

TAMAL DODGE - TRANSKRIPT

Interviewerin:

Erzählen Sie uns, wer Sie sind und wie Sie zu der Arbeit gekommen sind, die Sie heute machen.

Tamal Dodge:

Ich heiße Tamal Dodge. Ich bin Yogalehrer. Ich wurde ursprünglich auf der Insel Oahu geboren und habe einen interessanten Hintergrund. Mein Vater teilte Yoga leidenschaftlich. Er war im Alter von 15 bis etwa 20 Jahre Mönch und bereiste die Welt – Indien, Malaysia, Thailand – als Mönch mit einer Bettelschale und zog zurück nach Hawaii. Er bekam sieben Kinder und zog uns in einem spendenbasierten Yoga Ashram auf. Wir haben Sanskrit-Namen. Es war sehr unkonventionell, wie Sie sich vorstellen können. Manchmal lebten 20, 30 Fremde bei uns und mussten meinem Vater nichts bezahlen. Er half ihnen einfach, wollte, dass sie spirituell, geistig und körperlich wachsen. Durch diesen Prozess wurden alle Kinder im Haus zu Hause unterrichtet. Es war sehr, sehr, sehr Hippie, aber auf sehr gute Weise. Wir gingen neue Wege. Ich liebe das Zitat: Sei ungewöhnlich unter gewöhnlichen Menschen. Mein Vater tat das. Er war kein gewöhnlicher Mensch. Er brach einfach mit allem, was jeder für die Norm hielt, und folgte seiner Leidenschaft: Menschen zu helfen, sich mit Gott zu verbinden, sich mit einer spirituellen Realität zu verbinden. Das war sein Fokus.

Als ich älter wurde, entdeckte ich die Leidenschaft für Yoga und stellte fest, dass es nicht nur etwas war, was ich persönlich tat, um körperlich und geistig gesund zu werden, sondern dass ich es mit Menschen teilen wollte. Also habe ich in Los Angeles viele, viele Jahre Yoga unterrichtet. Dort haben wir uns das erste Mal getroffen. Im Laufe von 15 Jahren hatte ich Studios mit Partnern, bin ich um die Welt gereist, habe Yoga unterrichtet. Derzeit besitze ich ein paar Yoga-Studios mit dem Namen Yoga Salt, eines hier in Los Angeles, eines an der Ostküste. Es ist wirklich ein Geschenk, etwas mit Menschen teilen zu können. Man hat das Gefühl, Menschen etwas zu geben, aber während man etwas gibt, erhält man etwas. Es treibt meine Leidenschaft an, immer mehr zu teilen.

Interviewerin:

Großartig. Viele Leute sagen, dass Yoga ihr Leben verändert oder ihnen geholfen hat zu heilen. Aber Yoga ist nicht nur eine körperliche Haltung, die die Menschen in L. A. und New York fit und gesund hält. Können Sie mir ein wenig über die Philosophie des Yoga erzählen und wie sich das auf die Gesundheit von Geist, Körper und Seele auswirkt?

Tamal Dodge:

Auf jeden Fall. Ich finde es immer ironisch, dass wir alle denken, dass es beim Yoga um die Körperhaltung geht. Es gibt diesen großartigen Philosophen. Sein Name war Patanjali. All unsere Yoga-Stellungen, unser gesamtes Konzept von Yoga stammt von dieser Person. Er hat Patanjalis Acht Sutras geschrieben. Das sind Möglichkeiten, das Leben wirklich zu leben. Nur eines davon ist Asanas oder Körperlichkeit. Alles andere dreht sich um Moral, Ethik und die Art, wie Sie mit anderen Menschen umgehen. Es gibt sogar Beziehungssachen inbegriffen. Wenn es also um das Gesamtbild des Yoga geht, geht es darum, wie man das Gefühl der Verbindung zu unserer höheren Quelle verstärken kann, der Verbindung zu einander, nicht nur für eine Stunde auf einer Gummimatte, sondern wie man das auf jeden Moment eines jeden Tages ausweitet. Wenn wir tief in Patanjalis Acht Sutras eintauchen, wird Ihnen klar, dass es darum geht, Ihr Leben zu einer Opfergabe zu machen. Es geht darum, zu dienen. Wenn wir anfangen, uns auf den Prozess des Yoga einzulassen...

Die Menschen meinen, das Wort Yoga bedeute, den Körper und den Atem wieder in Einklang zu bringen. Aber die eigentliche Übersetzung ist, sich mit Gott zu verbinden. Und das ist das Endziel von Patanjalis Acht Sutras. Wie macht man das? Es ist ein Wort, mit dem sich die Menschen unter vielen Umständen unwohl fühlen, das große Wort GOTT. Aber als ich als Kind in einem Yoga-Ashram aufwuchs, wurde mir gesagt, dass man, wenn man sich immer wohlfühlen will, nicht vorankommt. Es ist wie beim Essen. Es ist viel einfacher, in ein Fast-Food-Restaurant zu gehen. Es dauert 30 Sekunden. Sie gehen durch, kriegen Pommes, kriegen einen Milchshake. Es ist bequem. Es schmeckt großartig. Ihr Körper fühlt sich nicht gut an, aber es ist einfach. Es ist einfacher, auf der Couch zu sitzen keinen Sport zu machen. Aber wenn Sie von der Couch aufstehen, laufen, einen Hot-Yoga-Kurs machen, müssen Sie sich extrem anstrengen, aber Sie spüren die Belohnung. Sie fühlen sich durch die Herausforderung anders. Bei Meditation, bei Yoga, bei Spiritualität müssen wir anfangen, uns unwohl zu fühlen, weil man dort die größten Fortschritte machen wird.

Wenn wir immer bleiben wollen – „Ich will nur das tun, was sich bequem, gut und flauschig anfühlt und was einfach ist“ – sitzen wir fest. Wir bleiben am selben Ort. Alles in Patanjalis Acht Sutras ist eine Herausforderung, besonders für Westler. Es gibt bestimmte Dinge, die wir aus unserem Leben streichen müssen, um ein saubereres, gesünderes und lebendigeres Leben führen können. Für Westler ist vieles von dem, wonach wir süchtig sind und was wir als Kind annehmen sollten, bequem, einfach geworden und alles, was wir wissen. Wenn es also um das Gesamtbild des Yoga geht, geht es darum, wie man anfängt, die Arbeit, den Sport, den Lebensstil nicht als etwas zu betrachten, das von der Meditation getrennt ist.

Das Wort Meditation bedeutet, den Geist und die Sinne auf etwas zu fixieren. Wenn wir uns das wirklich ansehen, meditieren wir den ganzen Tag. Das Wort Meditation bedeutet, den Geist und die Sinne zu fixieren. Normalerweise fixieren wir unseren Geist und unsere Sinne auf Instagram, Meme. Darüber haben wir vor dem Dreh gesprochen. Wir meditieren über Essen, Sex, Geld, was auch immer. Darauf wird unsere Aufmerksamkeit gelenkt. Wenn jemand ein Verbrechen begeht, sagen die Leute, es sei vorbedacht, weil diese Leute tagelang darüber meditiert haben, bevor sie es tatsächlich getan haben. Was ist also der Unterschied zwischen alltäglicher, weltlicher Meditation, die wir den ganzen Tag machen und spiritueller Meditation? Im Yoga wird der Unterschied so definiert: Wenn man den Geist und die Sinne und Intentionen auf Gott fixieren, wird es plötzlich spirituelle Meditation.

Es ist sehr interessant, denn wenn Sie heute anfangen, sich mit der Idee oder den Konzepten der Meditation zu beschäftigen, geht es darum, mit geschlossenen Augen dazusitzen und zu versuchen, entspannt und ruhig zu werden. Aber in Patanjalis Acht Sutras ist es: Wie verweben Sie jede Handlung Ihres Lebens zu etwas, das eine Opfergabe und ein Dienst ist. Traditionell macht man beim Yoga ein kleines Gebet vor der Yogapraxis. Gebet im Yoga wird Vandanam genannt. Sie bitten Gott, Ihre Yoga-Praxis als Opfer zu akzeptieren, um Ihren Tempel und Ihren Körper gesund zu halten, damit Sie der Welt mehr dienen können. Ihre Yogapraxis ist eine spirituelle Aktivität. Und nicht nur beim Yoga. Sie können das beim Joggen tun, beim Surfen. Ein wirklich spiritueller Freund sagte vor dem Surfen: „Gott, bitte nimm mein Surfen als Opfer an.“ Dann war jeder Cutback und Snap etwas Spirituelles. Wir müssen nur unsere Perspektive und Sichtweise ändern, was wir für spirituell halten und was nicht. Wenn es um Essen geht, gibt es etwas, das man Opfertgabe nennt. Das Essen wird zu Prasadam, was heiliges oder gesegnetes Essen bedeutet. Wir machen es in der westlichen Kultur ähnlich beim Tischgebet. Wir halten uns an den Händen: „Danke, Gott, dass du mir all das Zeug gibst. Du machst weiterhin einen großartigen Job. Du bist der Beste, großartig.“ Aber wenn Sie nach Indien gehen, gibt es fast eine Milliarde Menschen, die andauernd über opfern, und die Leute verstehen das Konzept nicht.

