



## YOGA UND DIE »GÖTTLICHE KOMÖDIE« DES LEBENS

# Über die Kunst der Mühelosigkeit von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe

»Du hast mit Sehnsucht so mein Herz bewegt / Durch  
deine Worte, daß ich gerne komme... / So ich zu ihm,  
und als er aufgebrochen, / Hab ich den wilden, hohen  
Gang begonnen.« (I 2,136–142)<sup>1</sup>

Text: Dr. Suzanne Josek

Seit einigen Jahren habe ich das überaus große Glück, Schülerin von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe sein zu dürfen. Ein guter Stern hat mich zu ihm geführt, namentlich mein Bauchgefühl: in meiner Yoga-Lehr- ausbildung kam sein Einfluss über eine Do- zentin zu mir. Ich spürte sogleich: »Hier ist etwas anders!« Diesem faszinierenden Anderen wollte ich auf den Grund ge- hen – und so landete ich an einem heißen Junitag in einem offenen Retreat im Klos- ter Ermita de Sant Honorat auf dem Puig de Randa, Mallorca. Ich war neugierig und voller Vorfreude, hatte außerdem das Ge- fühl, schon einiges Wissen über Yoga an- gesammelt zu haben. Auf der kurvigen Busfahrt zum Kloster unterhielt ich mich mit einem älteren Herrn. Ob er auch Yo- galehrer sei, so meine Frage. Nein, erw- iderte dieser, mitnichten. Er begleite Men- schen in einem Hospiz auf ihrem letzten Lebensweg, so der liebenswürdige Herr mit den leuchtend blauen Augen. Bei Dr.

Shrikrishna lerne er alles, was er ange- sichts des Todes brauchen könne: »ein- fach« ganz und gar da zu sein. Dieses Ge- spräch werde ich nie vergessen und ich begriff noch wenig, was sich hinter die- sen Worten verbarg.

In das Kloster gelangte man nur, wenn man eingeladen wurde, und auch für die zahlreichen Touristen blieben die Tore ver- schlossen. Was ich während der nächs- ten Woche hinter diesen Mauern erlebte, stand im krassen Gegensatz zu dem, was ich früher als »Yoga« erfahren hatte. Yoga, das war für mich: ein recht strenger āsana- und prinzipienorientierter Unterricht, in dem Fragen unerwünscht waren und at- mosphärisch Leistungsdruck herrschte. Meine Ausbildung zur Yogalehrerin am »Yogaforum Düsseldorf« eröffnete mir dann ganz neue befreiende Türen. Mei- nen dortigen LehrerInnen sowie der Be- gegnung mit Dr. Shrikrishna habe ich es

zu verdanken, dass mein Yoga-Weg eine völlig andere (Not-)Wende nahm. Auf diesem Weg werde ich seither durch Dr. Shrikrishna begleitet.

Gegen Ende des letzten Retreats im Januar 2021, diesmal im Rosenwaldhof, entschloss ich mich, dem so tiefgehenden Wirken dieses Lehrers zu einer kleinen, öffentlichen Würdigung zu verhelfen, diesem Yoga-Meister (er möge mir dieses Wort verzeihen), der bereits unzählige Yogalehrende und Suchende aus aller Welt inspiriert hat und nicht müde wird, dies weiterzutun – mittlerweile über »Zoom« verbunden nach Indien. Mögen diese Worte meine Dankbarkeit widerspiegeln, die ich angesichts seines Unterrichts empfinde und die in den Feedbackrunden den Teilnehmenden regelmäßig Tränen in die Augen treibt.

Dabei möchte ich mich eines Vergleiches bedienen, der mir nun schon öfter in den Sinn kam, wenn ich über die Art und Weise des Lehrens von Dr. Shrikrishna nachdachte. Es ist ein Vergleich mit Dantes »Göttlicher Komödie«. In seiner »Commedia«, die erst später den Zusatz »Divina« erhielt, schildert Dante in insgesamt hundert Gesängen (Canti) die spirituelle Reise eines Menschen in die jenseitigen Abgründe der Hölle (Inferno), über den Läuterungsberg (Purgatorio) bis hin zum Paradies (Paradiso).

