

Wie Mahakaruna Yoga entstanden ist

Meine Suche hat mich zuerst zur Tradition des Zen geführt. Taisen Deshimaru Roshi (1914 – 82), den ich 1979 in Paris traf, wurde mein Meister. Ich war sehr beeindruckt von ihm und habe von da an so viel Kontakt wie möglich gehalten. Leider starb Meister Deshimaru im April 1982. Anders als im Westen, dessen Ausrichtung sehr kopflastig ist, werden im Zen die körperliche Präsenz, die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die lange Ausatmung betont. Unter Meister Deshimaru lernte ich, dass tiefe Einsicht und Weisheit nur in völliger Einheit und Präsenz von Körper und Geist möglich sind.

Auf der Suche nach einem neuen Lehrer traf ich schließlich Gendün Rinpotsche (1918 – 97), einen tibetischen Mahamudra Meister, der über dreißig Jahre in Abgeschiedenheit meditiert und Verwirklichung erlangt hatte. Gendün Rinpotsche ist mein Herzenslehrer, seine Herzensgüte und Weisheit werde ich niemals vergessen. Die Jahre des Trainings unter ihm, von 1986 bis zu seinem Tode am 31. Oktober 1997, waren ganz gewiss die fruchtbarsten Jahre meines Lebens. In der dreijährigen Meditationsklausur, die wir unter seiner Leitung durchführten, praktizierten wir täglich eine Serie von dynamischen Yogaübungen, die auf tibetisch *Trulkhor* genannt werden. Diese Übungen, die traditionellerweise nur im Rahmen eines Retreats unterrichtet werden, waren auch in den Jahren nach dem Retreat meine regelmäßigen Begleiter. Aufgrund eines schmerzvollen Bandscheibenvorfalles musste ich dann mit ihnen aufhören.

Nach der Genesung begann ich mit leichten Übungen, die meinem Rücken helfen sollten. Die Übungen hatten eine sehr gute Wirkung auf meinen Körper, und ich begann allmählich Übungsfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen zu entwickeln. An diesen habe ich solange gearbeitet bis ich das Gefühl hatte, dass durch die Abfolge der Übungen Prana, die subtile Lebensenergie, bewegt und ins Fließen gebracht wird. Schließlich kam mir die Idee, die Körperübungen mit der Meditation auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit zu verbinden. Und so entstand das Projekt ‚Mahakaruna Yoga‘ mit dem Ziel Körperübungen und Training in Mitgefühl frei von religiöser Ausrichtung anzubieten.

Alle, die an diesem Projekt mitgewirkt haben, sind mit viel Herz dabei gewesen, und ich selbst habe auch mein ganzes Herz hinein gegeben. Natürlich würde es mich sehr freuen, wenn dieser Herzgeist beim Lesen und Üben der Meditationen oder Praktizieren der Körperübungen spürbar wird.