

# Erleuchtung

## interessiert mich nicht

*Begegnung und Interview mit dem indischen Satsanglehrer Sri Vast*



*Im Leben eines Menschen gibt es Zeiten großer Transformation, z.B. beim Tod eines geliebten Menschen, und dann möchte die Seele sich ausruhen und einen Ort des Friedens finden. Sylvia Leela Isani folgte ihrem Impuls nach Indien zu gehen und traf dort den indischen Guru Sri Vast, mit dem sie ein Interview führte und ihn zum Thema Intimität befragte*

### **Von Sylvia Leela Isani**

**G**ibt es einen intimeren Augenblick als den letzten Augenblick, den letzten Atemzug eines Menschen? Im Moment des Todes bei einem Menschen sein zu dürfen ist für mich die intimste Nähe. In den letzten Stunden des Lebens gibt es keine Eitelkeiten mehr, keine Masken, keinen Schein – nur noch das nackte Sein.


Da gibt es nichts mehr zu verstecken. Da ist kein Ego mehr, das irgendetwas erreichen will, da schaut schon die Seele, das was nie vergeht, durch die trüben menschlichen Augen. In die Augen eines Sterbenden zu blicken weckt die Sehnsucht nach Tiefe, nach wahrer Intimität.

Meine Mutter ist gestorben, lange Jahre des Leidens lösen sich auf in der Unendlichkeit. Der Augenblick, vor dem ich lange Zeit Angst hatte, ist gekommen und gegangen und hat

mich freier und bewusster zurückgelassen. Verstärkt hat er in mir die Sehnsucht nach Tiefe und nach Intimität. Intimität mit mir selbst, der Wunsch meine Masken abzunehmen, bevor der Tod sie mir nimmt. Der Wunsch authentisch und natürlich zu leben ist noch stärker geworden. Der Wunsch Beziehungen zu leben, in denen Eitelkeiten, Egospiele und Machtkämpfe keinen Platz mehr haben und in denen ich vollkommen akzeptiert werde, wie ich bin.

### **Götter, Gurus und Erleuchtete**

Wie immer in wichtigen Zeiten meines Lebens mache ich mich auf den Weg nach Indien. Indien ist für mich das Land der Transformation; das Land, in dem ich mir selbst am näch-



Ich setze die Maske ab – sowohl den Lippenstift  
als auch die innerlichen Identifikationen –  
und fühle mich frei und glücklich ohne Grund.

sten komme. Die lebendige Spiritualität, die Tiefe und gleichzeitig die Leichtigkeit des Seins, das Chaos und die Magie lassen mich meine eigene Lebendigkeit, mein eigenes Chaos und mein eigene innere Magie stärker spüren.

Mein erstes Ziel ist Tiruvannamalai, gerade die Hochburg der Satsang-Bewegung. Hier kann man ohne weiteres vier Satsangs am Tag erleben, den heiligen Arunachala-Berg umrunden und stundenlang mit nach Erleuchtung Strebenden im Café »share«, aber ich merke, dass mich Erleuchtung gerade nicht sonderlich interessiert, auch nicht all die Worte darüber, das es nichts zu tun gibt. Wer bin ich, wer ist es, der da spricht? Mich nerven gerade all diese Worte, der Krach und der Dreck und zum Teil auch die Scheinheiligkeit. Mich zieht es in die Natur, in die Stille, in die Intimität mit mir selbst. Ich möchte mich und meinen Körper noch tiefer und sinnlicher erfahren; mich langweilt gerade das Sitzen zu Füßen irgendeines Erwachten. Ich mache mich wieder auf den Weg und lande im Sri Vast Center bei Pondichery. Wieder irgendein Erwachter, dessen Weisheiten ich mir anhören soll? Gibt es irgendetwas, das ich noch nicht gehört habe? Nein, sicher nicht, und ich möchte spüren, nicht hören; meine Lebendigkeit spüren mit all meinen Sinnen. Die Konfrontation mit dem Tod ist für mich immer wieder ein Aufruf, noch totaler und ekstatischer zu leben. Ein erfülltes Leben lässt uns eines Tages leicht das Leben und den Körper loslassen.

### Endlich Frieden im Ashram von Sri Vast

Ich genieße das Sri Vast Center. Sri Vast wirkt authentisch und hat hier einen Ort kreiert, der viel Raum für wahres Sein lässt. Am Morgen treffen wir uns zum Inner Yoga, ein spiele-

rischer Weg die Natur zu erfahren. Als ich am frühen Morgen schweigend barfuß durch den Dschungel laufe, meine Sinne weit den Geräuschen und den Schönheiten der Natur öffne, auf dem kühlen Boden liegend mich winde und mir vorstelle ich sei eine Schlange... Ja, da gibt es diese kostbaren Augenblicke, in denen ich total im Hier und Jetzt bin. Verbunden mit mir selbst, verbunden mit der Natur. In den nächsten Tagen gibt es viele dieser Augenblicke, in denen ich mit mir selbst intim bin. Ich setze die Maske ab – sowohl den Lippenstift als auch die innerlichen Identifikationen – und fühle mich frei und glücklich ohne Grund. In einer Watsu-Session (einer Wassertherapie) werde ich getragen und bewegt im warmen Wasser und gebe mich ganz hin, wirklich alles loslassen ...