### »Per una selva oscura« – Im wilden Wald

Der Beginn der »Commedia« beschreibt, ähnlich der Bhagavadgītā, den Zustand einer tiefen Lebenskrise eines Menschen: »Grad in der Mitte unsrer Lebensreise befand ich mich in einem dunklen Walde, weil ich den rechten Weg verloren hatte. Wie er gewesen, wäre schwer zu sagen, der wilde Wald, der harte und gedrängte, der in Gedanken noch die Angst erneuert. Fast gleicht seine Bitternis dem Tode... Wie ich hineinkam, kann ich kaum berichten, so war ich schwer vom Schlaf zu jener Stunde, da ich den wahren Weg verlassen hatte.« (I 1,1–12)<sup>1</sup>

Dieser Mensch, Dante schreibt in der Ich-Form, hat sich im komplexen Dickicht des Lebens verirrt. Wahrscheinlich war er nicht besonders wach und aufmerksam gewesen (»so schwer war ich vom Schlaf zu jener Stunde«). Zwar erblickt der verlorene Wanderer eine hoffnungsvolle Anhöhe, über deren Spitze bereits die Morgendämmerung heranbricht. Doch wird ihm der Zugang durch drei bedrohliche Tiere verwehrt, die von der Dante-Rezeption als allegorische Vertreter unserer Leidenschaften gedeutet werden. Unmöglich, an ihnen vorbeizukommen. Dante weicht zurück.

In seiner Hoffnungslosigkeit erscheint ihm »jemand..., der durch langes Schweigen matt erschien.« (I 1,62–66)<sup>1</sup> Dieser Jemand erweist sich als der antike Dichter Vergil – zu Lebzeiten Dantes längst gestorben, daher ein Schatten – aber aus demselben Holz geschnitzt: ein Dichter-Vorbild. Vergil beruhigt Dantes Gemüt und bietet sich an, ihm zu helfen: »Doch du, warum willst du zurück zu solcher Qual? Warum steigst du nicht den sanften Berg hinauf, der doch Anfang und Grund aller Freude ist? .. Du solltest besser einen anderen Weg einschlagen, ... wenn du aus diesem unwirtlichen Ort entkommen willst... ich werde dein Führer sein und... dich von hier fortbringen.« (I 1,76–78, 91–93, 113–114)<sup>2</sup>

Rettung naht, Dantes Reise beginnt. Zu seinem Erstaunen führt sie nicht geradewegs hinauf, sondern im Gegenteil hinab in die »blinde Welt« (I 4,13)<sup>2</sup>, geradewegs zum Eingang der Hölle. Als »Reise deines Lebens« (I 10,131f.)<sup>2</sup>, bezeichnet Vergil diesen Abstieg. Dante spricht vom »Weg nach Hause« (I 15,54)<sup>2</sup>. Die Reise unseres Lebens wäre somit die Reise zu uns

selbst. Sie führt nicht nach außen, sondern im Sinne einer Umkehr (pratiprasava) zunächst nach innen. Aber muss es gleich die Hölle sein?

An deren Pforte angekommen, lesen die beiden Wanderer die berühmte Inschrift: »Durch mich geht man hinein zur Stadt der Trauer. Durch mich geht man hinein zum ewigen Schmerz... Lasst jede Hoffnung, wenn ihr eingetreten.« (I 3,1-9)<sup>1</sup>. Vergil reagiert gelassen, »wie einer der behutsam«, spricht besänftigende Worte und,



so Dante, »dann hat er seine Hand gelegt in meine mit froher Miene, dies war mir zum Troste, und führte mich zu den geheimen Dingen« (I 3, 21)<sup>1</sup>. Atha yoga-anushāsanam (YS I,1)<sup>3</sup>.