Es ist wie heute, als ich zum Dreh kam. Mir wurde wahrscheinlich sieben Mal Wasser angeboten. „Willst du Wasser? Was zu trinken?“ Selbst wenn ich nicht zum Dreh hier wäre, hätten mich die Leute gefragt: „Hey, hast du Hunger? Möchtest du was essen?“ Weil es eine Art der Verbindung ist, ein Weg, Freundschaft zu schließen. Ich sehe dauernd Leute Dinge teilen. Selten kommen Sie zu jemandem nach Hause und sie sagen: „Oh, mein Essen ist so lecker. Du bekommst nichts ab.“ Wir bieten immer an. Es ist eine Form der Verbindung. Die Idee im Yoga ist also, dass Sie eine Verbindung, Freundschaft mit Gott herstellen. Deshalb heißt es, sich mit Gott vereinen, mit der Liebe verbinden. Es ist so: Ich habe einen 10-jährigen Sohn. Jahrelang bat er mich an meinem Geburts-

tag um 10 Dollar. Ich gab ihm 10 Dollar. Er bat meine Frau, ihn zum Spielzeugladen zu bringen. Er ging durch die Gänge und fragte sich: „Welches Spielzeug würde mein Papa zum Geburtstag wollen?“ Er schaute sich G.I. Joes an, LEGOs, Hot Wheels. Schließlich entschied er sich für etwas. Er ging heim und holte etwas Schreibpapier. Er ist ein typischer Kerl, kann nicht gut einpacken. Er klebte es mit Klebeband zu und schrieb „Von Kanai für Papa“ darauf. Er gab es mir mit einem breiten Lächeln: „Für dich, Papa.“ Ich sah dieses urkomische Geschenk, auf dem Kanai stand, und hatte Mühe, es zu öffnen. Als ich es öffnete, war es ein G.I. Joe. Ich brauchte den G.I. Joe nicht. Ich hatte ihm das Geld gegeben, um den G.I. Joe zu kaufen. Aber den Austausch der Liebe würde ich für nichts ändern. „Warum muss ich Gott etwas geben, das er mir gegeben hat?“ Es ist der Austausch von Liebe. Gott braucht das Essen nicht. Er braucht nichts, was Sie auf einen Teller legen und präsentieren. Es ist der Austausch, der stattfindet. Dann bringen Sie Ihre Handlungen zusammen: Essen, Bewegung und Arbeit. Sie nehmen sich Zeit, um das zu üben, was Sie Meditation nennen würden: sitzen, meditieren. Das Beten ist ein großer Teil davon. Die Liste geht weiter und weiter. Bis sich Ihre Meditation von nur fünf Minuten stillen Sitzens am Tag ausweitet auf jeden Moment eines jeden Tages.

Interviewerin:

Schön. Wow. Wenn wir das nur tun könnten. Aber es erfordert Übung, richtig? Deshalb ist es eine spirituelle Übung.

Tamal Dodge:

Definitiv.

Interviewerin:

Wie funktionieren dann diese Verbindung und Gemeinschaft? Sie sprechen davon, dass wir eine Seele sind, die einen Körper bewohnt. Können Sie ein bisschen über die Verbindung sprechen und wie man diese Verbindung mit Gott durch Yoga herstellt und dann in die Welt hinausbringt? Wir sind alle göttlicher Ausdruck, richtig? Verbindung und Heilung. Können Sie darüber sprechen?

Tamal Dodge:

Absolut. Es gibt eine tolle Geschichte, die ich mag. Es geht um Gandhi. Jahrelang nannten ihn die Leute Mahatma Gandhi, was große Seele bedeutet. Er mochte das überhaupt nicht. Er sagte: „Nennt mich nicht so.“ Sie sagten: „Warum? Sie befreien dieses Land. Sie tun so großartige Dinge.“ Aber er hatte ein tiefes Verständnis für Yoga-Philosophie und wusste, dass alles, was eine Person zum Zeitpunkt des Todes denkt, reflektieren wird, woran sie wirklich hängt. Worauf auch immer wir uns fixieren und all unsere Aufmerksamkeit in unserem Leben lenken, schafft eine Art Muskelgedächtnis. Das ist der Grund, warum viele Menschen, die süchtig sind, sei es nach Essen ist,

Rauchen, was auch immer, zum Zeitpunkt des Todes nur diese Dinge wollen. Gandhi wusste, dass eine große Seele in den letzten Augenblicken reflektieren wird, was ihr Bewusstsein ist. Also sagte er: „Ihr könnt mich nicht große Seele nennen. Bis bewiesen ist, dass ich zum Zeitpunkt meines Todes, wenn ich ermordet werde, meine Hand hebe, meinem Mörder vergebe und mit den Namen Gottes auf den Lippen sterbe, könnt ihr mich eine große Seele nennen.“ Von da an nannten ihn alle nur noch Gandhiji. Und siehe da: Er wurde erschossen, er hob die Hand, er schloss die Augen und sagte: „Ram ram ram ram ram.“ Und er starb. Deshalb nennen wir ihn jetzt Mahatma Gandhi, weil er verstand, dass eine große Seele, wenn ihre größte Bindung Gott ist, in diesen letzten Augenblicken an Gott denken wird.

Mein Vater starb, als ich 18 Jahre alt war. Er sollte einen Meditationsretreat in Nordkalifornien machen. Wir stiegen mit meinen sechs Geschwistern ins Auto und fuhren bis nach Nordkalifornien. Während der Fahrt, etwa 30 Minuten außerhalb von San Francisco, sagte er: „Haltet an“. Wir hielten an und fragten uns, was los war. Er sprang aus dem Auto und rieb sich die Brust. Wir fragten: „Ist alles in Ordnung? Was ist los?“ Er sagte: „Ich habe einen Herzinfarkt, also gebt mir einen Moment. Wir dachten: „Warum war er so ruhig?“ Aber wir wussten, dass er eben so war. Er war sehr ausgeglichen. Wir dachten alle: „Oh mein Gott. Was ist los?“ Fünf Minuten später stieg er ins Auto und sagte: „Jetzt können wir ins Krankenhaus.“ Wir fuhren nach San Francisco ins San Francisco General. Er ging hinein und sagte: „Hallo. Mein Name ist XY und vor etwa 30 Minuten hatte ich einen Herzinfarkt. Ich möchte mich einweisen.“ Sie sagten: „Sind Sie sicher, dass Sie einen Herzinfarkt hatten?“ Er war so locker und die Leute sagen sonst: „Schließt mich an! Kommt schon! Schiebt mich rein!“ Sie brachten ihn rein und machten Tests. Dann kam der Arzt raus und sagte: „Ich glaube nicht, dass er einen Herzinfarkt hatte. Ihm geht es gut. Seine Werte sind super. Wir werden ihn gleich entlassen.“ Er war immer noch an all das Zeug angeschlossen und sah uns Geschwister an: „Nein, ich hatte einen Herzinfarkt. Ich werde noch einige haben, während ich hier bin, und in diesem Krankenhaus sterben.“

Er war eine zutiefst spirituelle Person und es geschah immer, was er sagte. Wir machten also: „Oh!“ Wir fingen alle an zu weinen. Und er zitierte die Bhagavad Gita. Er sagte: „Ich weiß, dass dies eine Herausforderung für euch sein wird, aber die Weisen beklagen weder die Lebenden noch die Toten.“ Das bedeutet, dass die Weisen wissen, dass eine Seele, wenn sie in einem Körper ist, noch lebt und sogar nach dem Körper noch lebt. Er wollte und die Dinge in einem spirituellen Licht sehen lassen. Er sagte: „Ich weiß, dass wir miteinander verbunden sind, weil wir vertraut sind und uns als Familie lieben, aber seht es mit spirituellen und nicht mit materiellen Augen.“ Dann kam der Arzt mit den Entlassungspapieren und er hatte sofort einen Herzinfarkt. Alle rannten herein, brachten ihn auf die Intensivstation, alles regelte sich und dann nahmen sie

ihn ernst: „Wow. Sie hatten definitiv einen Herzinfarkt. Das ist echt verrückt.“ Er bat dauernd um Wasser, weil er Durst hat. Sie sagten: „Er kann kein Wasser trinken, falls wir operieren müssen, aber er kann Eiswürfel haben.“ Ich stand links von ihm und rechts von ihm waren Krankenschwestern. Eine Krankenschwester hatte eine riesige Nadel und steckt sie in seinen Arm. Von links wurde er mit Eiswürfeln gefüttert. Dann begann er, hysterisch zu lachen. Die Krankenschwester fragte: „Was ist so lustig?“ Er sagte: „Die Dualität der materiellen Welt. Ich werde links mit Eis gefüttert. Das ist Erleichterung und Vergnügen. Und rechts werde ich gestochen. Vergnügen, Schmerz, Vergnügen, Schmerz.“ Die Krankenschwester sagte: „Okay.“ Und sie ging raus.

Er sagte allen Ärzten und Krankenschwestern, dass er, egal was passiert, keine Medikamente wolle. Er wolle keine Schmerzmittel. Er wolle vollkommen klar sterben. Also sagten sie: „Alles klar.“ Später an diesem Tag hatte er einen weiteren Herzinfarkt. Er hatte etwas namens Aortendissektion. Das Herz wird in zwei Hälften geteilt und man stirbt sofort. Das Herz explodiert und teilt sich in zwei Hälften. Sie erwarteten also, dass er jede Sekunde starb. Wir kamen angerannt. Fünf Minuten, 20 Minuten vergingen, eine Stunde verging. Sie machten Bilder von ihm. Man sah, dass beide Herzhälften immer noch schlugen, was sie noch nie gesehen hatten. Aber er hatte Atembeschwerden, weshalb sie ihn intubierten und seine Hände festbanden. Wir sagten: „Warum binden Sie seine Hände fest?“ Sie sagten: „Weil der Schlauch im Hals unangenehm ist. Wenn wir sie losbinden, ziehen ihn alle raus. Dann müssen wir es wiederholen.“ Wir sagten: „Können Sie ihn losbinden? Er wehrt sich nicht. Er ist entspannt.“ Sie sagten: „Er hat auch keine Schmerzmittel, also wird er das rausziehen wollen.“ Wir überzeugten sie, ihn loszubinden. Er schaute uns an und schüttelte die Hände und meinte: „Danke“. Sie machten neurologische Tests, stellten ihm Fragen und er blinzelte als Antwort. Er war neurologisch komplett da. Er war bei vollem Bewusstsein.

