

SUKADEV VOLKER BRETZ  
MIT ULRIKE SCHÖBER  
Der Pfad zur Gelassenheit



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Wer gelassen bleibt, lebt nicht nur gesünder, sondern auch erfüllter. In der uralten Lehre des Yoga ist Gelassenheit eine der vier Säulen, die zur Erleuchtung führen. Sukadev Volker Bretz zeigt am Beispiel des Raja Yoga, wie jeder König über seinen Geist werden kann. Mentale und körperliche Übungen helfen uns, der Hektik des Alltags ruhig und achtsam zu begegnen und emotionale Belastungen als Geschenk anzunehmen. Sie erweisen sich unversehens als wertvolle Begleiter auf dem Weg zur persönlichen Entfaltung.

## *Autoren*

Sukadev Volker Bretz ist Gründer und Leiter von *Yoga Vidya*. Er ist Yoga-Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, -DVDs sowie Podcasts und Internetvideos rund um die Themen Gesundheit, praktische Psychologie und Spiritualität. 12 Jahre lang lernte er bei seinem Lehrer Swami Vishnu-devananda. 1992 gründete er *Yoga Vidya* mit 4 Yoga Seminarhäusern, über 100 Yogaschulen und 12000 ausgebildeten Yogalehrern das größte Yoga-Netzwerk in Europa. Seine Vision: Ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu unterrichten und die Yoga-Übungen für jeden im Alltag umsetzbar zu machen. Sukadev versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit und reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich aufzulegen und klar strukturiert und spannend, weiterzugeben.

Ulrike Schöber ist Autorin und Lektorin. Seit 1997 lebt und arbeitet sie freiberuflich in Dortmund mit den Schwerpunkten Kultur und Reise, Gesundheit, Ernährung und Fitness.

SUKADEV VOLKER BRETZ  
mit Ulrike Schöber

# Der Pfad zur Gelassenheit

Kraftvolle Werkzeuge aus einer  
uralten indischen Weisheitslehre

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2013 unter dem Titel  
»Der Königsweg zur Gelassenheit. Yoga-Philosophie für jeden Tag«  
im Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2018  
© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 Kailash Verlag, München,  
Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
unter Verwendung eines Fotomotivs von

© Martin Harvey / getty images  
fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22242-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



## Inhalt

In der Ruhe liegt die Kraft . . . . .	9
<i>Yoga als Königsweg zur Gelassenheit</i> . . . . .	9
<i>Was bedeutet Gelassenheit?</i> . . . . .	10
<i>Die Vielfalt kennenlernen und auf die innere Stimme hören</i> . . . . .	11
Wie ich meinen ganz persönlichen Königsweg fand . . . . .	15
Gelassenheit als Lebensthema. . . . .	16
<i>Beschränkung auf Weniges, aber das mit Vehemenz</i> . . . . .	17
<i>Wenn ich die Welt nicht ändern kann, muss ich mich     ändern</i> . . . . .	19
<i>Meine spirituelle Suche</i> . . . . .	20
<i>Herrschaft über den Geist</i> . . . . .	21
Beim Yoga angekommen. . . . .	22
<i>Mittelmäßigkeit statt Erleuchtung</i> . . . . .	23
<i>Coole Gelassenheit mit Jnana Yoga</i> . . . . .	24
<i>Instrument Gottes durch Bhakti Yoga</i> . . . . .	25
Wie ein Meister Gelassenheit lehrt. . . . .	26
<i>Handle ohne Verhaftung</i> . . . . .	26
<i>Lerne es zu lieben</i> . . . . .	27
<i>Hänge nicht am Ergebnis deiner Handlungen</i> . . . . .	28
<i>Herzensverbindung – das Wunder geschieht</i> . . . . .	30