### »Se tu segui tua stella« – Wenn du nur deinem Stern folgst...

Auf den wunderbaren Zeichnungen, die der Renaissance-Künstler Sandro Botticelli von der »Göttlichen Komödie« anfertigte, sehen wir Dante und Vergil, oft Hand in Hand, durch die Hölle wandern – diesem

»Raum ohne Licht und Zeit« (I 3,29)<sup>2</sup>, »wo nichts mehr ist, das noch leuchten könnte« (I 4,150f.)<sup>2</sup>. Sie ist von Dante kunstvoll gegliedert und windet sich wie ein Scherzenstrichter in die Tiefe, ins Innerste der menschlichen Verfehlungen.

»Schau genau hin!«, so ermutigt Vergil seinen Schüler und ermuntert ihn, den direkten Dialog mit den Hölleninsassen zu suchen. Es gilt herauszufinden und mitfühlend zu verstehen, weshalb sie »die Gabe der Einsicht verloren haben« (I 3,17f.)<sup>2</sup>. Vergil führt Dante besonnen und langsam: »Unser Abstieg muss allmählich erfolgen, damit sich unsere Sinne zuerst ein wenig an den üblen Hauch gewöhnen können« (I 11,10–12)<sup>2</sup>. Er verfügt nicht nur über außerordentliche Klugheit und Ortskundigkeit (Erfahrungswissen), sondern beherrscht auch die Kunst des Wortes.

Auf diesem einzigartigen Heimweg treffen die beiden Wanderer auf die Unentschlossenen und Zaudernden, auf die großen Dichter und Philosophen der Antike (im Limbus weilen die Untertaufen, selbst wenn sie Weisheitslehrer waren – hier dürfte aus Sicht Dantes auch Patañjali »schmoren«), auf die Triebhaften, Fressgierigen, Habsüchtigen, Verschwender, Jähzornigen, Stolzen, Verdrossenen, Gewalttätigen, Tyrannen, Mörder, Prasser, Räuber, Lästere, Wucherer, Verführer, Schmeichler und Zwietrachtstifter, um nur einige zu nennen. Sie alle schmoren auf ihre ganz eigene Art und Weise – durch Dante einzigartig phantasiereich beschrieben – an dem ihnen zugewiesenen Platz. In der Hölle geht's geordnet zu.

### »I am here.« – Bin ich hier?

Wenn ich mittlerweile vor dem Eingangportal des Rosenwald-

hofes stehe, muss ich manches Mal an diese Reise der »Commedia« denken. Ich weiß, es liegt eine Woche vor mir, in der ich in Begleitung Dr. Shrikrishnas so manchen »Höllenkreis« kennenlernen, so manche Runde dort drehen darf. Unter seiner Anleitung darf ich erkennen, wie auch in mir die Leidenschaften (klesha) wirksam sind. Ich tauche ein in die »abgeschiedenen Bereiche« meines Geistes. Ich lerne, wie oft ich schlafend in der Welt bin, selbst wenn ich meine, »wach« zu sein. Wie sehr die unbewussten, »geheimen Dinge« meine Handlungen bestimmen und bestimmt haben. Diese Erkenntnisse sind oft schmerzlich. Doch Dr. Shrikrishna ist wie Vergil, »einer der behutsam« mit Selbstverständnis, Humor und tiefem Erfahrungswissen begleitet. Dr. Shrikrishna kennt den Weg. »Eccovi l'uomo ch'è stato all'Inferno« sollen die Mütter in Verona zu ihren Kindern gesagt haben, wenn der Dichter Dante ihnen auf der Straße begegnete: »Das ist der Mann, der in der Hölle war.«