Dann hob er die Hand, schnippte mit dem Finger und machte es eine Stunde lang. Wir verstanden nicht, was das sollte. Schließlich sagte meine Mutter: „Ich weiß, was das ist.“ Sie rannte raus und kam mit einer Mala zurück. Jeder in der Yoga-Community trägt eine Mala. Als ich zum ersten Mal nach L. A. kam und Yoga unterrichtete, war ich verwirrt. Ich sagte immer: „Was meditierst du? Was singst du zu deiner Mala?“ Die Leute sagten: „Das gehört zu meinem Outfit. Sie passt zu meinen Leggings. Ich habe eine lila für dieses Outfit.“ Aber sie ist für die Meditation. Mein Vater nutzte sie jeden Tag, also gab sie sie ihm und er sah sie an und sagte: „Danke“. Er schloss die Augen und schenkte uns ein halbes Lächeln. Er sagte innerlich verschiedene Namen Gottes auf seinen Lippen, genau wie Gandhis Mantra „Ram“ war. Jeden Tag meditierte er mit der Mala und sang „Ram“. 18 Tage lang, 24 Stunden am Tag meditierte mit seinen Perlen. Ich war nachts bei ihm und er meditierte mit seiner Mala. Eines Nachts war ich emotional. Ich fing an zu weinen. Ich war Teenager und wusste, was passieren würde. Er sah mich

an, legte seine Mala hin und winkte mich zu sich. Ich ging zu ihm. Er umarmte mich und rieb meinen Kopf. Dann nahm er seine Perlen und sah mich an wie: „Wir sollten das zusammen machen.“ Ich sagte: „Okay“. Ich setzte mich zu ihm und wir meditierten durch die Nacht.

Drei Tage bevor er starb, kamen die Ärzte herein. Sie brachten Experten mit, Leute aus Harvard, weil sie das noch nie gesehen hatten. Sie sagten: „Sir, wir möchten Sie bitten, eine Operation zu versuchen, die noch nie zuvor durchgeführt wurde. Wenn wir dies tun, haben Sie eine Chance von 3% zu leben. Wir müssen Sie stark betäuben. Möchten Sie operiert werden? Drücken Sie meine Hand fünfmal.“ Das tat er nicht. Sie fragten ihn immer wieder. „Sie sollten wissen, dass Sie ohne die Operation zu 100% sterben werden, aber Sie können ohne Medikamente sterben und so gehen, wie Sie es wollen. Drücken Sie meine Hand fünfmal.“ Er drückte sie fünfmal. Immer wieder. Am Tag, an dem er starb, riefen sie uns an und fingen an, auf seine Brust zu pumpen. Er hatte seine Perlen in der Hand und ein Lächeln im Gesicht, als sein Herz sich verlangsamte. Er verstarb.

Leute fragen: „Ist es nicht sehr schmerzhaft, über diese Geschichte zu reden?“ Das ist es, weil ich ihm sehr nahestand. Aber gleichzeitig glaube ich, dass Eltern einem zwar beibringen sollten, wie man lebt. Aber die größte Lektion, die Eltern einem geben können, ist, wie man stirbt. Das ist eines der größten Dinge, die jemandem geschenkt bekommen kann. Wir müssen das entmystifizieren. Der spirituelle Lehrer meines Vaters wurde gefragt: „Was erlebst du, wenn du meditierst?“ Er sagte: „Furchtlosigkeit.“ Wir reden über Heilung und darüber, wie wir mit Dingen in unserem Leben abschließen, seien es Beziehungen, vergangene Traumata, solche Dinge. Wir müssen uns damit abfinden, dass nur zwei Dinge im Leben sicher sind: Erstens, dass wir geboren werden, und zweitens, dass wir sterben werden. In unserer westlichen Kultur halten wir es so versteckt, dass wir es niemals sehen können. Als mein Vater damit konfrontiert wurde, sah man, dass er keine Angst hatte. Schockierend, weil andere Menschen im anderen Raum an Lungenkrebs starben.

Als er seine Mantras sang, riefen sie: „Ich will eine scheiß Zigarette“ – sie starben an Lungenkrebs –, weil es ihr Muskelgedächtnis war. Andere Leute riefen: „Ich brauche Hilfe! Oh mein Gott!“ Wir wollen diese Art von Angst nicht, wenn wir sterben. Wir wollen die Angst mit einem Lächeln anschauen können.

Meine kleine Schwester sprach einmal mit dem spirituellen Lehrer meines Vaters: „Ich habe wirklich Angst vor dem Tod.“ Sie war etwa zehn Jahre alt. Er sagte: „Hast du schon mal Animal Planet geschaut?“ Sie sagte: „Ja, ich schaue Animal Planet.“ Sie war ein kleines Mädchen. Er sagte: „Ich habe neulich Animal Planet geschaut und es war eine

ganze Sendung über Krokodile. Diese Krokodile kamen in Zeitlupe aus dem Wasser und fingen all diese verschiedenen Beutetiere. Die Beute machte ‚Ah!‘, als sie ins Wasser geschleppt wurde. All diese Tiere sind so verängstigt. Aber in derselben Sendung ging dasselbe Krokodil zu diesem Nest und öffnete sein Maul und die kleinen Babykrokodile hüpfen ohne Angst hinein. Das Mutterkrokodil schwamm durch den Fluss zu einem anderen Nest und setzte sie ab. Sie gingen glücklich in das andere Nest am Fluss. Sie sahen das Maul nicht als etwas Furchterregendes an. So ist der Tod. Wenn du nicht meditierst, wenn du keine spirituelle Praxis hast, wirst du wie die Beute sein, die Angst vor dem Tod hat. Aber wenn du meditierst und es übst und dich wirklich mit dem Tod abfindest, wird es wie das Mutterkrokodil sein, das dich ohne Angst von einem Ort zum nächsten bringt. „

Interviewerin:

Ja. Also jemand, der nicht in einem Ashram aufgewachsen oder mit einem Mönch wie Ihrem Vater aufgewachsen ist: Wie entwickelt jemand in der modernen Welt diese Furchtlosigkeit? Ist das erreichbar? Was sind einige praktische Möglichkeiten, um ... Muss man sein ganzes Leben lang Gott studieren, oder gibt es einige Hacks oder ...?

Tamal Dodge:

Was ist die Abkürzung?

Interviewerin:

Was ist die Abkürzung? Wenn jemand eine entmutigende Diagnose erhält und von Angst überwältigt ist oder man Zeuge wird, wie ein geliebter Menschen etwas durchmacht, wie erzeugen wir diesen Frieden und die Hingabe und Akzeptanz dessen, was vor sich geht? Wissen Sie, was ich meine?

Tamal Dodge:

Ja. Es ist wirklich interessant, weil unsere westliche Kultur Dinge mit äußerem Wandel in Verbindung bringt. Man hört Leute sagen: „Ich muss meine „Eat, Pray, Love“ Reise machen, um spirituell zu werden. Ich muss nach Indien gehen. Ich muss all mein Zeug verkaufen. Ich muss alles aufgeben, in den Himalaya gehen, nach Rishikesh gehen. Ich muss mich auf eine bestimmte Art kleiden, auf eine bestimmte Weise handeln.“ Das ist tatsächlich im Yogasystem festgeschrieben. Es gibt etwas namens phalgu-vairagya, was falsche Entsagung bedeutet.

Es ist nach diesem tollen Fluss Phalgu benannt. Der Phalgu ist riesig und es sieht aus wie ein trockenes Flussbett, aber wenn Sie Ihre Hände tief in den Sand graben, finden Sie Wasser darunter. Warum nennt man falsche Entsagung phalgu-vairagya? Es ist wie der Fluss. Sie können alles Äußere ändern und es sieht so aus, als hätten Sie entsagt

und wären völlig spirituell. Aber wenn Sie nur das Äußere geändert haben, werden Sie immer noch dieselben materiellen Wünsche haben, dieselben Dinge tief in Ihrem Herzen, wie das Wasser, das sich unter der Oberfläche des Flusses verbirgt.

Dann gibt es yukta-vairagya, was wirklichen Verzicht bedeutet. Hier merkt man: „Ich muss meine Stadt nicht ändern, meine Kleidung nicht ändern. Ich muss mein Auto nicht verkaufen, muss meinen Wohnort nicht ändern. Was ich wirklich tun muss, ist, mein Herz zu ändern.“ Wie ändert man sein Herz? Sie übernehmen spirituelle Praktiken und erkennen, dass alles, was Sie besitzen, ohnehin im Dienst verwendet werden kann. Wenn Sie Ihren Besitz also im Dienst nutzen, sagen Sie sich wirklich los, weil Sie es für höhere Zwecke verwenden, nicht für Selbstmotivation. „Ich nutze es im Dienst.“ Und wenn Sie es für den Dienst nutzen, verzichten Sie wirklich darauf, weil es sowieso nicht Ihres ist. Sehr interessant.

Im Yoga heißt es im Grunde, dass alles im Leben Miete ist. Von der Kleidung, die ich trage, zu dem Haus, in dem ich lebe, bis zum Job, den ich habe, dem Geld, das ich besitze, bis zum Körper, den ich trage. Es ist zur Miete. Miete bedeutet, dass etwas für einen kurzen Zeitraum zu haben oder zu besetzen. Es ist nicht ewig. Alles im Leben ist zur Miete. Wenn es zur Miete ist, nichts mir gehört und ich es im Dienst nutze, wird es zu echtem Verzicht. Alles beginnt mit Shraddha. Shraddha bedeutet Glaube. Der Glaube, dass ein bisschen Meditation am Tag mich weiterbringen wird. Der Glaube, dass das Beten mir helfen wird, mich spirituell zu entwickeln. Wenn Sie dieses bisschen Glauben haben und regelmäßig eine spirituelle Praxis ausüben, machen Sie eine spirituelle Erfahrung, und werden weniger ängstlich, was Shraddha verstärkt. Du werden voller Glauben. Dann wollen Sie es immer mehr und mehr tun und es baut sich auf. Selbst wenn Sie mit kleinen Schritten anfangen: „Ich meditiere für fünf Minuten, ich bete fünf Minuten. Ich biete mein Essen an. Ich helfe jemandem.“ Diese Dinge kommen zusammen und werden zu einem immer größeren Einfluss auf Ihr Leben, bis Sie furchtlos werden.