## INHALT

Die sechs Wege des Yoga und die Gelassenheit . . .	33
Jnana Yoga: Alles ist Bewusstsein . . . . .	35
<i>Wer bin ich? Subjekt oder Objekt?</i> . . . . .	35
<i>Weniger Identifikation bringt mehr Gelassenheit</i> . . . . .	38
<i>Identifikation im zwischenmenschlichen Bereich</i> . . . . .	38
<i>Identifikation mit der eigenen Person</i> . . . . .	46
<i>Wer bin ich? Das unsterbliche Selbst</i> . . . . .	53
Karma Yoga: Alles Leben ist Schule . . . . .	55
<i>Karma, Schicksal und der Sinn des Lebens</i> . . . . .	56
<i>Zeiten der Ungewissheit bewusst leben</i> . . . . .	61
<i>Gelassenheit gegenüber Schicksalsschlägen und Leid</i> . . . . .	62
<i>Gelassenheit gegenüber eigener Schuld</i> . . . . .	63
<i>Umgang mit der Schuld anderer</i> . . . . .	64
Bhakti Yoga: Alles ist göttlich . . . . .	65
<i>Die Welt ist nicht böse</i> . . . . .	66
<i>Gott hat Sie gewählt</i> . . . . .	67
Raja Yoga: Alles ist Geist. . . . .	69
<i>Das Raja-Modell des Geistes</i> . . . . .	70
<i>Das Königreich der Psyche</i> . . . . .	75
<i>Die Grundprinzipien des Königswegs zur</i> <i>Gelassenheit</i> . . . . .	80
<i>Die inneren Minister im Porträt</i> . . . . .	82
<i>Die Ministerkonferenz im Alltag</i> . . . . .	97
<i>Alternativen zur Ministerkonferenz</i> . . . . .	111



Kundalini Yoga: Alles ist Energie . . . . .	123
<i>Kundalini Yoga und Gelassenheit</i> . . . . .	124
Hatha Yoga: Alles ist Bewegung. . . . .	126
<i>Durch Körperarbeit zur Gelassenheit</i> . . . . .	128
Mehr Gelassenheit durch Akzeptanz des eigenen Temperaments . . . . .	131
Die drei Doshas im Ayurveda . . . . .	133
<i>Pitta – das feurige Temperament</i> . . . . .	135
<i>Vāta – das luftig-leichte Temperament.</i> . . . . .	138
<i>Kapha – das erdverbundene Temperament</i> . . . . .	145
<i>Testen Sie Ihr Temperament</i> . . . . .	151
Praktische Methoden und Techniken für mehr Gelassenheit . . . . .	159
SOS-Tools für die schnelle Rückkehr zur Gelassenheit . .	161
<i>Gehen, Laufen, Hüpfen für Gelassenheit</i> . . . . .	161
<i>Kavacham.</i> . . . . .	164
<i>Gesten zur Herzfeld-Ausdehnung</i> . . . . .	166
<i>Verbindung herstellen mit Mudras</i> . . . . .	169
<i>Yoga-Augenübungen</i> . . . . .	171
<i>Blitzentspannung für Gelassenheit.</i> . . . . .	176
<i>Kurze Achtsamkeitsmeditationen.</i> . . . . .	182

## INHALT

Yoga-Programm für langfristige Gelassenheit . . . . .	187
<i>Mit Asanas Körper und Geist entspannen.</i> . . . . .	187
<i>Pranayama – mit Atemübungen zur inneren Ruhe.</i> . . . . .	190
<i>Tiefenentspannung – nicht nur für besseren Schlaf.</i> . . . . .	194
<i>Meditation</i> . . . . .	198
Die täglichen zwanzig Minuten . . . . .	204
Minimax-Gelassenheitstipps für den Alltag . . . . .	205
Wartezeiten und Staus sind gewonnene Zeit. . . . .	206
Hausarbeit ist Entspannung und Regeneration . . . . .	207
Der erste Parkplatz ist der beste . . . . .	208
Gut genug ist besser . . . . .	208
Die zweitbeste Lösung ist die bessere . . . . .	209
Die längste Schlange wählen . . . . .	210
Eine vierte Möglichkeit suchen . . . . .	210
»Und« statt »aber« . . . . .	210
»Sowohl – als auch« statt »entweder – oder« . . . . .	211
Bei einer Entscheidung bleiben . . . . .	212
Setze deine Stärken ein und handle mit Freude. . . . .	212
Fehler machen . . . . .	213
Um Entschuldigung bitten . . . . .	214
Kritik annehmen . . . . .	215
Lob und Entschuldigung annehmen. . . . .	216
Glossar . . . . .	219





## In der Ruhe liegt die Kraft

Wir leben in einer hektischen Welt, wo ein Termin den anderen jagt. Wir bemühen uns, unsere Aufgaben – sei es im Beruf, in der Familie oder in der Freizeit – gut zu erledigen. Wir haben hohe Ansprüche an uns selbst und an andere Menschen. Wir streben nach Erfolg, Erfüllung und Glück. Alles zusammengenommen ergibt ein großes Pensum an Erwartungen, das uns häufig überfordert. Da ist es kein Wunder, dass wir gelegentlich oder auch öfter unsere Gelassenheit verlieren. Je nach Typ, Lebenssituation oder Aufgabe reagieren wir mit Angst, Nervosität, Aufregung, Niedergeschlagenheit, Trauer, Frust, Wut oder Ärger. Dann fließt unsere Energie, die wir eigentlich für so viel wichtigere Aufgaben gebraucht hätten, in Gefühle, die uns behindern. Und später ärgern wir uns oft noch darüber, dass wir so reagiert haben – eine zusätzliche Energieverschwendung ...