Wenn Dr. Shrikrishna seinen Unterricht mit den Worten »I am here« beginnt, so ist es für mich nicht nur die Erinnerung, selbst wach und anwesend zu sein. Es ist auch das behutsame Legen seiner mentalen Hand in die unsere, das Versprechen auch von Lehrerseite da zu sein. »Hab keine Angst... Richte dich nur wieder auf... ich lasse dich nicht im Stich in der Unterwelt.« (I 8,106–108)<sup>2</sup>

### Reise des Lebens – »1:23«

Dr. Shrikrishna lehrt Yoga im Wesentlichen als eine umfassende Lebenspraxis, die das narzisstische Wettstreiten um die erfolgreichsten Yoga-Studios und spektakulärsten āsana weit hinter sich lässt. Eine Praxis, die über die eine Stunde Yoga am Morgen in die restlichen 23 Stunden des Tages und somit ins gesamte Leben hineinfließt und dieses transformiert (»1:23«).

In die lebendige Yoga-Tradition des »Kai-valyadhama Instituts« hineingeboren und später, als promovierter Neurologe, dessen Leiter, spannen sich Dr. Shrikrishnas



profunde Kenntnisse von der traditionellen Seite des Yoga hinüber zu den Erkenntnissen westlicher Naturwissenschaften, Medizin, Philosophie, Religion und last not least der eigenen Lebenserfahrung. Wie Vergil, so ist auch er ein außerordentlicher Künstler des Wortes: äußerst selten, dass sie ins Stocken geraten, beliebig werden oder abheben. Sein Lehren wird niemals zur trockenen Materie. Nimmt man an einem seiner jährlichen Upanishaden-Seminare teil, so darf man erleben, wie sich die Worte einer – vielleicht zunächst unzugänglich erscheinenden – Upanishad im Laufe einer Woche in lebendige Wesen verwandeln: Buchstaben- und Bedeutungsräume, in die man eintauchen kann beziehungsweise die in unserem Körper und Geist lebendig werden und von dort ihre Wirkkraft erstrahlen lassen. Worte werden zu Fleisch.

### »Riguarda ben!« – »Find it out!«

Während ich mit Vergil und Dante durch die Hölle wandere, begegnen mir viele Aspekte, die auch im Unterricht Dr. Shrikrishnas wesentlich sind. So treibt der Dichter Vergil seinen Schützling sanft zu abhyāsa (»Die Mattigkeit musst du aber überwinden... auf Daunen sitzend kommt man nicht zu Ruhm, genauso wenig unterm Deckbett«, I 24,46–48)<sup>2</sup> oder bewusster Aufmerksamkeit (attentive awareness) an (»Du bist doch sonst bei Verstand? Oder wohin lässt du deine Gedanken schweifen?« I 11,77f.)<sup>2</sup> In der Begleitung Vergils entwickelt Dante – wie wir im Rosenwaldhof – allmählich mehr innere Stabilität, ja sogar Freude am Zweifeln und Hinterfragen (»Du Sonne der Vernunft, du heilst ja jeden getrübbten Blick, und du stellst mich so zufrieden mit deinen Erklärungen, dass Zweifeln schier noch mehr Vergnügen macht als Wissen«, I 11,91–93)<sup>2</sup>. Irgendwann dämmert es mir, dass Dante und Vergil nicht wirklich durch die Hölle, aber durch die eigenen Abgründe schreiten. Wo ist die Schmeichlerin, Zwietrachtsäende, Hellseherin, die Feige, Lästerin, Verschwenderin, Unentschlossene, Heuchlerin, Stolze in mir? »Find it out!«, höre ich Dr. Shrikrishna verschmitzt antworten.