Interviewerin:

Wie können wir erklären... Heilung ist für mich letztendlich eine spirituelle Reise. Das Ende ist immer, die Furcht vor dem Tod aufzugeben oder die Illusion der Trennung. Aber Ihr Vater hat wahrscheinlich sauber und biologisch gegessen, hatte diese starken spirituellen Praktiken. Wie können wir verstehen, dass große Heilige an Krebs sterben, Ihr Vater jung starb, kleine Kinder krank auf die Welt kommen? Was ist die beste spirituelle Sichtweise, damit wir Frieden finden können mit allem, was unser Schicksal in diesem Leben ist?

Tamal Dodge:

Ja, mein Vater war ein geistig äußerst gesunder Mensch. Er hat gesunde Sachen gegessen, aber gleichzeitig hat er nicht immer super gesund gegessen. Er war strenger Vegetarier. Er folgte dem Yoga-Lebensstil. Als Mönch litt er auch unter schweren Krankheiten, weil er auf den Straßen Indiens eine Bettelschale hatte. Er bekam Gelbsuchthepatitis, Amöbenruhr. Die Liste geht weiter. Mein Vater war größer als ich, etwa 1,80 m groß. Als er die Straßen von Indien verließ, wog er 40 kg. Er gab mir eine Metapher dafür, weil man in Indien, wenn man an Gelbsuchthepatitis leidet, Medizin bekommt und man auch eine Tüte Kandiszucker erhält. Der Grund ist: Wenn jemand Gelbsuchthepatitis hat, schmeckt Kandiszucker extrem bitter. Es schmeckt gar nicht süß. Aber die Ärzte wissen, dass jemand gesund wird, da der Patient nicht nur die Medizin, sondern auch Kandiszucker nimmt. Wenn der Patient berichtet, dass der Kandiszucker langsam süß schmeckt, wissen sie, dass er gesund wird. Er sagte immer: „Das ist wie Meditation. Es schmeckt nicht immer gut. Manchmal fühlt es sich wie eine lästige Pflicht an. Manchmal ist es langweilig. Aber je mehr du das Medikament der Meditation hinzufügst, desto süßer und süßer wird es mit der Zeit.“

Der Grund, warum Menschen, Heilige oder Menschen, die spirituell sehr, sehr gesund sind, manchmal früh sterben, ist etwas, das als geistiges Schicksal bezeichnet wird. Im Yoga wird viel darüber gesprochen, dass Menschen spirituell für bestimmte Dinge bestimmt sind und dass dies auch in ihrem Tod große spirituelle Auswirkungen hat. Wir können nicht spekulieren, warum Menschen sterben. Es gibt auch karmische Dinge für andere Menschen da draußen. Aber gleichzeitig werden Sie feststellen, dass viele Menschen, die sehr erleuchtet sind, sehr kurz leben. Sie werden sehen, ob es heilige Männer, heilige Frauen, Heilige, dieses oder jenes sind. Im Yoga heißt es, wenn man Nutzen aus jemandem ziehen will, der zutiefst spirituell ist, braucht man nur einen Moment in seiner Gesellschaft, und das kann tiefe Auswirkungen haben. Manchmal, wenn man nur wenig Zeit mit diesen Leuten hat, denkt man: „Wie viel kann man aus dieser kurzen Zeit ziehen, in der man diese Lektion hört?“ Gleichzeitig sage ich, dass Menschen, denen es spirituell sehr gut geht, sich nicht nur darauf konzentrieren, für die Ewigkeit im Körper zu bleiben, weil sie wissen, dass er ein Ablaufdatum hat. Sie versuchen, ihren Körper gesund zu halten, weil er ein Tempel ist.

Im Yoga sagt man, dass zwei Seelen im Körper leben. Es gibt Sie, die individuelle Seele, den jiva-atma, der dem Körper Leben gibt, und es gibt Gott, den param-atma, der Sie von Leben zu Leben begleitet und immer auf den Moment wartet, in dem Sie bereit sind, Ihr spirituelles Leben zu beginnen. Menschen, die spirituell gesund sind, wissen, dass dieser Körper ein Tempel ist. Was ist der Unterschied zwischen einer Bar und einem Tempel? Das klingt nach einem Witz, als würde ich eine Pointe erzählen. Aber sie bestehen aus den gleichen Dingen. Sie bestehen aus Holz, Zement und Nägeln. Sie

gehen die Liste durch. Es sind die gleichen Elemente, aber sie werden aufgrund dessen, was dort passiert, völlig anders behandelt. Wir machen im Tempel andere Dinge als in einer Bar. Wir betrachten den Körper als Tempel wegen dem, was sich darin befindet. Sie und Gott sind im Körper. Wir behandeln ihn anders, weil er ein Tempel ist. Den Körper als Tempel halten wir körperlich gesund, damit wir so lange wie möglich dienen können. Aber wir wissen nicht, wann diese Zeit sein wird.

Ich könnte heute hier abreisen und von einem Auto angefahren werden. Es könnte in meinen Karten sein, oder? Das muss in Ordnung sein. Selbst wenn man körperlich sehr gesund ist und Weizen gras-Shots trinkt und sich vollwertig und pflanzlich ernährt und eine Kur macht, kann alles passieren. Sie könnten an einem Stück Brokkoli ersticken. Wir müssen spirituell gesund genug sein, damit wir in dem Moment damit einverstanden sind. Das ist es, womit sich Heilige und spirituell gesunde Menschen und Menschen, die ein höheres Bewusstsein erlangt haben, abgefunden haben. Sie sind jeden Moment dafür bereit. Es wird kein Schock. Es wird keine Erschütterung ihrer Existenz sein. Danach sollten wir streben: körperlich, geistig und spirituell gesund zu sein, aber auch gesund genug, dass wir jeden Moment bereit sind, dass es passieren könnte.

Interviewerin:

Können Sie ein wenig über Atem im Yoga und Bewegung sprechen und darüber, warum Yoga so aussieht und welche Vorteile es für den physischen Körper hat, warum es emotional und physisch auch so heilsam sein kann?

Tamal Dodge:

Absolut. Es ist wirklich unglaublich, dass jeder Teil des Yoga so tiefgreifende Auswirkungen auf die Menschen hat. Das Physische öffnet den Körper, klärt den Geist. Und der Atem entgiftet einen von Stress. Ich habe viel Atemarbeit mit Menschen gemacht. Selbst ohne die physischen Posen ändert sich ihr pH-Wert. Sie werden alkalischer. Aber auch der Stress geht zurück. Es heißt, dass die meisten von uns im Laufe des Lebens nur etwa 30% unserer Lungenkapazität verbrauchen. Im Allgemeinen versuchen wir, diese Statistik zu erhöhen und mindestens 70, 80% nutzen. Wir schöpfen unser Potenzial aus. Darum geht es beim Yoga: Wie schöpfen wir unser Potenzial aus? Der physische Teil des Yoga wird sich anfangs unangenehm und seltsam anfühlen, aber es erhöht unser Körperbewusstsein, unsere Tiefenwahrnehmung. Wir bekommen nicht nur geschmeidige Muskeln und bewegen unseren Körper, wie wir nie für möglich gehalten hätten. Es erhöht unser körperliches Potenzial. Bei der Atemarbeit beginnen wir, so zu atmen, wie wir uns Atmung nie vorgestellt hätten. Wenn wir meditieren, sehen wir die Welt an einem unvorstellbaren Ort.

Wenn wir mit dem Lebensstil anfangen, den Yoga zu bieten hat, beginnen wir zu leben, wie wir es nie für möglich gehalten hätten. Es geht also darum: „Wie finde ich mein wahres Potenzial, körperlich, geistig und spirituell?“ Das ist einer der Gründe, warum es so tiefgreifend ist und sich auf so vielen Ebenen so gut und heilsam anfühlt. Ich unterrichte seit 16 Jahren Yoga, hauptsächlich in Los Angeles. Tausende von Schülern haben gesagt: „Oh mein Gott. Dies hat meine Gefühle verändert. Es hat verändert, wie sich mein Körper bewegt, wie ich schlafe, meine Beziehungen verändert.“ Und das ist nur vom physischen Teil, dem Atem und den physischen Posen. Ich versuche, die Leute zu ermutigen: „Du bekommst so viel von den physischen Dingen. Du bekommst das kleine bisschen und es fühlt sich an, als wäre es alles, aber das ist nur der Zeh im Wasser.“ Wie tauchen wir also tief ein? Wie gehen wir schwimmen? Es ist, als stünden wir knöcheltief und Kinder sagten: „Es gibt keine Fische im Meer.“ Wir müssen tiefer gehen und dann wird man alles sehen.

Interviewerin:

Großartig. Was ist, wenn jemand physisch mit chronischen Schmerzen, Fibromyalgie oder einer dieser mysteriösen Autoimmunerkrankungen zu tun hat und nicht die Energie hat, einen Yoga-Kurs zu besuchen? oder wenn jemand mit Krebs im Endstadium im Krankenhaus ist? Kann man im Bett machen?