Kein Wunder also, dass sich so viele Menschen nach mehr Gelassenheit in ihrem Alltag sehnen. Denn in der Ruhe liegt die Kraft. Dieses geflügelte Wort des Konfuzius gilt heutzutage in unserer westlichen Leistungsgesellschaft mehr denn je. Doch wie können wir Ruhe und Gelassenheit erreichen?

### Yoga als Königsweg zur Gelassenheit

Als Leiter eines großen Yoga-Zentrums werde ich nicht nur immer wieder nach Tipps zu mehr Gelassenheit gefragt, sondern natürlich erwartet man auch von mir Gelassen-

heit in schwierigen Situationen. Meine eigene Suche nach Gelassenheit, die ich ab Seite 15 kurz schildere, hat mich – über mehrere Stationen – recht bald zum Yoga geführt. Eigentlich ist das naheliegend, denn Yoga heißt Einheit, heißt Harmonie, heißt Verbindung, heißt Geschick im Handeln und heißt – Gelassenheit. Außerdem ist im Yoga die Gelassenheit eine der vier Säulen, die zur Erleuchtung führen. Entsprechend gibt es im Yoga viele Methoden, Techniken und Werkzeuge, um Gelassenheit zu erreichen. Sie führen nicht nur den Yogi auf seinem spirituellen Weg weiter, sondern sie helfen auch Ihnen, wenn Sie sich (noch) nicht mit Yoga auskennen, in Ihrem Alltag die Ruhe und das Bewusstsein für sich selbst zu bewahren. Sie helfen, emotionale Belastungen gelassener zu ertragen und sogar für sich zu nutzen.

Für den Fall, dass Sie bei Yoga zuerst an komplizierte Verrenkungen des Körpers denken: Keine Angst, nicht alle Übungen des Hatha Yoga sind schwierig, und vor allem ist Hatha Yoga nur einer der sechs Yoga-Wege. Die anderen fünf Wege arbeiten mit der Kraft Ihrer Gedanken, Ihrer Vorstellung und Ihres Atems. Schon deshalb ist Yoga der Königsweg zur Gelassenheit: Er bietet eine so große Vielfalt an Möglichkeiten, Gelassenheit zu erreichen, dass für jeden etwas dabei ist – mit Sicherheit auch für Sie.

### Was bedeutet Gelassenheit?

Gelassenheit ist allerdings längst nicht gleich Gelassenheit: Es gibt unterschiedliche Ausprägungen, die sich in ihrem Ziel und in ihrer Wirkung auf unser Inneres stark unterscheiden. Streben Sie danach, möglichst immer äußerlich



cool und selbstbeherrscht zu bleiben, nichts an Ihr Inneres heranzulassen? Oder wollen Sie Ihrem Herzen, Ihren Sehnsüchten folgen, authentisch sein und trotzdem innere Ruhe bewahren?

Für mich ist diese zweite Form die wahre Gelassenheit, ich nenne sie auch gern engagierte Gelassenheit. Zur engagierten Gelassenheit gehört, dass ich einerseits einen inneren Ort der Ruhe habe und andererseits meine innere Welt mit ihren Höhen und Tiefen, mit ihren Emotionen akzeptiere, dass ich meinen eigenen Charakter, mein Temperament annehme und mich darüber freue, mich freue über diese innere Lebendigkeit und sie zulasse als etwas, das mir hilft. Sie brauchen also nichts in sich zu bekämpfen, zu verdrängen oder zu bearbeiten. Vielmehr weist Yoga Ihnen den Weg, geschickt damit umzugehen und innerlich ruhig zu bleiben – trotz Ärger oder Frust. Diesen Königsweg zur Gelassenheit zu gehen ist viel einfacher, als sich ständig – und oft vergeblich – um Selbstbeherrschung zu bemühen.

