

# Yogi, Mönch & Diamantenhändler

**E**r verbrachte mehrere Jahre in einem buddhistischen Kloster, wurde Mönch, leitete in den 80-er Jahren in New York City eine auf Diamantenhandel spezialisierte Firma mit 100 Mio US-\$ Jahresumsatz, gründete u.a. die Diamond Mountain University, das Enlightened Business Institute und das Yoga Studies Institute in Arizona. In Deutschland erschienen drei seiner Bücher: eins über Ethik in der Wirtschaft und die Vereinbarkeit von Spiritualität und materiellem Erfolg, eins über Karma, Leiden und Mitgefühl aus Sicht des tibetischen Buddhismus und eins über den tibetischen Yoga des Herzens: Michael Roach erhielt als erster US-Amerikaner den Geshe-Titel, d.h. er ist ein anerkannter Gelehrter des tibetischen Buddhismus.

Mathias Tietke traf Geshe Michael Roach und seine Begleiterin Christie McNally (Mitarbeiterin von „Der tibetische Yoga des Herzens“ und Mitbegründerin des Yoga Studies Institute) in Berlin.

**Mathias Tietke:** *Wie gebt das zusammen, Yogi, buddhistischer Mönch, Diamantenhändler und erfolgreicher Geschäftsmann zu sein?*

**Geshe Michael Roach:** Ich begann als Mönch. Irgendwann drängte mich mein Lehrer Khen Rinpoche, hinaus ins Wirtschaftsleben zu gehen. Er sagte: „Dort wirst du das Leiden verstehen. Momentan verstehst du die Menschen nicht und ebensowenig, in welcher Weise mit ihnen zu reden ist.“ Immer wieder fragte er mich, wann ich anfangen würde, draußen zu arbeiten. Und ich sagte jedes Mal: „Nein, nein.“ Auf diese Weise kämpfte ich zwei Jahre lang mit meinem Lama. Jetzt bin ich froh und dankbar, dass er mich gedrängt hat.

Als ich dann mit der Arbeit begann, wurde alles, was ich tat, besser. Ich verstand die normalen Menschen, verstand ihre Probleme. Es ist eine Situation wie in einem Labor. All die Dinge, die negative Gefühle verursachen, sind plötzlich da. Du bist eifersüchtig, du wirst

Geshe Michael Roach und Christie McNally über den Sprung vom Kloster ins Wirtschaftsleben, den Sinn von Ritualen und die „Hammer-Methode“ des Yoga.

INTERVIEW ■ MATHIAS TIETKE

wütend, du hast Wünsche und es gibt viele schöne Frauen im Diamantengeschäft. Du bist all dem, was negative Gedanken hervorruft, ausgesetzt. Doch in diesem Labor kannst du an dir arbeiten. Solange du nur in deiner Zelle im Kloster bist, bekommst du nicht mit, was wirklich gut für dich ist.

**M.T.:** *Und Yoga stand im Kloster nicht auf dem Lehrplan?*

**Geshe Michael Roach:** Yoga wurde in diesem Kloster nur an weit fortgeschrittene Mönche weiter gegeben. Nach zwanzig Jahren war es dann ein große Sache, dass eine halbe Stunde Yogapraxis erlaubt wurde. Nur wenigen wird dies gestattet. In meiner Klasse waren etwa einhundert Mönche, von denen drei mit einem Geshe-Titel abgeschlossen, und nur zwei Mönchen war es erlaubt, Yoga zu praktizieren. Nach den Jahren des Mönchseins machten die Wirtschaft und der Yoga meine Ausbildung komplett.

**M.T.:** *Bekanntermaßen lautet die erste „Edle Wahrheit“ des Buddha: „Das Leben ist geprägt*



*»Mein Lehrer drängte mich, hinaus ins Wirtschaftsleben zu gehen. Er sagte: „Dort wirst du das Leiden verstehen. Momentan verstehst du die Menschen nicht.«*



© Holger Herfing

Geshe Michael Roach

*vom Leiden“, was aus meiner Sicht keine edle, sondern eher eine Halbwahrheit ist, denn das Leben besteht doch auch aus Freude und Glück, gerade hier im Westen...*

**Christie McNally:** Es gibt drei unterschiedliche Arten des Leidens. Die eine ist das äußere Leiden wie beispielsweise Rückenschmerzen. Oder: jemand stiehlt dein Portemonnaie oder etwas Unangenehmes stößt dir zu. Jemand, den du liebst, verlässt dich... - das ist äußeres Leiden, sei es mental oder physisch. Dann gibt es das Leiden, wenn uns etwas genommen wird. Denn alle Dinge, die wir besitzen, werden wir verlieren. Irgendwann müssen wir alles aufgeben, jede einzelne Person, jeden Gegenstand, alles was du jemals berührt hast, musst du aufgeben. Es ist also auch leidvoll, etwas zu besitzen, weil es nicht zu halten ist. Wir wissen ja, dass wir es wieder verlieren werden.