Erst war es mir nicht ganz geheuer mit Nasenklemme unterzutauchen, darauf vertrauend, dass mich der Therapeut zur richtigen Zeit wieder auftauchen lässt, doch dann wollte ich gar nicht mehr zurück. Unter Wasser zu tanzen, sich ganz hinzugeben, sich bewegen zu lassen war eine grandiose Erfahrung. Ich empfand auch hier eine große Intimität mit mir selbst. Danach saß ich für lange Zeit still am Meer, ganz im Einklang mit mir und der Natur um mich, die Wellen kommen und gehen, das Leben kommt und geht und das ist gut so.

### Ein Interview mit Sri Vast zum Thema Intimität

Ich sitze mit Sri Vast in einem wunderschönen Tempel, den Mutter Natur kreiert hat – unter einem mächtigen Baum umgeben von Blüten und einem naturnahen Garten, der täglich Köstlichkeiten fürs leibliche Wohl liefert. Sri Vast ist ein spiritueller Lehrer, der besonders die spirituelle Verbindung zwischen Mensch und Natur betont. Er lädt uns dazu ein, unser

Ich sitze mit Sri Vast in einem wunderschönen Tempel, den Mutter Natur kreiert hat



Leben jenseits von gesellschaftlichen Konditionierungen und Dogmen im Einklang mit der Natur zu feiern:

? *Sri Vast, was ist für dich Intimität?*

Für mich ist Intimität die wahre Verbindung mit mir selbst. Dann, wenn meine Präsenz von nichts anderem abhängig ist, begegne ich meinem intimsten Moment. Wenn ich mich jemandem hingeben möchte, was kann ich geben? Meinen Besitz? Meinen Körper? Meine Bedingungen? Erst wenn ich mich

gefunden habe, kann ich mich wirklich jemandem anderen geben: »Hier bin ich, nimm mich.«

Wenn du dich jedoch gefunden hast, dann ist es so schön, dass du das Interesse verlierst, dich jemandem anderen zu geben. In dem Moment wo du dich findest verschwindet auch die Unterscheidung zwischen »Dir« und »Mir«. Dann finde ich mich als das wahre Selbst.

Wenn du einmal die Intimität mit dir selbst entwickelt hast, dann gibt es nichts mehr zu geben und nehmen. Du wirst völlig unabhängig. Es gibt keine Trennung.

? *Was denkst du über Sex und Intimität?*

Da gibt es nichts zu denken. Sex selbst ist nicht das Problem. Dass Menschen so viel von Sex sprechen, sehe ich als ein Symptom: Wir suchen nach etwas. Wir wissen nicht, wie wir unsere Liebe äußern können, wie wir die Sprache der Liebe sprechen. Da wir die Sprache der Liebe verloren haben, sind wir viel begrenzter geworden. Wenn jemand sagt: »Ich liebe dich«, was kommt dann? Die meisten Menschen bringen diese Liebe sofort mit Sex in Verbindung.

In diesem Falle kannst du natürlich nicht die gesam-

te Menschheit lieben! Die meisten Gesellschaftsstrukturen unterdrücken den natürlichen Ausdruck des Lebens, das betrifft natürlich auch die Sexualität. Wenn du in deinem Verstand gefangen bist, verleugnest du die Gegenwart. Wenn du die Gegenwart verleugnest, distanzierst du dich vom Leben. Denn die Gegenwart ist nur durch unsere Sinne wahrnehmbar, nicht durch unseren zukunftsorientierten Verstand. Nur mit deinen Sinnen erfährst du das Leben ganz, und das passiert immer nur jetzt. Wenn du wunderbare Musik hörst, vergisst du Ver-

»Nur mit deinen Sinnen erfährst du das Leben ganz,  
und das passiert immer nur jetzt«

gangenheit und Zukunft. Du bist vollkommen im Hier und Jetzt. Das kann dir genauso passieren, wenn du ein Eis isst. Der wunderbare Geschmack bringt dich in diesen Moment. Wenn dein Körper berührt wird, erfährst du deine körperliche Existenz. Die Berührung kann dir helfen in diesen Moment zu gelangen, weg von deinem plappernden Verstand. Wann immer du mit allen Sinnen wahrnimmst, ist das Leben lebendig und eine Meditation.