### Reise nach Hause – svarūpa

Mittels prānāyāma, Meditation und das Studium wesentlicher Texte (svādhyāya) führt uns Dr. Shrikrishna als Vergil des Rosenwaldhofs Schritt für Schritt (shanai shanai) durch die Tiefen unseres Geistes. Wie Vergil ermuntert auch er uns, genau hinzuschauen und die zum Vorschein kommenden Seelenanteile mitfühlend zu befragen. Wie in der »Commedia« begegnen auch wir im Rosenwaldhof den schmerzlichen Bereichen, Widersprüchlichkeiten, Ängsten, Blockaden, Gewohnheitsenergien, den schambehafteten Regionen und vergrabenen Fehlritten unseres Geistes und Lebens. Und in all dem lernen wir das Hiersein: präsent und aufrecht unmittelbar dem zu begegnen, was ist.

Bemerkenswerter- (und genialer)weise ist es Dante, der schreibt, sowie Dante, der wandert und geleitet wird. Dante führt also letztlich sich selbst durch die Hölle. Und genau dies macht auch Dr. Shrikrishna möglich: anleitend leitet er uns an, uns selbst zu führen. So verschwimmen die Grenzen zwischen seinen Worten, unserem Atem und unserem Bewusstsein. Fließen wir mit ihm, Dr. Shrikrishna, oder fließen wir mit dem Atem, Hand in Hand, durch diese Praxis? Der Lehrer leitet den Atem an. Der Atem wird zum Lehrer. Atem und Lehrer werden eins. Dieses Unterrichten ist so behutsam, detailliert, präzise und leicht, dass ich es eher als Kunst bezeichnen möchte. Was sich – wie von selbst – vollzieht ist ein allmähliches Lüften des Schleiers, der unseren Wesenskern verdunkelt (und ist diese Dunkelheit nichts anderes als die Dantesche Hölle?). Dämmernd grüßt das Morgenlicht über der Anhöhe: tatah kshīyate prakāsha āvarana. »Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.« (YS II,52)<sup>3</sup>

### »Con una verghetta« – effortlessness

So kann es geschehen, dass sich in der Morgenpraxis plötzliche Momente der Erkenntnis einstellen, die Dante so eindrücklich beschreibt als das mühelose Öffnen eines unüberwindbar verschlossen

scheinenden Tores. Weder Vergil noch Dante vermögen diese Tore zu öffnen. Dafür reisen explizit Engel heran. Aber auch sie haben keine riesigen Werkzeuge oder spektakulären Rituale im Gepäck. Meist ist es lediglich ein Zweiglein (»una verghetta«), das wie durch Magie das eiserne Tor durch bloße Berührung ohne Widerstand zu öffnen vermag. »Er (der Himmelsbote) näherte sich dem Tor und öffnete es durch bloßes Berühren mit dem Stab... und es gab keinerlei Widerstand.« (I 9,88-90)<sup>2</sup> Diese »englischen« Zweiglein – so wage ich zu behaupten – sind Dr. Shrikrishnas Spezialität: Im Kern seiner Lehrkunst steht die Mühelosigkeit (effortlessness), das Tun ohne Tun (doing with out a doer). So kommt er immer wieder auf den natürlichen Fluss des Atems zurück (prakrita prānāyāma), diesen zu beobachten wir anfangs Stunden verbrachten. Kann ich den Atem so betrachten, wie er jetzt fließt? Oder muss ich immer wieder eingreifen, perfektionieren, kontrollieren? Sind nicht die Macher, Kontrolleure, Perfektionisten und Prinzipienreiter allesamt Insassen von Dantes Hölle? Unter den Worten Dr. Shrikrishnas scheint es, als vertiefe sich der Atem von allein (vaikrita prānāyāma), als vollzögen sich sämtliche prānāyāmische Techniken im Anschluss ohne mein Zutun. Niemand mehr, die etwas macht, niemand, die perfekt sein muss. Beim Öffnen der Tore spielt das Ego keine Rolle mehr. Es ist eine andere, geistige, himmlische (?) Kraft, die dies ermöglicht. Dr. Shrikrishna hat mal wieder ein Zweiglein eingeladen. »Ich sah sehr wohl, dass es ein Himmelsbote war, und wandte mich zum Meister. Der aber machte mir ein Zeichen, ich solle still sein und mich vor ihm verneigen.« (I 9,85-88)<sup>2</sup>