**M.T.:** *Schon, aber es gibt auch die Momente ungetrübter Freude, Zeiten, die ganz von tiefer Freude geprägt sind...*

**Christie McNally:** Vielleicht kennst du die Geschichte über die vier Leute, die im Auto fahren. Sie sind vergnügt und ausgelassen, obwohl das Auto direkt auf einen Abgrund zusteuert. Alle Insassen sterben einen fürchterlichen Tod. Wenn du verstehst, dass das Ende so rasch kommt, würdest du nicht so viel Vergnügen an der Autofahrt haben. Und jeder hat dieses Wissen tief in sich. Jeder wird irgendwann auf einen Abgrund zusteuern. Dinge, die wir wirklich lieben, rinnen durch unsere Finger. Es ist nur frustrierend, etwas fest zu halten, denn es zu halten, ist nicht möglich. Es ist schmerzlich...

**Geshe Michael Roach:** Der Sinn des Yoga besteht jedoch darin, Freude zu erreichen, die nicht endet. Unsere alltäglichen Freuden kommen von zufälligen Ereignissen, wir kön-

nen es nicht kontrollieren. Wir fahren in den Urlaub, haben unseren Spaß und dann ist es auch schon wieder vorbei. Der Grund Yoga zu praktizieren, ist in einen permanenten Zustand der Freude zu kommen. Und zu verstehen, wie das zu bewerkstelligen ist. Dies ist dann die wirkliche Freude, die nicht endet. Die andere Art von Freude ist willkürlich und nicht steuerbar: Wir gehen zu einem schönen Platz, haben eine gute Zeit und dann haben wir einen Autounfall oder irgendetwas passiert. Diese andere Freude, die wir reine Freude nennen, die ist dauerhaft. Wenn du Yoga wirklich verstehst, wird dein Leben voller Freude sein. Der Grund, das Leiden zu studieren, ist voller Freude zu sein, die beständig ist. Und zu verstehen, wie das zu bewerkstelligen ist, dabei hilft der Pfad des Yoga

Als ich mit neunzehn Jahren das erste Mal den Dalai Lama traf, war ich mit meiner Mutter in Indien unterwegs, die an Krebs erkrankt war und nicht mehr lange zu leben hatte. Das war 1974 und es war damals noch verhältnismäßig leicht, dem Dalai Lama zu begegnen. Also saßen wir ihm gegenüber. Als Erstes fragte er mich, ob ich jemals Drogen genommen hätte (lacht). In der Tat hatte ich zweimal Drogen probiert, allerdings wusste meine Mutter nichts davon. Nun... den Dalai Lama anlügen wollte ich nicht, also sagte ich die Wahrheit: „Ja, ich habe Drogen genommen.“ Und er fragte: „Und? Was ist passiert?“. Ich sagte ihm: Na ja, es ist den Zuständen in der Meditation nicht unähnlich, aber es ist nach kurzer Zeit vorbei.“ Daraufhin sagte er: „Gut! Die Drogen sind eine gute Sache. Ich bin froh, dass du Drogen genommen hast, denn es hat dir die Augen geöffnet. Jetzt weißt du, was möglich ist. Aber jetzt bleibe beim Meditieren!“

*»Unsere Alltagsfreuden sind wie ein Drogentrip. Nach ziemlich kurzer Zeit ist es vorbei. Mein ganzes Leben versuche ich, wie auf Droge zu sein, aber ohne Drogen. Yoga ist wie geschaffen dafür.«*

Unsere Alltagsfreuden sind wie ein Drogentrip. Nach ziemlich kurzer Zeit ist es vorbei. Mein ganzes Leben versuche ich, wie auf Droge zu sein, aber ohne Drogen. Yoga ist wie geschaffen dafür. Und es ist wundervoll, denn auf diese Weise kannst du von Freude erfüllt bleiben.

**M.T.:** *In einigen Yogaschulen werden regelmäßige Rituale wie Pujas und Homas zelebriert, es werden Texte aus der Bhagavad Gita oder aus den Veden rezitiert, was aus meiner Sicht eher praktizierter Hinduismus ist als Yoga. Welche Bedeutung haben Rituale und Götterverehrungen für den Yoga?*

**Christie McNally:** Ich denke, es hängt ganz vom Status des Geistes ab. Es gibt den Yoga, der Kriya Yoga genannt wird. Er ist mehr ein äußerlicher Yoga, bei dem es auch um Rituale und äußere Aktivitäten geht, die Menschen tun können. Es ist stets leichter, äußerliche, sichtbare Dinge zu tun. Das andere ist, mit einer bestimmten Sicht in deinem Geist zu leben.