## Die Vielfalt kennenlernen und auf die innere Stimme hören

Yoga bietet uns sowohl auf geistig-philosophischer als auch auf psychologischer und praktischer Ebene Anregungen für mehr Gelassenheit im Alltag. Da alle praktischen Übungen zu mehr Gelassenheit ihre Wurzeln im Streben nach spiritueller Reife und letztlich Erleuchtung haben, erläutere ich im ersten, eher theoretischen Teil dieses Buchs zunächst die sechs Wege des Yoga in Bezug auf das Streben nach mehr Gelassenheit. Denn egal ob Jnana Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Kundalini oder Hatha Yoga – jede dieser

Yoga-Richtungen kann in ihrem Rahmen etwas zu unserer Gelassenheit beitragen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Raja Yoga, dem psychologischsten aller Yoga-Wege. Der Raja Yoga ist es auch, der letztlich diesem Buch seinen Namen gegeben hat: »Raja« bedeutet »Herrscher, König«, und »Raja Yoga« wird oft als »königlicher Yoga« bezeichnet. Nicht, weil er nur von Königen oder hochstehenden Würdenträgern ausgeübt werden durfte, sondern weil dieser Yoga-Weg uns lehrt, Herrscher über unseren Geist zu werden.

Damit alles auch für Nicht-Yogis verständlich ist, gebe ich immer wieder plastische Beispiele – oft mit einem Augenzwinkern. Denn eine der besten Methoden, um aus innerer Unausgeglichenheit herauszukommen, ist Humor. Außerdem verzichte ich auf Zitate in Sanskrit und übersetze stattdessen gleich aus den bedeutenden Schriften wie der Bhagavad Gita oder den Schriften des Patanjali. Da es sich beim Yoga um eine sehr alte indische Lehre handelt, sind viele Begrifflichkeiten aus dem Sanskrit wie zum Beispiel das Wort Prana für die Lebensenergie jedoch unverzichtbar. Sie alle werden am Ende des Buchs im Glossar erklärt, so dass Sie jederzeit dort nachschlagen können.

Im Praxisteil ab Seite 159 stelle ich ganz unterschiedliche Übungen dar, die Sie – wenn Sie zu den ganz Eiligen gehören – auch probieren können, ohne den ersten Teil gelesen zu haben: Manche, wie die SOS-Tools, können Sie ohne irgendwelches Vorwissen direkt bei Anspannung, Unruhe oder wann immer Sie aus Ihrer Gelassenheit fallen, anwenden. Andere können regelmäßig geübt und Bestandteil Ihres Lebens werden.




Dieses Buch bietet für jeden etwas, aber nicht alles passt für jeden. Wenn Sie sich nur zwei oder drei meiner Anregungen zu eigen machen, kann das für Ihr Bemühen um Gelassenheit schon ein großer Schritt nach vorn sein. Und vielleicht folgen später noch weitere Schritte. Seien Sie also neugierig und probieren Sie nicht nur bei Bedarf, sondern auch nach Lust und Laune aus und haben Sie Spaß dabei. Beobachten Sie sich selbst, hören Sie beim Lesen und beim Üben auf Ihre innere Stimme und finden Sie so Ihren ganz eigenen Königsweg zur Gelassenheit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei.  
Ihr Sukadev Volker Bretz







Wie ich  
meinen ganz  
persönlichen  
Königsweg fand



*Als spiritueller Lehrer, als Gründer und Leiter von Yoga Vidya, als jemand, der oft von Suchenden um Rat gefragt wird, bin ich natürlich nicht auf die Welt gekommen. Aber als Pitta-Temperament, also als Hitzkopf, war mir die Gelassenheit nicht in die Wiege gelegt. Im Gegenteil: Gelassenheit ist eines meiner Lebensthemen, und ich arbeite im Grunde seit meiner Kindheit daran. Was ich Ihnen in diesem Buch als Königsweg zur Gelassenheit zeige, habe ich selbst erprobt und weiß, dass es funktioniert. Jeder kann diesen Weg gehen und sehr schnell positive Erfahrungen damit machen, gelassener mit sich*

## WIE ICH MEINEN GANZ PERSÖNLICHEN KÖNIGSWEG FAND

*selbst und anderen umgehen, dabei Freude spüren und Energie gewinnen, um Gutes zu bewirken.*

