



ASHISH MEHTA:

ZURÜCK ZUM GLÜCK

Vielleicht benötigt man manchmal einfach einen Perspektivenwechsel, um den Weg in Richtung Glück zu erkennen: Der indische Autor Ashish Mehta erinnert in seinem Buch „Der Glücksvertrag“ daran, dass Glückseligkeit die eigentliche Natur unserer Seele ist. Mit seinem praktischen 21-Tage-Programm will er dem Leser zeigen, wie er mit Yoga und weiteren Techniken Schritt für Schritt zu diesem uns innewohnenden Glück zurückfinden kann.

Glücklich in 21 Tagen – das verspricht der Titel Ihres gerade erschienenen Buches. Was hindert uns daran, glücklich zu sein? Machen die meisten Menschen etwas „falsch“, wenn sie es nicht sind?

Angst vor den Folgen ihres Handelns und nicht loslassen zu können – das macht Menschen unglücklich. In unserem 21-Tage-Programm versuchen wir, den Leserinnen und Lesern die richtige Einstellung zum Leben zu geben und Ihnen die Handlungen, die zu Glück und Erfolg führen, zu erleichtern. Dieses Buch hilft dabei, das Vertrauen in das Leben zurück zu gewinnen.

BÜCHER

Ihre Formel für das Glück bezeichnen Sie als Mischung aus Psychologie und fernöstlicher Heilkunst. Können Sie das näher erklären?

Diese Kombination ist wichtig, denn wenn die Seele voller schlechter Gedanken und falscher Paradigmen ist, dann ist eine Heilung des Körpers aufgrund dieser psychosomatischen Dysbalance nicht möglich. Wir zeigen in unserem Buch Wege aus diesem Ungleichgewicht auf und bieten Techniken an, die Körper und Seele wieder in Einklang bringen.

Sie sind in Indien aufgewachsen und kamen schon in sehr jungen Jahren mit Yoga und Spiritualität in Kontakt. Wie kann Yoga dabei helfen, einen „Vertrag mit dem Glück“ abzuschließen?

Es ist die Grundnatur unserer Seele, glücklich zu sein. Yoga rekonstruiert die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele und führt uns zu unserer Mitte. An diesem Ort in uns wohnt die Glückseligkeit.

Die Übungen, die Sie in Ihrem Buch vorstellen, basieren auf Ihrem eigenen Yogastil, den Sie „Pantha Hatha Yoga“ nennen. Was macht diesen Stil aus und was unterscheidet ihn von anderen Yogarichtungen?

Pantha Hatha Yoga ist eine Mischung aus Kriya und Hatha Yoga sowie Techniken, die von mir stammen. Diese Form besteht aus 23 Asanas, neun Pranayamas, dem Setzen von Bandhas, aus Mantras und Meditation. Genauso wie Sivananda Yoga auf Swami Sivananda, Iyengar Yoga auf B. K. S. Iyengar und Bikram Yoga auf Bikram Chaudary zurückgeht, hat Pantha Hatha Yoga eben Pantha als Basis. Außerdem lehre ich meine Studenten, ihr Inneres mit der Quelle der Spontaneität zu vereinen und dadurch zu lernen, das Leben etwas leichter zu nehmen.

In der Einleitung Ihres Buches schreiben Sie: „Diejenigen, die Spiritualität nicht zu verbissen praktizieren, sind glücklicher als die, die sich streng an Rituale halten.“ Sehen Sie eine Gefahr darin, dass gerade die Menschen im Westen vielleicht zu verbissen praktizieren?

Die westliche Welt ist voller Regeln. Wenn dann auch noch eine fremde Yogaform mit Regeln dazukommt, können keine Energien mehr fließen. Es wird eng. Ich will den Menschen mit Pantha Hatha Yoga etwas geben, das nicht mehr und nicht weniger als die Disziplin eines Sportlers benötigt und sich dennoch leicht anfühlt. Wenn wir mit diesem Bewusstsein dem Yoga begegnen, fühlt es sich leicht und frei an.

Was macht Sie glücklich, Herr Mehta?

Wenn ich sehe und fühle, dass Menschen sich selbst lieben und dankbar sind, sich kümmern und teilen, ohne zu erwarten. Das macht mich glücklich.



Was ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens? Seinen eigenen Weg zu gehen, ohne sich zu verirren, indem man den Pfad zum Glück erleuchtet – mit „L-ich-t“.

So einfach ist das, meinen die Autoren Ashish Mehta und Gela Brüggemann im Vorwort ihres Buches „Der Glücksvertrag“. In Anlehnung an Buddha erläutern sie: „Ich. Das Licht, das uns leuchtet, sind wir selbst.“

Praktisch bedeutet das: Damit man sich nicht verläuft im Alltagsdschub, muss man sich als Erstes einen Überblick verschaffen, sich anschließend über den eigenen Weg klar werden und ihn schließlich auch zielstrebig gehen. Dafür liefert dieses Buch konkretes Handwerkszeug, das in einem dreiwöchigen Programm zum Einsatz kommt – an den einzelnen Tagen wird zuerst aufgeräumt und saubergemacht, um sich anschließend zu zentrieren und neu auszurichten.

Dabei helfen jede Menge praktische Tipps und Übungen, unter anderem Meditation, Akupressur, die richtige Ernährung, Motivationstechniken und natürlich Yoga – auf der beiliegenden DVD findet man ein kurzes Übungsprogramm für jeden Tag.

Loretta Rheude

Fazit: Dieses Buch ist eine gute Erinnerung daran, was wir ja eigentlich alle wissen: dass das Glück schon immer in uns wohnt. Tag für Tag können wir es mit ein paar einfachen „Wegweisern“ wieder entdecken.

„Der Glücksvertrag“ von Ashish Mehta und Gela Brüggemann
(Systemed, ca. 20 Euro)