Meistens wird mit der äußeren Praxis begonnen, von dort geht es zu den mehr inneren Prozessen. Aber wenn ich beurteilen will, was jedes Individuum zu tun hat, muss ich mit ihm über seine Absichten und Ziele reden, warum derjenige dies und jenes tun will und welche Ansichten dahinter stecken.

Ich habe die Bhagavad Gita sehr wohl studiert, aber bei grundsätzlichen Prinzipien halte ich mich lieber an unsere Tradition.

**Geshe Michael Roach:** Das zweite Kapitel des Yoga Sutra beginnt mit tapas. Es beginnt also mit der Idee des Kriya Yoga. In der alten Zeit bezog sich Kriya auf Ritualpraxis. Tapah svadhyaya bedeutete, die alten Texte wie die Veden und die Gita zu lernen und zu rezitieren. Dieser Pfad ist svadhyaya. Ishvara pranidhana



Geshe Michael Roach & Christie McNally

© Holger Hertling

bedeutet in diesem Zusammenhang: „Zelebriere die Rituale für ishvara, erlerne die Rituale.“ Es geht um äußere Aktivitäten. Für manche Menschen ist es gut, da sie sich damit wohl fühlen. Als wir heute in einem buddhistischen Tempel waren, gab es dort viele Bilder und Bücher... - manche Menschen mögen das eben.

Wenn es weiter geht im dritten Kapitel des Yoga Sutra mit dharana, dhyana und samadhi, so geht es mehr um den inneren Yoga, um Meditation über die Leere und nicht um äußere Aktivitäten. Es gibt keine Bilder, keine zu rezitierenden Schriften. Alles ist inwendig, wenn du dich mehr weiter entwickelst, falls du dich weiter entwickelst.

Jeder braucht einen anderen Weg. Jeder braucht einen anderen Yoga. Sogar Patanjali sagt dies im Yoga Sutra. Für den Anfang sind Äußerlichkeiten hilfreich: die Glocke schlagen und wissen, wann sie zu

schlagen ist, Texte rezitieren. Später, im dritten Kapitel, heißt es dann: „Du brauchst all das nicht, Meditieren genügt. Alles ist in dir drin.“

**M.T.:** Wenn Ihr Yoga und Buddhismus zusammenbringt,...

**Geshe Michael Roach:** Wieder zusammen! (lacht)

**Mathias Tietke:** ...so gibt es, was Gott betrifft, doch zwei verschiedene Auffassungen: Im Buddhismus spielt Gott keine Rolle, im Yoga Sutra geht es aber auch um ishvara, was mit Gott, göttliches Wesen, Herr und Gebieter übersetzt wird. Ist das nicht ein Widerspruch?

**Christie McNally:** Wenn wir das Yoga Sutra studieren, sehen wir das Wort ishvara an dem Platz, wo es steht. In der Auffassung unserer Tradition sehen wir ishvara als Meister, als einen persönlichen Lehrer. In der tibetischen Tradition ist es ja durchaus üblich, den Meister und auch den Lama als ein göttliches Wesen zu betrachten. Es geht allerdings nicht

»Jeder braucht einen anderen Weg. Jeder braucht einen anderen Yoga. Sogar Patanjali sagt dies im Yoga Sutra. Für den Anfang sind Äußerlichkeiten hilfreich: die Glocke schlagen und wissen, wann sie zu schlagen ist, Texte rezitieren. Später, im dritten Kapitel, heißt es dann: Du brauchst all das nicht, Meditieren genügt. Alles ist in dir drin.«

ANZEIGE

## FRAWLEY AYURVEDA®



Theorie, Diagnose, Praxis, Ernährung,  
Pflanzenheilkunde, Lebensstil, Massage

Ferakurs in Deutsch und Englisch oder  
Klassen in Deutsch

Information und Kursdaten erhalten Sie bei:

European Institute of Vedic Studies

Brigitta Künzli, Fuchsackerstrasse 8,

CH-4656 Starkirch-Wil, Tel. 0041 (76) 398 8686,

Fax 0041 (62) 295 0583

eivs-ch@ayurquell.ch, www.atreya.com

EIVS GmbH

*Gesundheit  
durch inneren Frieden*



*Ursula Beier*

*Seminare  
Beratung  
Reisen*

*Ayurveda in Sri Lanka  
Spring of Life  
eine besondere Kur*

Tel. 08376 - 97360  
www.ursula-beier.de

## Yoga Vision München



Berufsbegleitende Yogalehrausbildung  
anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden  
BDY und EYU



Tel. 089-500 948 23 . www.yogavision.de  
Yoga-vision@t-online.de

www.YOGATEX.de



Natürliche Kleidung  
für Yoga aus weichem  
Leinen, Baumwolle und bestem Jersey.