Die Menschen sind von Sex getrieben, um sich vom Verstand zu befreien. Wer jedoch einen meditativen Zustand erreicht hat, läuft nicht mehr dem Sex hinterher. Es gelingt ihm in jedem Moment eine sinnliche Erfahrung zu machen – sogar wenn er einfach nur eine Tasse Tee trinkt. Wenn wir das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen, passiert es unmittelbar, ohne dass wir irgendwelche Hilfsmittel oder bestimmte Menschen dafür brauchen. Doch wenn die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung verloren geht, sind wir auf äußere Reize angewiesen. Eine Person die fähig ist das Leben direkt und vollkommen wahrzunehmen ist nicht kontrollierbar, da es nichts zwischen ihr und diesem Moment gibt. Sie spürt sich selbst.

### ? *Welche Bedeutung hat für dich Sinnlichkeit?*

Es gibt sogar Seminare, die vorschlagen: »Kontrolliert Eure Sinne!« Meine Frage dazu ist: Wie kann man denn Sinne kontrollieren, die du noch nie gebraucht hast? Wie kannst du ein Auto anhalten, das noch nie gestartet wurde? Je mehr wir unsere Sinne kontrollieren, desto mehr sind wir auf überlieferte Rezepte für dieses Leben angewiesen, aber diese Fertig-Rezepte passen nie zu dir, da du ein einzigartiges Individuum bist.

Je mehr du deine Sinne unterdrückst, desto mehr unterdrückst du dein Leben und deine Sexualität – und was auch immer du unterdrückst, beherrscht dich. Wenn dir zum Beispiel verboten wird Eis zu essen, wirst du damit beschäftigt sein, Theorien gegen das Eisessen aufzustellen, nur um vor dir zu rechtfertigen, dass du kein Eis essen sollst. Alles wird sich bei dir ums Eisessen drehen, und wen immer du triffst – du würdest mit ihm gerne Eis essen gehen. Du bist ständig am kämpfen, da du ständig unterdrückst und kontrollierst, und schlimmer noch: Nur eine Person, die sich selbst kontrolliert und unterdrückt wird auch andere unterdrücken. Ohne dich selbst zu unterdrücken weißt du ja nicht, wie du andere unterdrücken kannst. Etwas in dir sagt »Ja«, aber dein schlechtes Gewissen sagt »Nein«. Da es ein »Ja« in dir gibt, gibt es folglich auch ein »Nein«. Und wenn es ein »Nein« gibt, gibt es natürlich auch ein »Ja«. Freiheit ist, wenn man frei ist von diesem inneren »Ja« und »Nein«-Dialog. Wenn es dir verboten ist Eis zu essen, dann wirst du weiterhin neugierig sein, was Eis ist. Ob es richtig oder falsch ist. Die Fähigkeit, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen ist uns abhanden gekommen, und so auch die freie Sexualität. Ich glaube kaum, dass in Deutschland jemand mit einer dunklen Sonnenbrille an einen Strand gehen würde, um sich nackte Hunde anzuschauen. Das würde man jedoch durchaus machen um nack-

te Menschen zu sehen, denn Nacktsein ist nicht erlaubt, und so bist du neugierig.

### ? *Wie können wir lernen, wieder lebendiger zu leben?*

Du kannst Gott in Person nicht sehen. Das ist der einzige Grund wieso Menschen Gott hinterherlaufen, Jahrhundert um Jahrhundert. Stell' dir mal vor, du gehst zum Beispiel zu einem Tempel, um Gott zu begegnen. Und wenn du an die Tür klopfst, öffnet dir jemand und sagt: »Hallo, ich bin Gott, bitte komm rein!« Das wäre das Ende aller Religionen, denn nun hast du ihn getroffen. Nun ist Gott kein Wunder mehr. Du wirst ihn nicht einmal anschauen. Du wirst sogar schauen, ob da hinter ihm noch jemand versteckt ist. In dem Augenblick wo du Gott wirklich begegnest, hört dein Suchen danach auf. Dein Drang ist vorbei. Jahrhundert um Jahrhundert war Gott vor dir verborgen. Jahrhundert um Jahrhundert haben wir einen unnahbaren Gott erschaffen, damit wir diesen unsichtbaren Gott vermarkten können. Und so ist es auch mit dem Sex.

Wenn du deine Sinne kontrollierst, dann kontrollierst du dein Leben. Wenn du deine ganz eigene Art des Ausdrucks unterdrückst, dann ist dein Leben schal. Möchtest du wieder lebendig sein? Dann öffne deine Sinne, um das Leben zu spüren. Dann wirst du keine Fragen zu Sex mehr haben: Du bist mit dem Leben verschmolzen.