Tamal Dodge:

Ja. Die physischen Sachen können jederzeit gemacht werden und es ist wirklich für jeden. Ich ermutige Leute, wenn sie super müde sind, die Atmung zu machen. Sie können im Bett liegen, die Hände auf den Bauch legen, ihre Lungen füllen und sicherstellen, dass sich ihr Bauch zuerst ausdehnt, dann die Rippen und dann die Brust. Wenn sie ausatmen, sollte es in andersrum erfolgen. Erst die Brust, dann die Rippen und dann der Bauch. So wissen Sie, dass Sie vollständig ein- und ausatmen. Die meisten Leute, die Sie bitten, Luft zu holen, machen [atmet]. Es ist nur am Schlüsselbein, nur in der Brust. Wenn Sie Kinder vor dem dritten Lebensjahr beobachten, und sie bitten, Luft zu holen, atmen sie tief durch. Aber wenn sie älter sind als drei und Sie sie bitten, Luft zu holen, atmen sie wie alle Erwachsenen. Es ist flach und sie nutzen kaum ihr Potenzial. Wenn wir unser Atempotential ausschöpfen, ändert sich unser Stresslevel, unsere Stimmung und unser Gefühl.

Dann können Sie noch andere Dinge tun, die zum Yoga gehören. Gelenkkreisen ist ein großer Teil davon. Man kann die Knöchel in die eine und in die andere Richtung kreisen. Man kann die Handgelenke kreisen. Man kann den Kopf bewegen, eine leichte Drehung von einer zur anderen Seite machen. Wirklich. Leute sagen: „Es ist nur ein bisschen Yoga.“ Ein bisschen Yoga ist besser als kein Yoga. Es kann verändern, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Laufe des Tages handeln. Sie sind nicht im selben Jetlag-Zu-

stand, den wir alle bekommen, wenn wir krank sind. So viele Freunde von mir hatten verschiedene Krankheiten. Einige waren unheilbar. Einige waren vorübergehend, aber sehr schwer. Ihnen durch den Prozess zu helfen, aus der Dunkelheit zu treten, sich immer eklig zu fühlen, falls das das richtige Wort dafür ist, sich sehr merkwürdig zu fühlen, hat ihnen geholfen, ihre Irrungen und Wirrungen zu meistern. Und selbst wenn Sie nur eine winziges bisschen Yoga machen und jeden Tag nur ein winziges bisschen machen, wird es so viel besser sein, als wenn Sie nichts machen. Sie werden auch mit Leuten weniger mürrisch und ohne Gefühl der Bedrängnis interagieren können. Selbst wenn Sie an einem Tag fünf Minuten Atemarbeit machen, nur fünf Minuten ... die meisten tun das nicht, selbst wenn sie sich gut fühlen. Wenn Sie darüber nachdenken, gibt es allein in Amerika so viele Menschen, die gar kein Yoga machen. Wenn Sie sitzen oder sich hinlegen können und nur fünf Minuten Atemarbeit machen, tun Sie tatsächlich mehr als 80% der anderen Amerikaner in diesem Land, denen es gut geht. Sie werden Ihr Leben sehr beeinflussen.

Interviewerin:

Was ist der Zweck der Körperlichkeit des Yoga? Sprechen Sie in Bezug auf Energie? Ist es. Chi in Bewegung zu bringen? Was ist der Zweck der Körperhaltung?

Tamal Dodge:

Das ist eine gute Frage. Die Leute denken, dass „Asana“ Pose bedeutet. Die eigentliche Übersetzung von Asana ist sitzen. Traditionell ging es darum, einige physische Posen zu machen, um den Körper zu öffnen, den Geist zu reinigen, damit man sehr lange Zeit sitzen und Yoga praktizieren kann, um sich mit Gott zu vereinigen. Sie reden davon, den Geist und das Herz da zu meditieren, wo Sie, die Seele, und Gott, param-atma, sind, und zu versuchen, wieder mit Gott in Verbindung zu treten. Traditionell gibt es die Posen und all das Zeug, um die spirituellen Aspekte des Yoga zu unterstützen. Wenn Dinge übersetzt werden und von einem Kontinent auf den anderen wandern, werden sie ein wenig verwaschen und Dinge gehen in der Übersetzung verloren. So ist Yoga in unserer westlichen Kultur zu einer Sache geworden, um gut auszusehen. All das Äußerliche. „Ich habe einen Yoga-Hintern. Ich habe Muskeln. Ich habe dieses, jenes und das andere.“

Durch Yoga passieren all diese Dinge, aber Ihnen geht die wahre Natur und der wahre Zweck verloren, aus dem alles stammt. Deshalb ist Yoga eine ganze Erfahrung von Körper, Geist und Seele. Ich weiß, das hört sich klischeehaft an, ist aber wirklich so. Wenn Sie nur die Posen machen, werden Sie nur einen Teil des Weges zurücklegen. Wenn Sie die Körperhaltungen machen, werden Sie sich großartig fühlen. Es wird Ihre Gefühle verändern, aber nur auf der physischen Ebene. Deshalb müssen wir spirituelle Praktiken anwenden. Es gibt diese großartige Studie. Ich glaube, es war an der Duke

University. Sie heißt: „Ist Religion gut für Ihre Gesundheit?“ Sie fanden heraus, dass Menschen, die jeden Tag irgendeine spirituelle Übung machen, durchschnittlich zehn Jahre länger leben als Menschen, die es nicht tun. Das zeigt Ihnen die Kraft geistiger und spiritueller Gesundheit und was es für Sie tun kann.

Interviewerin:

Was hat das mit der Gegenwart zu tun? Im Yoga-Unterricht ist man in sehr schwierigen Positionen und Haltungen und ist gezwungen, den Atem zu nutzen und in der Gegenwart zu bleiben. Und der Verstand sagt: „Ich will nicht hier sein. Ich will einkaufen gehen. Ich sollte auf mein Handy schauen. Wie viele Likes hat mein letzter Post gekriegt?“ Wie wichtig es ist... In allen spirituellen Praktiken oder Traditionen heißt es, dass wir im gegenwärtigen Moment das Gold finden. Was ist die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks?

Tamal Dodge:

Ja. Yoga bringt einen definitiv in die Gegenwart. Vor allem die fortgeschritteneren Haltungen zwingen einen dazu, dort zu bleiben. Sonst fällt man aus der Haltung. Im Yoga heißt es, der Verstand sei wie ein Kleinkind. Wenn ein Kleinkind im Zimmer wäre, würde jedes Kissen von der Couch fliegen, die Kameras würden umgekippt werden, das Kind würde ihn an den Haaren ziehen. Es wäre Chaos. Sie könnten nicht filmen, weil wir rufen und schreien würden. Es wäre totaler Wahnsinn hier. Also heißt es im Yoga, dass man in der Lage sein muss, den Kleinkindverstand zum Sitzen zu bringen. Man muss ihn in die Gegenwart bringen und ihn zum Sitzen bringen.

In Patanjalis Acht Sutras gibt es etwas namens dharana, was die meisten von uns in der westlichen Kultur mit Meditation verwechseln und Konzentration bedeutet. Dabei sitzt man, schließt die Augen, konzentriert sich auf eine Kerze, schließt die Augen, konzentriert sich auf den Atem. Es zwingt den Verstand zum Sitzen und zum Beruhigen. Wenn Sie jemals Kinder ins Bett gebracht haben wie meinen Sohn...

Als er klein war, war er ein wildes Kleinkind. Man kann sie nicht in einen Raum mit hellem Licht und Spielzeug bringen, weil sie verrückt wurden. Sie werden niemals einschlafen. Sie dimmen das Licht. Sie schaukeln sie langsam. Sie schaffen diese Stimmung. Irgendwann machen sie [stöhnt] und sie schlafen ein. Sie werden sehr entspannt. Dasselbe gilt für den Verstand. Sie müssen es schaffen, körperlich zu sitzen und Ihrem Atem zu folgen. Sie verlangsamen alles und dann macht Ihr Kleinkindverstand plötzlich [seufzt]. Und nach dharana, was Konzentration ist, praktizieren Sie dhyana, was Meditation ist. Hier fangen Sie an, den Verstand und die Aufmerksamkeit auf Gott zu richten. Das ist der Unterschied. Da sich unsere westliche Kultur mit dem Wort G-O-T-T unwohl fühlt, machen wir nur den ersten Teil davon: „Lass uns sitzen und

dem Atem folgen.“ Wir müssen mit dem letzten Teil weitermachen und das wird den großen Unterschied ausmachen.

Interviewerin:

Schön. Sie haben etwas darüber gesagt, ein Leben ohne Dringlichkeit zu leben. Wir werden überflutet mit Informationen und alles ist unmittelbar. Früher ging man mit Freunden aus und musste ein Münztelefon suchen, um die Eltern anzurufen. Jetzt schicken einem die Eltern eine Nachricht und man muss innerhalb von drei Minuten antworten. Alles ist unmittelbar. Wir sind mit Informationen überflutet, gestresst, machen uns Sorgen über die Zukunft und bereuen die Vergangenheit. Wie lernen wir, ein Leben ohne Dringlichkeit zu führen? Wie wirkt es sich auf unseren Körpertempel aus, in diesem Tempo zu leben?

Tamal Dodge:

Es ist super interessant. Es heißt, wir seien technologisch weiter fortgeschritten als je zuvor in der Geschichte. Wir haben mehr Informationen zur Hand als jemals zuvor in der Geschichte. Wir haben aber auch mehr soziale Medien als jemals zuvor in der Geschichte. Wir sind auch sozial unverbundener als je zuvor in der Geschichte. Ich habe ein Video von einem Kerl gesehen, der über diese Studien darüber sprach, dass wir in dieser Ära eine Aufmerksamkeitsspanne haben, die zwei Sekunden kürzer ist als bei einem Goldfisch. So verrückt ist unser Verstand geworden. Das ist die Dringlichkeit und dieses Gefühl, immer etwas Besseres zu brauchen. Meine Freunde scherzen über die unzuverlässigen Leute in Los Angeles. Niemand will sich auf etwas in drei Wochen zu verpflichten. Sie sagen: „Ich weiß nicht. Wir schauen, wenn es näher rückt“, weil sich vielleicht etwas Besseres ergibt. „Ich finde etwas Besseres. Wenn es besser ist, gehe ich stattdessen dorthin.“ Wir suchen immer nach dem Nächsten, dem Nächsten, dem Nächsten. Wir jagen der Illusion nach. Wenn man in der Wüste ist und denkt, man sehe Wasser, jagt man danach. Und man sieht weiterhin Wasser und jagt danach. Und man merkt, dass es dort nie Wasser gab. Es war nur eine Illusion.