Tel: 07571-14403 Fax: 07571-102940

darum, sich dem Meister zuliebe hinzugeben, sondern um deiner selbst willen.

**Geshe Michael Roach:** Im ersten Kapitel des Yoga Sutra bedeutet ishvara pranidhana Hingabe. Das bedeutet, du kannst verschiedene Dinge tun und verschiedene Arten von Yoga praktizieren, aber du solltest dich deinem Lehrer anvertrauen. Einige Schüler brauchen Gott, sie brauchen dieses Konzept. Für sie ist es hilfreich. Auch wir glauben daran, dass es großartige Wesen gibt. Es geht dabei auch um taladanda, wie es in der Hatha Yoga Pradipika heißt. Das bedeutet: den Tod zu überwinden oder den Tod zu töten.

Es gibt manga, sie sind in diesem Raum, zwei, drei großartige Yogis, die das Göttliche verwirklicht haben. Sie achten auf uns. Wie es in der Hatha Yoga Pradipika beschrieben ist. Swatmarama sagt, es gibt diese manga, die helfen uns. Diese Wesen beobachten und leiten uns, sie sind mit Gott vergleichbar. Die Menschen brauchen den Beistand dieser heiligen Wesen. Sie existieren und wir glauben fest daran. Es ist ein wundervoller Gedanke.

**M.T.:** Eine Frage noch zur Yoga-praxis. Spielt die „Hammer-Methode“ der den Körper formenden Asana-Praxis nach wie vor eine wichtige Rolle für Sie oder hat sich dies im Verlauf der Zeit zu einer eher subtilen, geistigen Übung entwickelt?

(Geshe Michael Roach lacht)

**Christie McNally:** Asanas üben wir jeden Tag. Auch auf dem Flughafen.

**Geshe Michael Roach:** Und auch im Flugzeug.

**Christy McNally:** Und wenn wir nach Indien fliegen, ziehen wir uns in die Küche zurück...

**Geshe Michael Roach:** ... und machen Kopfstand! (lacht)

**Christy McNally:** Wir glauben sehr an die Kraft, beides zu tun: die innere und die äußere Methode.

**Geshe Michael Roach:** So muss man es machen!

**Christie McNally:** Yoga ist eine hochgeheime Praxis in Tibet. Es ist so, dass der höchste Yoga das Tantra vervollständigt. Deshalb brauchst du dort eine Erlaubnis, Yoga zu praktizieren. Es ist nichts, was man nur für sich selbst nutzt.

**Geshe Michael Roach:** So haben wir täglich beides im Gebrauch. Wir benutzen die Hammer-Methode und stählen unsere Körper, dann meditieren wir wenigstens eine Stunde und studieren die Schriften. All dies tun wir stets zusammen. So ist es perfekt. Es ist, wie es Patanjali im Yoga Sutra sagt: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi. Das ist Ashtanga, acht Glieder. Dem folgen wir: Andere nicht verletzen, auf andere achten, Übungen absolvieren, Pranayama und die drei Arten der Meditation. Pratyahara bedeutet auch: Nicht zu viel essen und - keine Zeit vergeuden. Nicht zu viele Filme sehen... Während unseres dreijährigen Retreats haben wir eine Menge dazu gelernt. Zum Beispiel wie wichtig ausreichender Schlaf ist, die Menschen brauchen ausreichend Schlaf. Es ist wie Nahrung. Die vier Grundbedürfnisse sind also: Meditation, Nahrung, Schlaf und Hoffnung! Jedermann braucht diese Dinge. Ich denke, es ist wichtig, den Menschen dies auf liebevolle Weise nahe zu bringen.

**M.T.:** Vielen Dank für das Interview! ■

## Mehr Infos

## Internet

[www.world-view.org](http://www.world-view.org)

[www.yogastudiesinstitute.org](http://www.yogastudiesinstitute.org)

[www.geshe-michael.de](http://www.geshe-michael.de)

## Veröffentlichungen in Deutschland:

- Der Garten des Buddha, dtv Verlag 2001
- Die Weisheit des Diamanten, Theseus Verlag 2003, dtv 2004
- Der tibetische Yoga des Herzens, Theseus Verlag 2004

In den USA ist gerade ein Kommentar zum Yoga Sutra erschienen, der 2006 auch in deutscher Übersetzung erscheinen wird.