

Die Kunst Schüler zu sein



Sich zur Yogalehrerin, zum Yogalehrer ausbilden zu lassen ist Mode geworden.

Bevor man in Erwägung zieht, sich zur Yogalehrerin, zum Yogalehrer ausbilden zu lassen, sollte man zuerst selber lernen, eine richtige Schülerin, ein richtiger Schüler zu sein.

Es ist leider eine Zeiterscheinung, dass bei einigen Yoga-Übenden bereits nach wenigen Wochen eigener Yogapraxis der Wunsch aufkommt, selber Yoga unterrichten zu können.

Nicht jede Person eignet sich dazu, Yogalehrerin oder Yogalehrer zu werden!

In früheren Zeiten prüfte der Lehrer zuerst einen Schüleranwärter, bevor er diesen als Schüler annahm.

Der Lehrer wusste genau, welche Eigenschaften ein Schüler haben sollte, damit er diesen erfolgreich lehren konnte.

Es kam immer wieder vor, dass Schüleranwärter vom Lehrer zurückgewiesen wurden.

In der ***Praśna-Upaniṣad*** wird folgende Geschichte erzählt:

»Sechs junge Männer waren BRAHMAN (das unwandelbare ABSOLUTE) ergeben und fest entschlossen BRAHMAN zu verwirklichen. Mit Brennholz in den Händen gingen sie zum heiligen Rishi Pippalāda, mit dem Gedanken: „Er kann uns sicherlich alles über IHN erzählen.“

Der Rishi sprach zu Ihnen: „Lebt hier für ein Jahr in Askese (*tapas*), Enthaltensamkeit (*brahmacharya*) und Glauben (*śraddhā*). Dann stellt Eure Frage wie Ihr wollt. Sofern ich es weiss, will ich Euch auf alles antworten.“ Nach einem Jahr durfte dann jeder der sechs Schüler Rishi Pippalāda eine Frage stellen.«

Die Beschreibung, dass die sechs Schüleranwärter mit Brennholz in den Händen zu Rishi Pippalāda gingen, zeigt symbolisch die richtige Einstellung und den nötigen Respekt der Schüler gegenüber einem Lehrer. Sie zeigt auch die Bereitschaft auf, dass die sechs gewillt waren, sich in des Lehrers Obhut und Führung zu begeben und von ihm zu lernen.*)

[Paramapadma Dhiranandaji](#) erklärte jeweils während dem Schriftenstudium die metaphysische Bedeutung dieses damaligen Brauchs, dem Lehrer Brennholz mitzubringen. Im Holz ist unsichtbar Feuer enthalten, obwohl dieses noch nicht entzündet ist. Das Überreichen des Holzes an den Lehrer meint: „Bitte mein Lehrer, entzünde du das (noch unsichtbare) Feuer des Wissens (vidyā) in mir.“

**) In der heutigen Zeit muss man selbstverständlich aufpassen, dass man nicht in die Fänge eines sog. pseudo-Gurus gerät. Die Situation in der oben erklärten Geschichte aus der Praśna-Upaniṣad setzt natürlich voraus, dass es sich beim Lehrer um eine selbstverwirklichte Person handelt. Deshalb ist heutzutage eine vorsichtige Haltung diesbezüglich von Vorteil.*

Sich den Anfängergeist (beginner's mind) bewahren

Yoga und seine Wissensgebiete sind mit unserem Geist und Verstand (Mental) nicht direkt erfassbar. Yoga liegt jenseits davon und kann nur erfahren werden.

Paramapadma Dhiranandaji erwähnte oft, dass man sich auf dem spirituellen Weg am besten wie ein kleines Kind verhalten sollte, das die Umgebung staunend und nicht wertend betrachtet.

Eine ideale Einstellung ist ebenfalls, wenn man sich stets den **Anfängergeist (beginner's mind)** bewahren kann.

Der griechische Philosoph Sokrates sagte: „***Ich weiss, dass ich nicht(s) weiss***“ oder im übertragenen Sinn: „*Je mehr ich weiss, weiss ich, dass ich nichts weiss.*“

Eine solche Einstellung verhindert, dass man hochmütig und arrogant wird. Man weiss dann, dass es immer wieder etwas Neues zu lernen gibt. Das Lernen kennt kein Ende.

Vor dem Lernen steht das Verlernen

Es kann sein, dass man diesen Anfängergeist sich zuerst wieder erarbeiten muss, oder anders ausgedrückt, dass man vor dem Lernen zuerst **verlernen** muss.

[Satprem](#), ein Schüler von [Sri Aurobindo](#) und [Mirra Alfassa](#) (Die Mutter) schreibt im Buch ‚[Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins](#)‘ auf Seite 47 (ISBN 978-3-87348-166-4, deutsche Übersetzung Cay Hehner): „Im Grunde ist also der Yoga nicht so sehr eine Form des Lernens, **sondern eine Form des Verlernens** von einer Summe angeblich unvermeidbarer Gewohnheiten, die wir aus unserer animalischen Evolution mit in das Menschsein übernommen haben.“

Dazu die folgende Geschichte eines Flötenmeisters, welche jeweils in diesem Zusammenhang von verschiedenen spirituellen Lehrern und Meister erzählt wird:

»Zwei Schüler treffen sich eines Tages im Vorzimmer eines Flötenmeisters. Der eine von beiden wird hereingerufen und der Meister fragt ihn: „Welche Erfahrungen hast du schon gemacht?“ Der Schüler hatte sich natürlich vorher schon überlegt und gedacht, dass die Frage kommen würde, da er schon bei mehreren Meistern Flötenunterricht genommen und so schon viele Techniken kennengelernt hatte. Und so antwortet er dem Meister: „Ich glaube, dass ich eigentlich nur den einen oder anderen Schliff noch bräuchte, ich müsste meine Grifftechnik noch verfeinern für diese ganz bestimmte Spielweise, denn diese ist mir nicht so ganz klar und ich hoffe, dass ich von dir da ein bisschen mehr Einsicht bekommen kann.“ Der Meister hört sich dies geduldig an und der Schüler fragt: „Wie lange schätzt du, wird die Schulung ungefähr dauern?“ Der Meister sagt: „Na ja, 10 – 15 Jahre“. Der Schüler ist entsetzt und sagt: „Was heisst 15 Jahre, es sind Feinheiten, Meister, ich muss nicht alles erneut von Grund auf lernen. Was meinst du, was wird mich dies kosten?“ Der Meister sieht ihn an, überlegt und sagt: „Nun, 100 pro Stunde.“ Der Schüler ist entsetzt und sagt: „Das kann ich nicht machen, dies gibt es doch nicht?“ Er geht ziemlich aufgeregt aus dem Raum.

Der zweite Schüler wird nun hereingerufen. Der Meister fragt auch ihn: „Was weisst du schon über das Flötenspiel, was hast du schon gemacht?“ Der Schüler sagt zu ihm: „Eigentlich noch nichts. Ich habe einmal einen Meister auf diesem Instrument spielen hören, und dies hat mich total berührt. Ich habe das Gefühl, dass mich das Flötenspiel ein Leben lang interessieren könnte. Deshalb bin ich zu dir gekommen, weil ich gehört habe, dass du dieses Instrument beherrscht und ich möchte von dir lernen, was ich lernen kann.“ Der Meister sagt zu ihm: „Nun, 2 bis 3 Jahre Zeit musst du dafür aufbringen“. Und wie dies so üblich ist, fragt der Schüler: „Was verlangst du von mir?“ Und der Meister antwortet: „Zehn pro Stunde“.

Erfreut geht der zukünftige Schüler zurück in das Wartezimmer. Der andere Schüler fragt ihn sofort: „Was hat der Meister zu dir gesagt, wie lange musst du lernen?“ Und dieser antwortet: „2 – 3 Jahre.“ Schluck ... , dies war der erste Schock. Dann fragt er weiter: „Und was musst du ihm bezahlen?“ Zehn, antwortet der andere. In diesem Moment springt, derjenige, welcher zuerst angehört wurde auf, stürzt zum Meister hinein und sagt: „Wie stellst du dir das vor? Der hat keine Ahnung, er ist ein totaler Anfänger. Zweieinhalb Jahre möchtest du nur brauchen und du verlangst auch nur ein Zehntel.“

Dann sagt der Meister ruhig zu ihm: **„Meine Hauptarbeit bei dir wird darin bestehen, deine Vorstellung über deine Fähigkeit auf null zu bringen, damit du wieder etwas lernen kannst.** Dies wird viel mehr Arbeit brauchen, als beim anderen.«

Vorsicht vor den Gewohnheiten

Flexibilität, Annehmen und Bereitschaft zur Veränderung sind wichtige Tugenden auf dem spirituellen Weg. Alles was starr ist, verhindert ein Fortschreiten. Das Leben selbst birgt ständig die Möglichkeit, sich zu verändern. Doch funktioniert diese Veränderung nur dann, wenn wir diese annehmen können.

Paramapadma Dhiranandaji sagte immer wieder zu seinen Schülern: „Das

*Wichtigste auf dem spirituellen Weg ist **lernen zu akzeptieren.***

Weiter erwähnte er jeweils das Sprichwort: „*Habits are our second nature – Gewohnheiten sind unsere zweite Natur*“.

Schlechte Gewohnheiten können auf dem spirituellen Weg hinderlich sein und müssen zuerst abgebaut werden, wie die oben erwähnte Geschichte mit dem Flötenspieler aufzeigt.

Gewohnheiten haben sich ursprünglich durch unser Mental gebildet. Die beste Haltung im Yoga ist, wenn wir jenseits des Mentals gehen, z.B. wenn wir eine staunende, nicht wertende Haltung, wie z.B. die eines Kleinkindes, einnehmen.

Generell ist das Wahre des Anfängergeistes (beginner's mind) eine der besten Voraussetzungen, eine ideale Schülerin, ein idealer Schüler zu sein.

Swami Sivananda, die Kraft der Gedanken:

„Der Mensch sät einen Gedanken und erntet eine Handlung.
Er sät eine Handlung und erntet eine Gewohnheit.
Er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter.
Er sät einen Charakter und erntet ein Schicksal.

Daher ist das Schicksal Dein eigenes Werk.
Du hast es geschaffen. Du kannst es aufheben,
indem Du edle Gedanken pflegst, tugendhaft
handelst und deine Denkweise änderst.“

Paramahansa Yogananda, Wissenschaftlich Heilmeditationen:

„Sowohl gute auch schlechte Gewohnheiten brauchen Zeit,
um Macht über euch zu gewinnen.
Hartnäckige schlechte Gewohnheiten können durch
gute Gewohnheiten ersetzt werden,
wenn man diese geduldig entwickelt.“



Beitrag von Jean-Pierre Wicht