### ? *Viele Menschen, besonders im Westen, verstecken sich hinter Sex. Es scheint so viel einfacher zu sein einen sexuellen Kontakt zu knüpfen als einen tiefen, intimen Herzenskontakt. Warum?*

Du hast ein Weihnachtsgeschenk. Das Geschenk ist interessant, weil du nicht weißt was drin ist. Du bist so lange neugierig, bis du es geöffnet hast. Für mich ist es mit Sex ähnlich.

Der Mensch ist neugierig zu entdecken, zu fühlen und etwas zu sehen. Wir sagen zum Beispiel: »Oh, darf ich dich am Freitagabend zu einem Essen einladen?« Wir werden jedoch kaum je sagen: »Es wäre schön, am Freitagabend mit dir Sex zu haben!«, obwohl es ehrlicher wäre.

Ehrlichkeit ist notwendig, gerade weil Sex so ein großes Thema ist. Die ganze Menschheit gibt ihm einen solchen Wert, weil wir ihn oft verdrängen. Wenn in deinem Land zum Beispiel Frühstück verboten wäre, fühlte sich jemand der frühstückt schuldig. Wenn du dort jemandem begegnest, möchtest du vielleicht einfach nur mit ihm gemeinsam frühstücken statt Sex zu haben. Du besuchst dann vielleicht sogar ein Retreat, in dem ihr euch zum Frühstück begegnen könnt. Wie schon gesagt: Was auch immer du unterdrückst, wird zu deinem Hauptfokus.

### ? *Was ist für dich Freiheit?*

Eine Person, die in einer intimen Beziehung mit sich selbst steht, braucht niemanden, um sich ganz zu fühlen, da diese Person schon vollkommen ist. Wenn du völlig unabhängig



»Wenn du völlig unabhängig und mit dir selbst intim bist, dann werden alle Begegnungen mit anderen absichtslos. Das ist Freiheit«

und mit dir selbst intim bist, dann werden alle Begegnungen mit anderen absichtslos. Das ist Freiheit.

Die traditionelle Zweierbeziehung scheint nicht mehr zu funktionieren. Menschen suchen nach Gemeinschaften; sie möchten gerne ihr Leben mit mehr als einer Person teilen.

Und genau darum geht es – sich nicht mehr auf eine Person zu fokussieren. Es geht darum, sich auf niemanden mehr zu fokussieren. Was ist zum Beispiel Familie? Für mich ist Familie dort, wo ich akzeptiert und angenommen werde, so wie ich bin.

Aus deiner wahren Liebe, aus deiner Bedürfnislosigkeit, aus deiner Freiheit solltest du mit anderen sein, nicht aus Schwäche. »Nein, nein, nein, ohne sie oder ihn schaff' ich es nicht!« – Das ist keine Freiheit, sondern ein Gefängnis. Dann müsst ihr euch gegenseitig kontrollieren.

Nun kommt die entscheidende Frage: Kannst du nur eine Person ganz annehmen? – Nein. Du kannst das nicht einschränken. Du kannst die gesamte Menschheit annehmen. Deine Akzeptanz ist heilig. Für mich ist die ganze Menschheit, die ganze Existenz meine Familie.

Es gibt Millionen von Möglichkeiten, um mit der ganzen Menschheit, ja der ganzen Existenz Beziehungen zu führen und intim zu sein. Mit jedem Baum führst du eine intime Beziehung. Mit jedem Stern, den du siehst hast du eine intime

Beziehung. Mit jeder Person der du begegnest, führst du eine intime Beziehung. Mit jedem Moment führst du eine intime Beziehung, da du mit dir selbst intim bist. Du bist eine mobile Intimität. ■

Sri Vasts Ashram ist ein Internationales Zentrum für Ökologie und Spiritualität in Südindien. Menschen aus aller Welt treffen sich hier zum Lernen und Praktizieren von tiefen, transformativen Erfahrungen – mit der Natur und sich Selbst. Wenn Sri Vast nicht in seinem Ashram ist, reist er durch die Welt und gibt Satsangs, Festivals und Retreats. Die Global Cooling Campaign ist ein weltweites Projekt, das Sri Vast auch in Deutschland vorstellen wird.

Für weitere Informationen und Termine: [www.srivast.org](http://www.srivast.org) Erlebe Sri Vast auf einer Reise nach Südindien in den Sri Vast Ashram vom 29.12.07- 12. 01.08- Diese, von Joy of Healing organisierte, Reise, beinhaltet die New Year Celebration und das Nature Spirit Festival im Sri Vast Ashram, und die Umrundung des Arunachalas in Tiruvannamalai, Ramana Maharshi Ashram und die Tempelanlagen von Mahabalipuram.



**Sylvia Leela Isani** organisiert und leitet Seminare und Reisen in Europa, Sri Lanka und Indien, liebt es einfach nur zu SEIN und das Leben mit allen Höhen und Tiefen zu feiern.  
[www.joy-of-healing.net](http://www.joy-of-healing.net)