### Luzifer – avidyā

Im innersten Höllenkern gibt es nur noch Eiskälte, Zähneklappern und schlotternde Knie. Hier sitzen die übelsten Veräter, nämlich die, die tiefstes Vertrauen gebrochen haben. In einem Kommentar zu diesem letzten, 34. Gesang des Inferno, bemerkt der Romanist und Übersetzer Hartmut Köhler: »Dieser Gesang

ist denn auch durch und durch prinzipienbestimmt; eine Einfühlung in die Opfer, die schon... in den letzten Gesängen zunehmend verweigert wurde, ist hier ausgeschlossen. Die einzige noch spürbare menschliche Regung ist die Angst des Wandernden.« Hier weht der Wind aus den fledermausartigen Flügeln des dreiköpfigen Luzifers. Dessen drei verschiedenfarbige Gesichter stehen für Zorn (rot), Neid (gelb) und Unwissenheit (schwarz), avidyā. Luzifer weint aus allen sechs Augen, in jedem seiner drei Mäuler steckt ein Verräter. Die beiden Wanderer sind am Boden des Strudels angelangt – tiefer geht es nicht mehr. Hier nun geschieht so etwas wie ein magischer Moment der Umkehrung. Die beiden überschreiten den Punkt, »zu dem alles Schwere gezogen wird« (I 34,110f.)<sup>2</sup>, den Erdmittelpunkt, in dem sie das zottelige Fell des Teufels selbst ergreifen: »Halte dich gut fest, rief der Meister..., denn über eine solche Stufenleiter gilt es von all dem Bösen Abstand zu nehmen.« (I 34,82–84)<sup>2</sup> Wie durch ein Wunder verdreht sich in einem schwindelerregenden Balance-Akt die Situation von einer Abwärtsgerichteten in eine Aufwärtsgerichtete. Die übliche Logik, das kausale Denken greifen hier nicht mehr. Unten und oben, abwärts und aufwärts werden eins. »Wenn ich davon verstört war, so mag jedes schlichte Gemüt es verstehen, das auch nicht überschaut, welcher Punkt es war, den ich da überschritten hatte«, ruft Dante aus. (I 34,91–93)<sup>2</sup> Das unmittelbare Begreifen des »Bösen« wird zur Befreiung. Drehen wir Botticellis Darstellung des Höllentrichters um, erhalten wir den Läuterungsberg: der tiefste Höllengrund wird eins mit dem Übergang zum Paradies. Nomen est omen: Luzifer ist niemand anderes als der Lichtträger (jyotidhara). Den Schmerz durch Präsenz zu ergreifen, um letztlich sich selbst und anderen ein Licht zu werden: das ist es, was wir bei Dr. Shrikrishna alias Vergil alias Dante lernen dürfen.

»Diesem verborgenen Pfad folgend... stiegen wir auf, er als erster, ich als zweiter, bis ich durch eine runde Öffnung einige von

diesen schönen Dingen erblickte, die der Himmel trägt. Dann traten wir hinaus und sahen die Sterne wieder.« (I 34,133–139)<sup>2</sup> »So viel Aufatmen war nie!«, kommentiert der achtsame Übersetzer der »Commedia«, Hartmut Köhler.

