? Ich gehe in Indien ja auch nicht mit Tirolerhut ins Restaurant und bestelle Pfifferlinge. Dort pflege ich im Ashram die Askese und ernähre mich von ayurvedischer Kost.“

Sofya und Rainer pflichten ihm bei: „Wir brauchen hier nicht diese Art von Maskerade.“ Trotzdem: Die junge Rusin war zunächst irritiert, als sie Madhukar das erste Mal in St. Petersburg sah: „Huch, kein Bart und keine zerrissenen Klamotten!“ Kurze Zeit später war sie fasziniert, „wie elegant er wirkte.“ Auch Rainer findet den Auftritt seines Meisters der Örtlichkeit und auch der Zeit angemessen: „Ich will keine Gurus aus fernen Höhlen mehr besuchen. Madhukar nehme ich ab, dass er als westlich orientierter Mensch meine Probleme kennt und mit seinem Wissen auch konkret auf sie eingehen kann.“

Der Meister nickt und fasst gleich nach: „Unsere Gesellschaft hier besteht immer mehr aus Getriebenen, die sich ihre Zeit – freiwillig oder unfreiwillig – stehlen lassen.“ Kaum jemand sei noch in der glücklichen Lage, ein Pfifferlingsragout vor großer Bergkulisse wirklich zu genießen. Jeder stände jederzeit auf Abruf. Was auf Dauer krank mache. Mit dieser Krankheit, diesem Burn-out, hat sich Madhukar in den vergangenen Monaten intensiv beschäftigt. Viele seiner Schüler – speziell in beruflich gehobenen Positionen – hatten geklagt, ausgebrannt zu sein. Madhukar hat auf seine Art darauf reagiert. Er flog nach Bali und sprach mit Managern eines Luxus-Resorts. Bereits im Frühjahr bietet er erste Retreats auf der Insel an. Das Thema: Yoga der Stille. ■

Infos

Internet: www.madhukar.org



Michael Dietrich, 58, wohnt und arbeitet als freier Autor in Hamburg. Während des Retreats lernte der gebürtige Badener, lärmende Gedanken mithilfe der Stille zu beruhigen und sich auf das Wesentliche, auf das Sein, zu besinnen: „Das war am Anfang gar nicht so einfach, klappte am Schluss dann aber ganz ordentlich. Geholfen dabei hat sicherlich der Meister selbst, aber auch die Gruppe – bestehend aus herzlich netten und humorvollen Menschen, die auch zu lachen und zu feiern wussten. Dogmatiker fanden sich – anders als vor der Reise befürchtet – keine unter ihnen.“

Internet: www.gutegeschichte.de

YOGAEXPO MOC München
20.-22. Januar 2012

**Kopfüber
mit Leichtigkeit**

**FeetUp
=
Füße hoch**

Tom Beyer, Berlin
Yogalehrer-Ausbilder, Dipl.-Sportwissenschaftler

„Viele Schüler bringen nicht die körperlichen Voraussetzungen mit, um ohne Hilfestellung in Umkehrhaltungen zu stehen. FeetUp ermöglicht es, ohne lange Vorbereitung, im Kopfüber an **Sicherheit** zu gewinnen. Selbst für Fortgeschrittene ist FeetUp von großem Nutzen. Der Kopf wird entlastet und die Halswirbelsäule sanft gestreckt.“

Feetup

- Birkenholz, aus einem Stück gebogen
- bequemes Schulterkissen, Kunstleder
- Maße (LxBxH): 64 x 42 x 37 cm
- FeetUp ist stapelbar

119,- € portofreier Versand

► Sonderkonditionen für Yogalehrer/innen!
► Information und Bestellung: www.feetup.de
► Rufen Sie uns persönlich an! Tel.: 08363 92406

feetup