

EIN *freier* ANSATZ



Yeshe Brost ist Yoga- und Achtsamkeitslehrerin, Wildnispädagogin und Heilpraktikerin. Im YOGA-AKTUELL-Interview spricht sie über ihren langen Weg der Herzensschulung, die Verankerung im Körperlichen als wichtiges Element der Praxis und das Heilige in den Formen

Interview • Doris Iding

Yeshe Brost ist Yoga- und Meditationslehrerin. Vor einem Jahr erlebte ich sie auf einem „Eco Silent Retreat“ und war dankbar dafür, einer so offenen Lehrerin begegnen zu können, mit einem tiefen Wissen um die Natur des Geistes und einem weiten und offenen Herzen.

INTERVIEW

YOGA AKTUELL: Wann fing für dich der spirituelle Weg an?

Yeshe Brost: Ich wuchs in einer Generation auf, deren Eltern den Krieg noch unmittelbar miterlebt haben. Nach dem Krieg herrschte der Zeitgeist, die Ärmel hochzukrempeln und vieles unter den Teppich zu kehren. Man hatte damals nicht die Möglichkeit, sich um eigene Themen zu kümmern. Niemand in meiner Ursprungsfamilie hatte Verständnis für – geschweige denn Antworten auf – meine tieferen Fragen nach dem Sinn des Lebens. Das löste in mir von Anfang an das Gefühl aus, nicht dazuzugehören. So identifizierte ich mich früh mit dem Anderssein. Direkt nach dem Abi begann ich, durch die Welt zu reisen, später studierte ich Sinologie und Ethnologie. Auf dieser ersten Reise mit neunzehn Jahren hatte ich dann irgendwann in einem Tempel in Nepal das Gefühl, nach Hause zu kommen. Es wurde ein Text rezitiert, und ich wusste: „Ja, das ist es. Hier bin ich richtig.“ Solche Momente hatte ich öfter. Zum Beispiel auch beim ersten Schweigeretreat in Dharamsala 1993. Draußen hat es geblitzt und gedonnert. Der Lehrer hat etwas von *Shunyata* erzählt. Ich habe nichts verstanden, aber ich wusste: Ich bin zu Hause. Da war ich fünfundzwanzig. Weitere Erfahrungen durfte ich auch in den Semesterferien erleben, als ich mit meinem damaligen Partner zwölf Wochen durch die Pyrenäen vom Atlantik zum Mittelmeer gewandert bin. Damals hatte ich ebenfalls totale Momente der Einheit. Auf dem Rücken im Gras liegend, die Ameisen über mich krabbelnd, alles eins.

Was haben diese Erfahrungen mit dir gemacht? Sie haben dazu geführt, dass ich mehr wollte. Nach der ersten Weltreise habe ich mit Yoga und Meditation angefangen, war dann nach dem

Grundstudium anderthalb Jahre in Taiwan, China und Hongkong.

Was dann meine spirituelle Entwicklung sehr vorwärts katapultiert hat, war der Tod meiner ersten Tochter 1996. Kurz bevor ich mit fünfundzwanzig Jahren mit ihr schwanger wurde, waren mein damaliger Partner und ich in Ladakh und hatten dort eine Erfahrung, die tiefe Todesangst in uns ausgelöst hat. Wir hatten uns in den Bergen verlaufen und wussten nicht, ob wir es überleben würden, weil die Temperatur nachts auf minus 20 Grad sank. Zum Glück haben wir dann spät abends wieder den Pfad gefunden.

Auf derselben Reise 1993 in Ladakh trafen wir auf ein japanisches Filmteam, das gerade dabei war, einen Film über das Tibetische Totenbuch zu drehen. Dieser Film erschien kurz nach dem Tod meiner Tochter. Das war für mich so berührend, denn er zeigte andere Möglichkeiten auf, mit Sterben und Tod umzugehen, als es im Mainstream des damaligen Westens möglich schien. Und so sehr hat mich die Yoga- und Meditationspraxis unterstützt in diesen harten Jahren.

Woran ist deine Tochter gestorben?