Es gibt diese Sache in unserer Kultur, dass wir denken: Je mehr materielle Dinge wir haben, desto glücklicher wird uns das machen. Aber das sieht man immer: Jemand kauft ein neues Auto und sagt: „Ich habe dieses neue Auto. Es ist großartig.“ Aber er will nicht, dass jemand darauf atmet oder daran kratzt oder so. „Nicht anfassen. Es ist neu.“ Dann bekommt es plötzlich einen Kratzer und er macht [stöhnt]. Dann gibt es einen Fleck. Die Anhaftung an das Auto schwindet. Ein paar Jahre später sieht man plötzlich, wie er nach einem neuen Auto sucht. Jemand hat eine bestimmte Summe Geld. Er sagt: „Oh, ich habe 10 Millionen Dollar. Jetzt brauche ich 100 Millionen Dollar.“ Er bekommt 100 Millionen, er braucht eine Milliarde. Er hat eine Milliarde, braucht 10 Milliarden. Wenn uns materielle Dinge glücklich machten, müsste es uns vollkommen

befriedigen. Wir müssten santosha werden, was Zufriedenheit bedeutet. Das ist auch in Patanjalis Acht Sutras. Ich sollte zufrieden sein. Aber das tut es nicht. Es ist immer nur ein schneller Blitz des Glücks, der uns nicht voll befriedigt. Ein Grund, warum wir dieses Gefühl der Dringlichkeit haben, zur nächsten Sache wollen und nicht präsent, nicht konzentriert bleiben können, ist, dass wir einem Wunschtraum nachjagen. Wir verfolgen ein falsches Versprechen. „Es wird mich glücklich machen.“ Tut es nicht. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von den materiellen Dingen abwenden, beginnen wir zu wachsen.

Als ich ein Kind war – das ist ein gutes Beispiel dafür – haben wir spirituelle Theaterstücke gemacht, die eine bestimmte spirituelle Geschichte, Metapher und Bedeutung hatten. Es gab dieses Stück, in dem ich einen Fisch aus dem Wasser gespielt habe. Ich war dieser Fisch und zappelte am Strand. Eines der Kinder im Stück kam auf mich zu und sagte: „Fisch, was ist los? Du siehst aus, als wäre dir kalt.“ Es zog die Jacke aus, warf sie mir über und ging weg. Jetzt war ich ein Fisch mit einer Jacke am Strand. Jemand anderes kam und sagte: „Fisch, was ist los? Du brauchst Liebe.“ Nun war ich ein Fisch mit Jacke und einer Freundin und zappelte immer noch. Jemand anderes kam und sagte: „Fisch, was ist los? Du brauchst Geld.“ Nun hatte ich 10 Millionen Dollar, eine Freundin, eine Jacke. Im Stück gaben mir die Leute immer mehr Sachen und ich zappelte herum, bis am Ende des Stücks jemand sagte: „Fisch, du brauchst Wasser.“ Er nahm mich und warf mich in den Ozean und ich war glücklich.

Es heißt: Wir sind spirituelle Wesen, die eine materielle Erfahrung haben. Wenn wir erkennen, dass wir spirituelle Wesen mit einer materiellen Erfahrung sind, sehen wir, dass wir nicht in unserem Element sind. Wir sind Fische ohne Wasser, Wir müssen uns auf spirituelle Dinge konzentrieren. So wie der Fisch Wasser brauchte, braucht ein spirituelles Wesen Spirituelles. Sie brauchen Meditation, müssen Menschen dienen, sich auf spirituelle Aktivitäten einlassen können. Dann finden Sie Zufriedenheit. Dann sind Sie zufrieden, ganz. Sie sind wieder in Ihrer natürlichen Umgebung.

Interviewerin:

Unser Wasser ist also Liebe, was die Quelle ist? Oder ist unser Wasser die Wiederverbindung mit Gott?

Tamal Dodge:

Das geht Hand in Hand. Im Yoga heißt es... und es klingt tatsächlich biblisch. Man könnte auch die Bibel zitieren. Jesus zitierte das Alte Testament und Deuteronomium. „Was ist das wichtigste Gebot?“ Jesus sagte: „Liebe Gott mit ganzem Herzen, ganzem Verstand und Wesen. Aber das zweite ist: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Darauf konnten sich alle einigen. Im Yoga heißt es, man müsse bhakti entwickeln, was Lie-

be zu Gott ist, prema bhakti. Dann werden Sie das angeborene Gefühl von seva oder Dienst haben und den anderen Seelen helfen wollen. Sie müssen die anderen Seelen genauso lieben wie sich selbst. Sie können nicht nur alle anderen lieben.

Interviewerin:

Perfekt. Um zurückzukommen zur körperlichen Heilung: So viele Menschen suchen nach Antworten. Gibt es inspirierende Geschichten, die mit Yoga und Heilung, Transformation zu tun haben? Vielleicht jemand, der zu Ihnen kam oder ein Freund, der Yoga fand und Krebs hatte und jetzt nicht mehr? Haben Sie inspirierende Geschichten für Menschen?

Tamal Dodge:

Ich hatte viele Schüler, die mit unheilbaren Krankheiten und verschiedenen Krankheiten zu mir kamen, die mit uns Yoga praktiziert haben. Selbst die unmittelbare Nebenwirkung der Linderung von Beschwerden und Schmerzen ist für Menschen von unschätzbarem Wert. Leute kommen mit so vielen verschiedenen Dingen herein. Ob sie von der Behandlung Schmerzen haben, die sie wegen ihrer Krankheit bekommen, oder die Krankheit selbst verursacht, dass eine Menge chaotischer Dinge in ihrem Körper passieren. Yoga hat die unglaubliche Gabe, den Körper lockern zu können, ein Ausatmen in den Gelenken zu erzeugen, wie ich gerne sage, sodass sich Menschen beim Gehen wie ein anderer Mensch fühlen, auch wenn viele psychische und physische Dinge vor sich gehen. Wir geben Menschen Werkzeuge und den Trost, dass selbst bei einer unheilbaren Krankheit das Leben weitergeht. Sie werden immer existieren. Es gibt dieses tolle Zitat in der Bhagavad Gita, in dem es heißt: „Es gab nie eine Zeit, da Ich nicht war, oder du, oder auch diese Herrscher, und wir werden auch in Zukunft niemals aufhören zu sein.“ Das Zitat sagt, dass es Sie immer gab. Sie waren immer und werden immer sein. Sie sind ewig, also sollte es keine Angst geben. Die Philosophie kann den Menschen Trost geben.

Ich habe auch Menschen mit bspw. Skoliose gesehen, die einen begrenzten Bewegungsspielraum hatten, weil es so intensiv war, die jetzt Handstand machen und das erstaunlichste Yoga und verrückte, unvorstellbare Dinge. Sie sagen: „Tamal, was ist mit mir passiert?“ Sowie andere Beschwerden und andere Schüler, deren Namen ich nicht erwähne, weil es privat ist. Aber sie sind zu mir gekommen und haben über die verrückte Veränderung gesprochen. Menschen, die unheilbar krank waren, haben den Prozess des Yoga durchlaufen und es völlig umgekehrt und praktizieren bis heute Yoga und kommen auf mich zu und sagen: „Ich wäre nie, wo ich heute bin, wenn ich diese Praxis nicht aufgenommen hätte. Es hat mein Leben verändert „ Allein das Physische ist solch ein nützliches Werkzeug. Ich sage immer: Man sucht nach Wellness für den ganzen Körper und braucht eine ganze Reihe von Dingen, um das zu schaffen. Wenn man ein Haus bauen will, kann man das nicht nur mit einem Schraubenzieher tun.

Interviewerin:

Das stimmt. Das würde sehr lange dauern.

Tamal Dodge:

Eine sehr talentierte Person.

Interviewerin:

Wenn wir also Yoga praktizieren, haben wir vielleicht schon lange Zeit eine spirituelle Praxis. Aber ein geliebter Mensch, ein Elternteil, ein Partner, ein Kind sehen die Dinge nicht so wie wir und sind möglicherweise nicht offen für das, was wir denken, was sie für ihre Heilung tun sollten. Wie können wir einen Raum öffnen? Wie können wir sie unterstützen, ohne sie voranzutreiben oder unsere Meinungen durchzusetzen? Wie unterstützen wir sie dabei auf die höchste, spirituellste Weise?

Tamal Dodge:

Eines der besten Dinge, die man tun kann, ist, den Menschen in diesen Zeiten Liebe zu schenken. Das ist wesentlich und wichtig. Eine Fülle an Liebe ist niemals eine schlechte Sache. Im Yoga heißt es, dass man Meinungen oder Philosophien nie jemandem aufdrücken soll, wenn er es nicht hören will. Man sieht Menschen heutzutage stark leiden, weil alle versuchen, sich gegenseitig etwas einzutrüchtern. Und sie sagen: „Ich will es nicht.“ Wenn jemand in seinen letzten Momenten es nicht hören will, schenken Sie ihm Liebe. Aber auch wenn er es hören will und man das Gefühl hat, dass einem die Werkzeuge fehlen, um zu ihm helfen, muss man sich selbst ändern. Es gibt das Gandhi-Zitat: „Veränderung beginnt mit einem selbst.“ Wir müssen unsere innere Landschaft verändern und die Person werden, die wir sein wollen, um anderen Menschen zu helfen. Wir können nicht sagen: „Du musst dich verändern. Ich werde mich zurücklehnen und zuschauen und dich anfeuern.“ Je mehr wir eine physische Yoga-Praxis, eine spirituelle Praxis annehmen und ein wahres Hilfsmittel in unserer Familie oder sogar darüber hinaus werden, desto mehr werden wir von Nutzen sein können. Es ist sehr interessant.