*Wie ich dazu gekommen bin, was ich erlebt habe, durch welche Phasen ich gegangen bin, bis ich den Königsweg fand, werde ich Ihnen in diesem Kapitel erzählen.*

### Gelassenheit als Lebensthema

Jeder Mensch hat ein, zwei oder drei Grundthemen, die in seinem Leben immer wieder hochkommen, mit denen es immer wieder gilt, sich zu beschäftigen und an ihnen zu arbeiten, um daran zu wachsen. Zu meinen Lebensthemen gehört, Gelassenheit zu lernen und zu üben. Dieses Lebensthema ergibt sich aus zwei Aspekten meiner Persönlichkeit. Da ist einerseits ein gewisses cholerasches Temperament: Laut Ayurveda werde ich als Pitta klassifiziert, also mit Feuer, Begeisterung, aber auch mit Neigung zu Ärger und Zorn. Andererseits habe ich Ahimsa, also Gewaltlosigkeit, als Ideal. Ich wollte noch nie jemandem wehtun: Schon als Kind war ich sehr tierlieb, konnte kein Tier umbringen, noch nicht einmal Insekten. Ich habe niemals einen Menschen wirklich gehasst, und ich konnte auch nie jemandem länger böse sein. Ich hatte immer den Wunsch, anderen zu helfen und mein Leben dem Guten in anderen zu widmen. Diese beiden Grundströmungen widersprachen sich öfter: Zum einen Ärger oder Zorn, wenn etwas nicht richtig war,





andererseits Ahimsa, niemandem wehtun zu wollen. Um beides miteinander zu verbinden, bemühte ich mich um Gelassenheit, aber eben um engagierte Gelassenheit, also innere Gelassenheit, gepaart mit großem Bemühen, anderen zu helfen.

### Beschränkung auf Weniges, aber das mit Vehemenz

Ich habe meine Kindheit in sehr positiver Erinnerung: Ich hatte liebevolle Eltern, einen jüngeren und einen älteren Bruder, mit denen es zwar die üblichen Zwistigkeiten unter Geschwistern gab, aber insgesamt haben wir uns sehr gut verstanden. Ich bin aufgewachsen in einem kindlichen christlichen Glauben, bin regelmäßig in den Kindergottesdienst gegangen, war gut aufgehoben auch bei Freunden und Verwandten. Die Welt war also in Ordnung.

Dennoch: Wenn ich nicht bekam, was ich wollte, wurde ich ärgerlich. Schon als Baby soll ich lauter und häufiger geschrien haben als meine beiden Brüder. Später verließ ich einfach wütend den Raum und schlug die Türen zu. Das fand meine Familie natürlich nicht so gut.

Mein erster bewusster Schritt gegen meine Neigung zum Ärger war – schon als Kind mit sieben, acht, neun Jahren – die Beschränkung auf Weniges. Aber wenn ich dann etwas wollte, dann habe ich es mit Vehemenz verfolgt. Das war meist eine recht erfolgreiche Strategie, sowohl gegenüber anderen als auch im Umgang mit mir selbst. Andere haben sich oft in Kleinigkeiten verloren, sich um alles Mögliche gekümmert. Ich habe mir überlegt, was mir wirklich wichtig ist, und es dann meist durchgesetzt, weil ich dafür in vielem anderen nachgegeben habe.

Außerdem wollte ich nicht fremdbestimmt sein. Dass andere mir sagen, was ich zu tun hätte, das war mir unerträglich. Also habe ich antizipiert, was von mir erwartet wurde. Konnte ich diese Erwartungen halbwegs verstehen und nachvollziehen, habe ich mich entsprechend verhalten. So war ich als Kind und Jugendlicher insgesamt relativ brav, sowohl in der Familie als auch in der Schule. Trotzdem oder vielleicht deshalb habe ich meistens bekommen, was ich wollte. Jeder wusste: Wenn ich etwas wollte, dann war das ein berechtigtes Anliegen, und dann würde ich mich durchsetzen.