Sie ist mit zwei Jahren bei einem Autounfall gestorben. Ich hatte damals schon begonnen, im *Tibetischen Zentrum* in Hamburg-Berne Buddhismus zu praktizieren. Als wir, ebenfalls schwer verletzt, ins Krankenhaus gebracht wurden, kamen wir auf eine Station, auf der „zufällig“ der Chefarzt Zen praktizierte. Er war großartig. Außerdem kam direkt am nächsten Tag Geshe Tenpa Chöpel, einer der tibetischen Lehrer des Zentrums, zu uns und sagte, als er an unserem Krankenhausbett stand: „Vergesst nicht, wie viel Leid hier noch in diesem Krankenhaus ist.“ Jeden anderen hätte ich wahrscheinlich geschlagen vor lauter Verzweiflung, aber diese Aussage von einem erwachten Menschen führte zu einer totalen Öffnung und Befreiung in meinem Geist. Am Abend vor der Seebestattung ging ich zu einem Vortrag von Sogyal Rinpoche in Hamburg. Ich wusste, ich muss da hin. Das Thema war natürlich Sterben und Tod. Nach dem Vortrag haben mich Freundinnen gedrängt, zu ihm zu gehen. Und als ich ihm vom Tod meiner Tochter erzählte, hat er tiefstes Mitgefühl gezeigt, meine Hand gehalten und mir noch eine Meditation empfohlen, die ich auf dem Schiff bei Yolanas Seebestattung angeleitet habe.

All diese Erfahrungen haben sehr viel verändert. Danach bin ich jeden Sommer für sechs Wochen nach Frankreich in das Zentrum *Lerab Ling* von Sogyal Rinpoche zum Retreat gefahren, und in den zwei Winterferienwochen ins Retreat nach Kirchheim. Endlich konnte ich meine spirituelle Sehnsucht, diesen Durst, ein bisschen stillen.

Und welche Rolle hat Yoga damals für dich gespielt?

Als Yolana starb, hatte ich gerade zu unterrichten begonnen. Es kamen viele Menschen in meinen Unterricht. Vielleicht, weil sie gemerkt haben, dass ich anders mit der Erfahrung des Todes umgegangen bin. Es gab immer die Wahlfreiheit: Gehe ich in den Schmerz, oder gehe ich in den Yoga?

Yeshe, ich würde gerne einen Moment mit dir in die Stille gehen, weil mich das sehr berührt.

(Wir sitzen ein paar Minuten gemeinsam in Stille. Ich bin auch deshalb so berührt, weil ich seit eineinhalb Jahren regelmäßig Einzelunterricht bei ihr nehme und sie sich mit ihrer Geschichte immer total zurückgehalten hat. Aber auch die offene Art, wie sie über den Tod und ihre Erfahrung spricht, geht mir ans Herz, weil ich keine Verbitterung, kein „Warum passiert mir das?“ spüre. Dann spricht Yeshe weiter.)

Acht Monate nach Yolanas Tod erlebte ich in einer Meditation endlich wieder mehr Raum in meinem Herzen. Es gab mehr Weite, und nicht mehr nur den Schmerz und die Trauer. Und von Beginn an war mir klar, dass es einen tieferen Sinn geben musste in ihrem so kurzen Leben und so frühen Sterben. Sie hätte nicht gewollt, dass ich leide. Christine Longacker, eine buddhistische Lehrerin, hat mich damals sehr unterstützt mit ihren Workshops und mit ihren Worten: „Du musst die Liebe nicht loslassen, sondern nur die Anhaftung.“ Ich hatte die ersten Monate versucht, die Liebe zu meiner Tochter abzuschneiden, in der Angst, Yolana damit hier auf Erden festzuhalten. Die ersten anderthalb Jahre nach ihrem Tod war sie energetisch sehr stark spürbar, die Verbundenheit fast stärker als während ihres Lebens.