Selbst in ehelichen Beziehungen, bei Menschen, die eine romantische Beziehung haben... Im Yoga wird es in drei Kategorien unterteilt. Die erste Kategorie einer Beziehung, wenn man sich begegnet, ist die Verliebtheit. Da sagt man: „Oh la la, du bist perfekt. Ich liebe dich. Du bist toll und süß.“ All das. Man ist so leidenschaftlich miteinander. Die zweite Stufe ist Toleranz. Da sagt man: „Kannst du den Müll rausbringen? Du bringst den Müll nie raus. Dein Atem stinkt übrigens.“ Dann streuten die Leute und trennen sich und lassen sich scheiden und all diese Dinge. Aber die dritte Stufe ist wahre Freundschaft. Im Yoga heißt es, dass man die ersten beiden Stufen nur bestehen und zu einer echten Freundschaft kommen kann, wenn beide spirituell auf einer Wellenlänge sind. Denn das Leben passieren wird. Wenn es nur körperliche An-

ziehungskraft ist, aus der alles besteht, und man die Person nicht als Seele betrachtet und sie auf einer so tiefen Ebene liebt, die über den Körper hinausgeht...

Man sieht es andauernd. Der Körper eines Menschen verändert sich. Jemand durchlebt etwas Katastrophales, hat einen Unfall, wird entstellt. Die Leute verlassen diese Person, weil sich der physische Körper verändert hat. Aber wenn wir eine Beziehung entwickeln, in der wir jeden als Seele sehen ... Das Wort „namaste“ bedeutet wörtlich übersetzt: „Ich, die Seele, sehe die Seele in dir und ich ehre dich. Ich respektiere dich.“ Also muss der Ehegatte, der Lebensgefährte, was auch immer es ist, diese Person auf einer seelischen Ebene sehen. Und das muss erwidert werden. Wenn man das tut und sich gegenseitig beim spirituellen Wachsen hilft, ist man jederzeit bereit, sich zu helfen. Wenn also jemand etwas Katastrophales erlebt, wird er nicht verlassen. Man ist da, um sich bei diesen Prüfungen und Herausforderungen des Lebens zu helfen.

Selbst wenn einer stirbt, hat man die Werkzeuge, um ihm beim Sterben zu helfen, weil man spirituell ist und es in einem anderen Licht sehen kann. Sie wollen zu dieser Zeit nicht die Hand Ihres Partners halten und sagen. „Liebling, ich habe keine Ahnung, wohin du gehst, aber viel Glück.“ Sie möchten sagen: „Das ist unsere Zeit zum Meditieren, zum Reflektieren, um furchtlos zu sein.“ Sie möchten diese ermutigenden Worte haben, die dieser Person durch diesen großen Test helfen können. Und hoffentlich ist diese Person in diesen Zeiten auch für Sie da. Das kann mit allem zusammenhängen, mit allen Arten von Beziehungen.

Interviewerin:

Ja. Es geht also darum, das eigene Unbehagen im Zusammenhang mit dem Tod oder dem Leiden eines anderen anzusprechen. Es geht darum, die Seele zu sehen, in der Liebe zu bleiben und für ihn da zu sein.

Tamal Dodge:

Ich sage den Leuten immer, dass es äußerst wichtig ist, Einrichtungen und Orte zu besuchen, an denen es nicht immer schön ist. Gehen Sie an einen Ort, an dem Menschen unheilbar krank sind. Gehen Sie an einen Ort, an dem Leiden stattfindet, denn es öffnet Ihre Augen. Wir haben diese Gewohnheit, in der wir immer in unserer Komfortzone bleiben und immer bei dem bleiben, was sich gut und richtig anfühlt. Wenn wir uns an Orte versetzen, an denen wir sehen, dass es eine Realität des Lebens gibt und diese Realität des Lebens für alle bestimmt ist, dass alle diese verschiedenen Herausforderungen bewältigen ... Wenn wir das tun, werden wir spiritueller. Wir werden tiefer. Wir lösen diese Schicht ab und gehen in dieses viszerale Reich, in dem wir nicht nur an der Oberfläche leben. Wir fragen: „Wer bin ich? Was ist mein Sinn? Warum existiere ich? Warum sind wir hier?“ Das sind die wirklich ontologischen, metaphysischen

Fragen, die wir uns alle stellen müssen. Gibt es einen Gott oder nicht? Man kann es Tamal Dodge nicht einfach glauben. Sie müssen die Arbeit machen. Selbst im Ashram meinte mein Vater: „Glaube mir nicht aufs Wort. Du musst rausgehen und es selbst herausfinden.“ Ich war etwa sechs. Ich sagte: „Okay, Papa. Ich werde eines Tages rausgehen und es herausfinden.“

Aber es war echt. Es war auffällig, wurde mir aber nie aufgedrückt wurde. Ich hatte nie das Gefühl, es tun zu müssen, weil alle anderen es taten. Es war alles freier Wille. Mein Vater war eine sehr psychedelische Person. Er ging nachts um neun Uhr aus und ich sagte: „Mama, wo ist Papa?“ Sie sagte: „Er redet draußen mit Gott.“ Manchmal war er nach einer Stunde zurück, manchmal erst am nächsten Mittag zurück. Er kam mit verrückten Haaren zurück, mit einem Lächeln im Gesicht. Wir fragten: „Wo warst du?“ Er sagte: „Ich habe mit Gott gesprochen.“ Als ich älter wurde, stellte ich ihm tiefere Fragen: „Was machst du da draußen?“ Er sagte: „Ich bin real. Ich gehe raus und bete solange, bis ich eine Verbindung zu Gott habe. Manchmal passiert es in einer Stunde und manchmal in 14 Stunden. Ich gehe nicht, bis ich eine Antwort habe. Wenn ich keine Antwort kriege, bin ich bereit, dort zu sterben.“ Man braucht also diese Art von Antrieb, diese Aufrichtigkeit. Es gibt Leute, die erstaunliche Dinge im Leben tun. „Dieser Typ bestieg den Mount Everest. Diese Person gewann zehn Goldmedaillen. Sie taten all diese Dinge und es kostete eine immense körperliche Anstrengung.“ Es erfordert auch viel spirituelle Anstrengung, um weit zu kommen. Wir brauchen ein gewisses Maß an Aufrichtigkeit und Tatkraft. Je weiter man zu fahren bereit ist, desto weiter wird man kommen.

Interviewerin:

Ich denke, das ist auch bei Heilung so.

Tamal Dodge:

Absolut.

Interviewerin:

Man muss es ernst meinen. Es ist oft keine ruhige See.

Tamal Dodge:

Man kann nicht am einen Tag Weizengras und am nächsten Tag Cola trinken.

Interviewerin:

Man muss alles ändern. Es gibt so viele verschiedene Arten von Menschen auf der Welt. Es gibt wahrscheinlich ein paar Kerle, die sagen: „Ich könnte niemals Yoga machen.“ Ich habe das Gefühl, dass es so viele verschiedene Arten von Yoga gibt. Haben

sie andere Vorteile? Sollten wir alle versuchen? Sollten wir die finden, die zu uns passt? Wie gehen wir mit all diese verschiedenen Arten um? Kundalini, Ashtanga, Hatha, Vinyasa?

Tamal Dodge:

Wenn es um das Physische geht, finden Sie die Art, die am besten zu Ihnen passt. Das wird Sie dazu bringen, es regelmäßig machen zu wollen. Ich sage den Leuten immer: „Versuche die Art, die dir am wenigsten gefällt. Versuche die, die dir am unangenehmsten ist.“ Machen Sie das 20 mal, dann werden Sie sich wahrscheinlich in sie verlieben.“ Sagen Sie nicht einfach: „Ich mag es regenerativ. Ich lag eine Stunde lang mit den Beinen an der Wand auf dem Rücken. Es war toll.“ Das ist auch gut für Sie, aber machen Sie auch Dinge, die Ihnen unangenehm sind. Es gibt viele ehrgeizige Leute, die nur Vinyasa machen wollen. Ich sage: „Mache auch etwas Regeneratives. Liege eine Stunde lang mit den Beinen an der Wand auf dem Rücken.“ Sie sagen: „Mein Kopf dreht durch.“ Dann lässt man sie es 20 mal machen und sie sagen: „Ich muss das für den Rest meines Lebens tun.“ Andere wollen nur die entspannten Sachen machen. Alles im Leben ist entspannt. Sie brauchen mehr Anregung. Uns zieht es zu Dingen, die unserem Körper wahrscheinlich nicht am besten dienen. Wir müssen das Gegenteil tun. Einige Leute sind sehr in Einklang und befolgen genau, was passieren sollte.

Wenn es um die spirituellen Aspekte geht, gibt es Jnana-Yoga. Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga. Es gibt Vibhuti-Yoga und andere Dinge. Aber im Wesentlichen lautet der Hauptzweck des Yoga: „Wie entwickle ich meine Beziehung zu Gott?“ Und das geschieht alles durch Bhakti-Yoga. Es ist in der Bhagavad Gita. In Patanjalis Acht Sutras wird darauf verwiesen. In den Niyamas von Patanjalis Acht Sutras, ist das fünften, das letzte: Ishvarapranidhana, was bedeutet: „Biete Gott alle Handlungen deines Lebens an.“ In der Bhagavad Gita heißt es: „Biete mir die Frucht, Blume, das Blatt oder Wasser mit Liebe an und ich werde es annehmen.“ Alles dreht sich nur darum, Gott jede Handlung oder Interaktion Ihres Lebens mit Liebe anzubieten, und Sie praktizieren bereits Yoga. In Amerika praktizieren 30 Millionen Menschen Yoga, aber nur das körperliche. In Indien praktizieren die meisten Yoga. Es gibt eine Milliarde von ihnen und fast keiner macht das Physische, weil sie das Physische nicht unbedingt als etwas Spirituelles ansehen. Es ist ein winzig kleiner Helfer für den eigentlichen Prozess des Yoga. Wenn wir die Schichten abziehen und Yoga als spirituelle Praxis betrachten, bedeutet dies, sich mit Gott zu vereinen, nicht nur eine physische Praxis. Das verändert alles.