Als Jugendlicher fasste ich irgendwann den Entschluss, Vegetarier zu werden. Ich bin an den Mittagstisch gegangen – ich kann mich heute noch daran erinnern – und habe gesagt: »Ab heute werde ich zu Hause kein Fleisch mehr essen.« Das war damals etwas ganz Schräges und Außergewöhnliches. Meine Eltern befürchteten erst, ich würde davon krank werden. Aber sie wussten: Wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt hatte, konnte man nichts daran ändern, egal wie lange man mir zuredete. So wurde ich von einem Tag auf den anderen Vegetarier, und meine Mutter musste künftig vegetarisch kochen. Sie war allerdings klug und sagte: »Gut, wenn du Vegetarier sein willst, dann musst du das auch so zum Ausdruck bringen: keine Süßigkeiten mehr, keine Schokolade. Du musst jetzt Vollkorn essen und Salat und Gemüse.« Obgleich ich bis dahin weder Gemüse noch Salat gemocht und eigentlich nur Zuckersachen geliebt hatte, war ich dazu bereit.

Doch durch diese Fixierung, erfolgreich zu sein, wenn ich etwas begann, entstand auch Erfolgsdruck. Meine Toleranz



bei Misserfolgen wurde eher noch geringer. Außerdem verstärkten sich eine gewisse Schüchternheit und Lampenfieber, denn wenn ich mich um etwas kümmerte, musste es ja klappen. So kam diese Strategie an ihre Grenzen. Trotzdem ist sie mir bis heute geblieben: In vielem nachgeben, aber das, was mir wichtig ist, geschickt umsetzen.

Wenn ich die Welt nicht ändern kann, muss ich mich ändern

Als ich etwa elf oder zwölf Jahre alt war, erkannte ich wie die meisten Jugendlichen, dass die Welt voller Ungerechtigkeiten ist und keiner effektiv etwas dagegen tut: verhungern Kinder in Afrika, Naturkatastrophen, die den Menschen ihr Dach überm Kopf nehmen, Umweltzerstörung durch unbedachtes Handeln ... Weder Eltern noch Lehrer oder Pfarrer hatten eine befriedigende Antwort auf meine Fragen. Also wollte zumindest ich konsequent sein, drehte die Heizung runter und spendete mein Taschengeld für »Brot für die Welt«.

Aber Ungerechtigkeiten gab es auch in der Schule oder in der Familie, und die konnte ich ebenfalls nicht abstellen. Immer wieder ergriff mich ein Gefühl der Ohnmacht. Auch im Umgang mit meinem Pferd, das ich doch freundlich behandeln wollte. Da es aber temperamentvoll war, hat es oft versucht, seinen eigenen Kopf durchzusetzen. In solchen Situationen kochte der Ärger in mir hoch, und ich musste mich sehr beherrschen, um ihn nicht am Pferd auszulassen. »So kann sich Ärger also auch anfühlen. Aus diesem Gefühl heraus werden Menschen vermutlich gewalttätig. So will ich nicht sein«, dachte ich dann und schlussfolgerte irgend-

wann: Wenn sich die Welt, die Menschen, das Pferd nicht ändern, muss ich mich ändern. Wenn die Welt ungerecht ist und voller Leid, dann kann ich Ungerechtigkeit und Leid nicht abschalten. Stattdessen muss ich mich selbst davon lösen. Ich muss meinen Geist zur Ruhe bringen, muss lernen, in der Ruhe zu sein, auch wenn ich das Gefühl von Ohnmacht habe.

So arbeitete ich als Jugendlicher an meinem Geist und dachte, ich müsse meinen Geist trainieren. Ich machte mit Hilfe von Büchern Konzentrations- und Gedächtnistraining, übte positives Denken und die Kunst, schnell zu lesen, und ich las Bücher über Selbstbeherrschung. Auch die stoische Gelassenheit faszinierte mich. Also tun, was zu tun ist, ohne zu überlegen, ob ich es mag oder nicht mag. Ich versuchte recht erfolgreich, meine emotionale Reaktion weitgehend abzuschalten. Das führte bis zu einem gewissen Grad zum Rückzug aus der Welt, irgendwann auch zum Rückzug aus meinen Freundschaften und Bekanntschaften. Für mich schien es damals wichtiger, dass ich an mir arbeite, mich zur Ruhe bringe und lerne, das Gefühl von Ärger nicht entstehen zu lassen. Aber befriedigend war das letztlich nicht. Es musste etwas anderes geben. So bin ich auf eine spirituelle Suche gegangen.

### Meine spirituelle Suche

Ich stieß auf Thorwald Dethlefsens Bücher »Das Leben nach dem Leben« (1974) und »Das Erlebnis der Wiedergeburt« (1976), und dort fand ich eine Erklärung für die scheinbaren Ungerechtigkeiten in der Welt: Es gibt einen Sinn im Leben, nämlich die Erfahrung des Höchsten, und was



auch immer geschieht, hilft, spirituell zu wachsen. Besonders vor dem Hintergrund der Reinkarnation, der Lehre von der Wiedergeburt, erschien mir das logisch, und ich konnte akzeptieren, dass für Menschen ein Leben auch voller Leiden sein kann. Denn unter Tausenden von Leben ist ein Leben nur eine Gruppe von Erfahrungen.