Im äußeren Leben hat sich dann fast alles verändert: neuer Beruf, neues Haus, neuer Mann ... Und als ich nach fünf Jahren endlich wieder schwanger war, wusste ich: Nun habe ich alles, was ich mir so sehr gewünscht habe. Und? Bin ich glücklich? (*lacht*) Natürlich nicht. Äußere Dinge machen nicht glücklich. Auch wenn die Geburt meiner jetzt einundzwanzigjährigen zweiten Tochter natürlich eines der großen Geschenke des Lebens an mich war. Aber es war klar: Die Herzensschulung muss noch tiefer gehen – so dass wir 2006 für zweieinhalb Jahre nach Südfrankreich zogen, um als Familie am dortigen Drei-Jahres-Retreat teilzunehmen.

Wie war es, so lange im Retreat zu sein?

Beglückend. Herausfordernd. Befreiend. Wir wollten nichts anderes! Es hat viel zur Integration beigetragen, da die Praxis mitten in unserem Familienleben stattfand. Mein Expartner und ich haben uns allerdings abgewechselt, so dass der/die jeweils andere viel Zeit für Studium und Praxis hatte. Wegen der Großeltern und der Rudolf-Steiner-Schule kehrten wir zurück nach Hamburg mit der Frage: „Wie können wir das, was wir in der Tiefe des Retreats erfahren haben, weiterleben und weitergeben, so dass Menschen es verstehen?“ Ich habe sofort wieder die alten Yogagruppen aufnehmen können und bin der MBSR begegnet. Darüber bin ich heute noch sehr dankbar, da sie mir einen Rahmen gab, den Segen der tiefen Erfahrungen in einer sehr offenen Weise mit anderen zu teilen und damit auch Geld zu verdienen.

Was genau schätzt du an der MBSR?

Vorher bestand meine Praxis darin, im Raum zu verschmelzen. Der Raum verschmilzt mit dem Raum. Im besten Fall war da Gewahrsein, das sich selbst erkennt. Sehr wach und sehr präsent. Ein Ruhen in der Natur des Geistes. Trotzdem fehlte mir etwas: Die Praxis fand außerhalb meines Körpers statt. Heute würde ich sagen, dass ich ein Dissoziationsmuster bedient habe. Das hat sich durch MBSR und Vipassana sehr verändert. Dort wird sehr viel mehr mit dem Körper gearbeitet. Wir denken zum Beispiel an das *Satipatthana-Sutra*, in der sich die erste Verankerung ausschließlich um die Verkörperung dreht.

Was rückt jetzt für dich in den Vordergrund?

Genau das: Verkörperung. Zum einen geht es für mich mehr in die interpersonelle Praxis, geprägt auch durch den Einsichtsdialog nach Gregory Kramer. Es geht darum, im Sprechen und Hören zu praktizieren. Das ist für mich eine unglaubliche Bereicherung, auch im Unterrichten. Aber es geht vor allem um das vollständige Bewohnen des eigenen Körpers. Verkörperung ist *die* Transformation der letzten zehn Jahre in meinem Sein. Es geht um Transzendenz und Immanenz. Die Vorstellung, das Heilige, Göttliche, außerhalb von den Formen zu suchen und zu finden, trägt maßgeblich zum planetarischen Notzustand bei. Wenn wir jede Form als heilig erkennen, uns selbst in ihr erkennen, können wir endlich unser Verhalten verändern und die Liebe tiefer zulassen und ausdrücken.

In den letzten Jahren bin ich sehr tief in die Arbeit von Llewellyn Vaughan-Lee, Joanna Macy, Charles Eisenstein und Daniel Foor eingetaucht. Sie alle beschäftigen sich zutiefst mit dem aktuellen Zustand unseres Mutterplaneten und der Notwendigkeit eines Bewusstseinswandels. Foor