Interviewerin:

Manchmal machen Leute Yoga und überdehnen sich vielleicht. Sie übertreiben es oder der Lehrer ist nicht ... Sie verletzen sich vielleicht und haben dann ein Urteil über Yoga: „Es ist nichts für mich. Es ist nicht gut.“ Was ist da los? Sollen wir durchhalten? Was bedeutet die Verletzung?

Tamal Dodge:

Es geht darum, wie es präsentiert wird. Leute, die zum Yoga kommen, müssen jemanden haben, der gut genug ausgebildet ist, um es richtig zu präsentieren und zu verstehen, wie weit man ist. Einer der größten Fehler ist: Man sieht Leute zur Yogastunde kommen und sie werden einfach den Wölfen vorgeworfen. Es ist ihr erstes Mal. Sie haben vielleicht Verletzungen oder Bereiche, in denen sie steif und überlastet sind, und der Lehrer zeigt ihnen verrückte Sachen, anstatt zu beurteilen, wie es der Person geht und wie man ihr helfen kann, eine positive Erfahrung zu machen. Alles im Leben ist so. Man braucht einen guten Lehrer, der einen auf positive Weise einführt.

Ich habe vorhin der Crew gesagt: Wenn Sie surfen möchten, sollten Sie nicht als erstes in Mavericks eine 6-Meter-Welle surfen. „Wir ziehen dich rein. Ich weiß, es ist dein erster Tag.“ In Hawaii gingen wir oft freitauchen. Sie sollten am ersten Tag nicht sechs Meter tief tauchen. „Wir gehen heute sechs Meter runter.“ Sie kotzen Ihre Eingeweide raus, glauben, dass Sie sterben. Sie müssen richtig eingeführt werden. Es ist toll, wenn jemand in der Einführung hinschaut und ein Gespräch mit der Person führt: wie es ihr geht, ob sie irgendwelche alten Verletzungen hat, was im Körper vor sich geht, wie viel Yoga sie bereits gemacht hat. Der Lehrer kann Hilfsmittel holen und sagen: „Versuche es hiermit. Nutze dieses Hilfsmittel dafür. Lass das sein.“ Dann wird es eine positive Erfahrung. Wenn jemand bereits eine negative Erfahrung hatte, muss er neu eingeführt werden – mit dem entsprechenden Lehrer, der diesen Dialog führen kann. Er kann sagen: „Fangen wir mit ein bisschen Atemarbeit an. Hier sind diese Hilfsmittel. Wir werden das tun. Wir werden all das vermeiden.“ Wenn sie diese Erfahrung bekommen, sind sie begeistert und erkennen, dass Yoga für jeden ist.

Interviewerin:

Manchmal liege ich am Ende eines Yoga-Kurses in Savasana und den Leuten kommen die Tränen. Sie reagieren sehr emotional auf die Praxis. Sie beeinflusst uns nicht nur physisch, sondern hat auch emotional tiefgreifende Auswirkungen. Wie hilft oder heilt oder öffnet uns Yoga emotional?

Tamal Dodge:

Wir könnten den ganzen Tag über all das reden. Bei Yoga und Ayurveda-Medizin geht es darum, den feinstofflichen Körper zu heilen. Sogar in den Yoga-Posen geht es darum. Wir haben einen Körper, der aus acht Elementen besteht: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Verstand, Intelligenz und falsches Ego. Die Leute sagen: „Erde, Wasser und Feuer?“ Ja, unser Körper hat Kalzium, Zink, Eisen, die gleichen Dinge, die in der Erde

sind. Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser. Sogar das Verdauungsfeuer hat einen ähnlichen molekularen Aufbau wie Feuer. Sie gehen die Liste durch und alles ergibt Sinn. Der feinstoffliche Körper besteht aus Verstand, Intelligenz und falschem Ego. Es gibt ein Netzwerk im feinstofflichen materiellen Körper, das aus Nadis, kleinen Energiepunkten, besteht. Sie finden ihren Höhepunkt an sieben Hotspots, den Chakren. Es sind wie 72.000 kleine Energievenen, die sich mit diesen wichtigen Brennpunkten, den Chakren, verbinden. Der subtile materielle Körper kann Emotionen und sehr subtile Gefühle transportieren, die beim Yoga entfesselt oder verarbeitet werden.

Menschen mit einem gebrochenen Herz. laufen mit hohler Brust umher. Manchmal kommt es zu Hautausschlägen und Akne auf der Brust. Dann machen sie Hund, Kobra, Rückbeugen oder Herzöffner, wie es viele nennen. Dann bewirkt es nicht nur eine Veränderung der Haltung, sondern öffnet auch diesen Bereich im feinstofflichen Körper und plötzlich lösen sich Emotionen. Aber auch auf körperlicher Ebene weinen die Menschen viel und haben emotionale Erfahrungen wie in der Taube, was ein tiefer Hüftöffner ist. Die Menschen merken nicht, dass der Lendenmuskel, der um das Becken gewickelt und in dieses eingebettet ist, der einzige Muskel im menschlichen Körper ist, der fast so viele Nervenenden hat wie das menschliche Gehirn.

Wir halten dort viel Zeug fest. Denken Sie darüber nach: Wenn Menschen, die eine enge Hüfte und so haben, es loslassen, lösen sie nicht nur die Enge. Sie lösen ihre Gefühle. Es sind eigentlich unsere Liebesmuskeln. Sie haben diese emotionalen Erfahrungen und entgiften uns von Emotionen, wenn das passiert. Deshalb ist Yoga auch sehr gesund und heilend auf einer subtilen Ebene, die wir nicht sehen können. Ich kann Ihnen unter dem Mikroskop oder einem materiellen Instrument kein Chakra oder Nadi zeigen. Es ist alles metaphysisches Zeug. Aber wenn Sie Yoga praktizieren und genug Vertrauen haben, dass es etwas für Sie bewirkt, und Sie die Vorteile erkennen, werden Sie eine Wertschätzung für alles bekommen, worüber gesprochen wird. Sie werden sehen, dass da etwas dran ist.

Interviewerin:

Großartig. Was ist Ihre Hauptbotschaft in Bezug auf Heilung und Yoga?

Tamal Dodge:

Es gibt so etwas namens Gunas. Sattva, Rajas und Tamas, was Güte, Leidenschaft und Ignoranz bedeutet. Wir laufen alle in einem oder zwei oder manchmal in einer Kombination aus allen dreien herum. Sie haben schon mal solche Mudras gesehen. Im Yoga sieht man Leute so in der Meditation sitzen. Die Leute wissen nicht, warum wir das machen, wenn wir sitzen und meditieren. Was bedeutet das? Das nennt man Jnana-Mudra. Der Zeigefinger steht für die Seele. Der Daumen steht für Gott. Die Seele verbeugt sich vor Gott und gibt Güte, Leidenschaft und Ignoranz auf und gelangt in den

Vasudev-Zustand, der geistige Güte bedeutet. In dieser geistigen Güte liegt die wahre Heilung. Die Leute wollen wissen, wie sie gesund werden. „Wie macht man diese Dinge?“

Manchmal in diesen Trittsteinen der Gunas ... Sagen wir, die Ignoranz. Für sie ist es charakteristisch, dass man super ungesundes Essen isst, den Körper schrecklich behandelt, vielleicht mit Drogenmissbrauch zu tun hat, die ganze Nacht wach bleibt, den ganzen Tag schläft. Man hat all diese ungesunden Gewohnheiten. Um aus diesen verschiedenen Dingen herauszukommen, müssen wir einen gesünderen Lebensstil annehmen. Wenn wir einen gesünderen Lebensstil annehmen, versetzt es uns in die Leidenschaft und dann in die Güte. Wenn wir in die Güte versetzt werden, in der wir körperlich und geistig gesund sind und lebendig sind, müssen wir diesen Zustand verlassen und uns vor Gott verneigen, Güte, Leidenschaft und Ignoranz aufgeben und in einem Zustand der reinen Güte leben. An diesem Ort bekommen wir einen besonderen Zustand, den Vasudev-Zustand oder spirituelles Bewusstsein. Hier entwickelt man diese tiefe Beziehung, diese tiefe Verbindung mit Gott und mit all den Seelen, die herumlaufen. Hier hat man das Gefühl, sie gleichermaßen zu lieben.

Als ich Kind war, sagte mein Vater: „Wir lieben uns, weil wir diese Rolle des Vaters und des Sohnes spielen. Eigentlich liebe ich jeden, der durch diese Tür geht, gleichermaßen wie alle meine Kinder und alle, weil ich sie alle gleich sehe. Wir sind alle nur Seelen, die im temporären materiellen Körpern leben. Es sind Kinder Gottes und wir müssen sie bedingungslos lieben. Wir müssen dieses Bewusstsein erlangen.“ Wenn Sie reine Güte entwickelt haben, sehen Sie am Ende über den Körper hinaus und beginnen, jeden mit bedingungsloser Liebe als eine Seele zu sehen, die Ihnen gleicht. Der einzige Weg dorthin führt über Bhakti, indem Sie Ihre Liebe zu Gott entwickeln. Wenn Sie den Zustand der Liebe zu Gott erreichen, entfaltet es sich auf natürliche Weise und führt dazu, dass Sie alle Menschen in Ihrer Umgebung gleich lieben. Stellen Sie sich vor, Sie lebten in einer Welt, in der sich alle bedingungslos so sehr liebten wie ihre eigenen Kinder. Was für ein wunderbarer Ort das wäre.