Nach wie vor wollte ich mich für das Gute einsetzen, aber die Welt erschien mir nicht mehr so ungerecht. Für mich selbst stellte sich die Welt nun als Herausforderung dar und das Schicksal als Chance, die Aufgaben, die das Leben mir schenkt, bewusst anzunehmen: Es war plötzlich eine ganz andere Perspektive. Mit einem Schlag waren Frustration, Ohnmachtsgefühl und Ärger über die Ungerechtigkeiten in der Welt weggeblasen. Das konnte ich als Sechzehnjähriger natürlich nicht für mich behalten, sondern versuchte, auch meine Verwandten zu überzeugen ... mit mäßigem Erfolg.

## Herrschaft über den Geist

Ich begann mit spirituellen Praktiken, die ich mir aus Büchern über Buddhismus, Yoga, christliche Mystik und westliche Esoterik aneignete, und arbeitete an der systematischen Herrschaft über den Geist. Denn Herrschaft über den Geist sollte ja zur höchsten Verwirklichung führen. Ich nutzte Techniken wie Affirmationen, Visualisierung, Meditation und bestimmte Methoden, um den Geist zu disziplinieren. Eine interessante Möglichkeit war, systematisch zu tun, was der Geist nicht will, so lange, bis er es will. Dazu gehörte ein geregelter Tagesablauf, kaltes Duschen, ohne sich vorher warm zu duschen, Fasten, Beschränkung des Schlafs.

Ich merkte, dass es mir bis zu einem gewissen Grad gelang, den Geist unter Kontrolle zu bringen und zu beruhigen, ich konnte vor allem den Ärger beherrschen und lernte, auch andere Gefühlsregungen und meine Wünsche zu kontrollieren. Ich konnte mein Leben durchaus sehr genau meistern.

Aber mein Geist war trotzdem unruhig. Auch wenn ich Wünsche, Ärger und Ängste beherrschen konnte und mich dazu bringen konnte, Dinge zu tun, die ich nicht mochte: In der Meditation selbst waren umso mehr Gedanken da. Ich erreichte keine Tiefe in der Meditation. Außerdem hatte ich nicht genug Energie zum Engagement für das Gute in der Welt und für das, was ich sonst tun wollte. So kam ich dann zum Yoga.

### Beim Yoga angekommen

Nun hatte ich eine intensive spirituelle Phase, die aber weniger auf Herrschaft des Geistes und auf Disziplinierung ausgerichtet war, sondern ich übte spirituelle Praktiken, die Energie und letztlich auch Freude und Inspiration geben. Ich praktizierte viel Meditation, intensive Atemübungen und Yoga-Stellungen. Durch diese Praxis und durch Phänomene, bei denen ich spürte, dass meine Lebensenergie geweckt wurde, wurde der Geist ruhiger in der Meditation, ich machte tiefe spirituelle Erfahrungen, hatte viel Energie im Alltag und einen klaren Geist. »Jetzt habe ich meinen



Sukadev Volker Bretz, Ulrike Schöber

### **Der Pfad zur Gelassenheit**

Kraftvolle Werkzeuge aus einer uralten indischen Weisheitslehre

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22242-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2018

Die uralte Philosophie der Gelassenheit.

Wer gelassen bleibt, lebt nicht nur gesünder, sondern auch erfüllter. In der uralten Lehre des Yoga ist Gelassenheit eine der vier Säulen, die zur Erleuchtung führen. Sukadev Bretz zeigt am Beispiel des Raja-Yoga, wie jeder König über seinen Geist werden kann. Mentale und körperliche Übungen helfen uns, der Hektik des Alltags ruhig und achtsam zu begegnen und emotionale Belastungen als Geschenk anzunehmen. Sie erweisen sich unversehens als wertvolle Begleiter auf dem Weg zur persönlichen Entfaltung.

Dieses Buch erschien erstmals 2013 unter dem Titel »Der Königsweg zur Gelassenheit. Yoga-Philosophie für jeden Tag« im Kailash Verlag.



[Der Titel im Katalog](#)