### »Is it worth?« – Die Liebe

Leitstern für die beiden Höllenwanderer ist während der gesamten Reise die Liebe. Sie wohnt als Beatrice, der großen Jugendliebe Dantes, im »Himmel, der alles in Bewegung hält« (I 9,29)<sup>2</sup>, dem Paradiso, »dort oben, wo man kann, was man will.« (I 3,95f.)<sup>2</sup> Sie war es, die Vergil beauftragt hatte, ihren geliebten Dante zu ihr zu führen. Sie ist somit Alpha und Omega dieser Reise, Antriebskraft und Erfüllung zugleich. Sie wird später am Eingang zum Paradies Vergil ablösen. Dann ist seine Arbeit getan. Der Rest ist keine »Arbeit« mehr, kein Streben, kein Weg. Die Liebe geschieht – »love happens«<sup>4</sup> –, wenn das Ego transformiert ist. Sie ist ewig, zeitlos. »It is not that let me now decide: ›Oh I am going to love from seven o'clock onward.«<sup>4</sup> Die Liebe transzendiert alles: »Das letzte Ziel Dantes liegt... jenseits des sinnlich Wahrnehmbaren, jenseits des körperlich Spürbaren, jenseits auch des dichterisch Sagbaren«, schreibt Hartmut Köhler in seinem Nachwort.

Die lange vor der »Divina Commedia« in klingende Worte gefassten, vedischen Mantren, die einen festen Bestandteil des Unterrichts bei Dr. Shrikrishna bilden, erzählen nichts anderes als Dantes Reise »in a nutshell«: das menschlich-spirituelle Streben aus dem Unwirklichen hinaus in das, was wirklich ist (om asato mā sad gamaya), aus der Finsternis ins Licht (tamaso mā jyotir gamaya), aus der Vergänglichkeit, dem Tod in die Unsterblichkeit, Befreiung (mrityor māmritam gamaya). Könnten wir diese Unsterblichkeit, amrita, nicht auch als Liebe verstehen? Beatrice – amrita? (Gibt es gar, so frage ich mich weiter, einen etymologischen Zusammenhang zwischen lateinisch A-mors, »Nicht-Tod« und lateinisch Amor, »Liebe«?)

Hohe Worte, hehre Ziele, aber sind sie machbar, umsetzbar, lebbar? »Is it possible? ... The various masters and enlightened people say: ›Yes, it is possible.«<sup>4</sup> Dante hat es beschrieben. Dr. Shrikrishna lehrt es.

Bin ich bereit, diese Reise immer wieder auf's Neue anzutreten? Bin ich bereit, meinem Stern noch tiefer zu folgen heraus aus dem wilden Wald dahin, »wo man kann, was man will«? Bin ich stark und geduldig genug für diesen Yoga? »Find it out!«, sage ich mir selbst während ich die Stufen zum Rosenwaldhof hinaufgehe. Rechts und links der Treppe winken die Rosenbüsche verheißungsvoll mit ihren Zweiglein.

»Hier bin ich«, rufe ich der freundlichen Rezeption zu. »I am here.«

### Literatur

- 1 **Alighieri, Dante:** Die Göttliche Komödie. Stuttgart: Ernst Klett Verlag 1955
- 2 **Alighieri, Dante:** La Commedia. Die Göttliche Komödie. Ditzingen: Reclam 2021
- 3 **Shrikrishna Bhushan Tengshe:** Yoga – Why? What? How? Transcriptions of four lessons. Dresden 2010
- 4 **Bäumer, Bettina (Hg.):** Patañjali. Die Wurzeln des Yoga. München: O. W. Barth 1993

---

### SUZANNE JOSEK

Yogalehrerin BDY/EYU, promovierte Musikwissenschaftlerin, Kunstvermittlerin, Autorin und dreifache Mutter, unterrichtet Yoga in Köln und ist tätig in der Yoga-Lehrausbildung am »Yogaforum Düsseldorf«. In ihrem Unterricht, in Seminaren, Vorträgen, Workshops und in ihrer Arbeit als Kunstvermittlerin ist ihr Anliegen stets das Verbinden der Disziplinen: die Suche nach dem Gemeinsamen in Kunst, Wissenschaft und Spiritualität vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrung und Praxis. Suzanne Josek ist Erfinderin von »Radio Yoga FM« und des »Museum im Körper« (siehe [www.kolumba.de](http://www.kolumba.de)). [www.suzannejosek.de](http://www.suzannejosek.de)