ist ein Lehrer, der praxisorientierten Animismus lehrt. Er schenkt mir sprachlichen Ausdruck für eine zutiefst ethische Sichtweise, die in mir organisch durch die vielen Jahre des Lehrens und Praktizierens vor allem der Metta-Praxis entstand. Bei der Metta-Praxis praktizieren wir ursprünglich mit Menschen als innerem Gegenüber, aber im echten spirituellen Prozess dehnt sich unsere Praxis auf natürliche Weise irgendwann auch auf alles und alle aus: auf die Bäume, Steine, die Erde, und insbesondere auch auf die von uns objektivierten, scheinbar leblosen Dinge. In dieser tiefen Verbundenheit erleben wir, dass wir Erde sind, die sich selbst erkennt. Im heutigen Zeitkontext, indem wir leben, bekommt es so noch einmal eine andere Transformationskraft, als wenn ich sage, dass hier Gewahrsein ist, das sich selbst erkennt. Und in dieser Nähe und Intimität ruht eine Riesenressource für die Zeiten, die vor uns liegen. Uns wieder einzubetten in einen größeren Kontext, zeitlich und geographisch, ist essenziell.

Ich könnte jetzt noch stundenlang mit dir über diese spannende Arbeit sprechen. Was mir an deinem Retreat so gefallen hat, ist, dass da so viel Leichtigkeit und Offenheit war. Gehst du auch deshalb weg von MBSR, weil es so strukturiert und klar vorgegeben ist?

MBSR ist großartig in seiner Struktur und der dahinterliegenden Tiefe. Aber es ist eigentlich ein Acht-Wochen-Kurs, eine Brücke zwischen den Welten. MBSR war für mich immer mehr Arbeit und nie so sehr eine eigene, persönliche Form der Praxis. Es ist nicht für jeden und nicht zu jeder Zeit der stimmige Ansatz, aber ich empfinde eine tiefe Achtung und Wertschätzung für alle, die diesen Weg weiterhin gehen. Mich selbst zieht es zurück in die spirituelleren Ausdrucksformen der Praxis, und ich bin zutiefst dankbar, dass ich heute einen Lehrer habe, der mich vor allem in langen Einzelretreats begleitet. Das ist sehr frei und erlaubt der Praxis, mich zu finden. Wenn wir mehr als ein paar Tage schweigen und praktizieren, braucht es schon einen Lehrer oder eine Lehrerin, weil auch viel alte Suppe hochkommen kann und wir alle unsere blinden Flecken haben.

Wenn ich dich abschließend bitten würde, den Leserinnen und Lesern einen Praxistipp zu geben – wäre das möglich?

Diese Praxis entstammt den Worten meines Lehrers aus dem letzten Retreat. Es geht um drei Aspekte. (siehe Kasten, Anm. d. Red.)

Mich hat diese Form der Praxis sehr beeindruckt. Sie ist so frei. (*lacht*) Sie kann jeden abholen. Ein solch freier Ansatz berührt mich zutiefst. (*lächelt*)

Von Herzen Danke für dieses Interview!

www.yeshebrost.de, info@yeshebrost.de



1.

Verbinde dich mit und öffne dich für etwas Größeres. Wenn man wie ich aus dem tibetischen Buddhismus kommt, kann es die Tara sein. Wenn du aus dem Schamanismus kommst, kann es die Erde sein. Als Wanderer verbindest du dich vielleicht mit der Weite auf dem Berggipfel. Es gibt viele Möglichkeiten.

2.

Praktizier das, was eine Empfindung von „Aaaahhhh ...“ (im Sinne von Seinlassen/Loslassen) unterstützt. *Dukkha*, Leid, löst Enge aus. Greifen nach etwas äußert sich muskulär, gedanklich, emotional: „Ich *muss* jetzt den Atem betrachten“ kann zum Beispiel eng machen. Dieser Schritt bedeutet nicht, sich in einer Wohlfühlpraxis zu verlieren, mal dies, mal das zu üben, sondern sich auch über Monate/Jahre hinweg auf eine Praxis ganz einzulassen.

3.

Die Erfahrung/den Segen ausdehnen. Behalte die Kraft nicht nur für dich. Vielleicht passiert dieses Teilen bereits während der Praxis, indem du zum Beispiel Licht auf alle ausströmst, die du berührst (etwa im *Tonglen* oder in einer Visualisierung), oder Worte wie in der Metta-Praxis benutzt: „Möge diese Praxis ...“. Aber stell dich über das Teilen erneut in einen größeren Kontext der Verbundenheit.