



Ein Paradiesvögel aus Hawaii, Danny Paradise

Danny Paradise:

Es geht darum, **GRENZEN** zu SPRENGEN!

Grenzen, so findet der ungewöhnliche Ashtanga-Yogalehrer aus Hawaii, sind Erfindungen von engstirnigen Männern, um Menschen zu kontrollieren. Danny Paradise setzt sich für ein offeneres Weltbild ein, frei nach dem Motto: Alles ist erlaubt, wenn es der Erleuchtung dient. Ein Gespräch über Yoga und Schamanismus, über halluzinogene Kräuter und über die Verantwortung eines jeden Einzelnen...

Interview: Gabriela Bozic
Bearbeitung: Silvia Schaub

„DAS IST EIN TOTAL DURCH-GEKNALLTER YOGA-FREAK“ – so wurde Danny Paradise einem seiner prominentesten Schüler angekündigt. Sting erinnert sich noch lebhaft daran, wie ihm 1990 ein Hippie mit wildem Haar, buntem Bandana und Schultertasche im Wohnzimmer gegenüberstand. Aber nicht nur der Sänger und seine Frau Trudie

wurden langjährige, treue Schüler, auch Madonna, Paul Simon und Edie Brickaell, Eddie Vedder, Luciano Pavarotti und viele weitere Musiker und Künstler nahmen bei Danny Unterricht. Die Yoga-Biografie des Hawaiianers begann 1976. Damals gehörte er zu einer der ersten westlichen Gruppen, die Ashtanga Yoga lernten. Dannys Lehrer waren David Williams und Nancy Gilgoff. Seit 1979 unterrichtet er selbst. Bekannt wurde er nicht nur wegen seiner namhaften Schützlinge, sondern auch, weil er sich auf die Suche nach den gemeinsamen Wurzeln von Yoga und Schamanismus gemacht hat. Er studierte nicht nur verschiedene Yogarichtungen, sondern auch Kampfkünste wie Karate, Thai Chi und Kung Fu. Seine Spiritualität ist beeinflusst von Krishnamurti, Jesus, Buddha, Shiva, zahlreichen schamanischen Traditionen aus Nord- und Südamerika und von indigenen Völkern auf der ganzen Welt.

Bei Yoga geht es immer auch um die Verbindung mit der Natur:
Danny Paradise mit Elefant im Royal Chitwan Wildlife Nationalpark in Nepal

FOTO: THOMAS KELLY



mit der Weltseele zu verbinden. Alle Urvölker haben dafür Methoden entwickelt. Wenn man will, dann kann man behaupten, dass auch die alten Mayas Yoga praktizierten. Vielleicht entstanden zufällig überall in der Welt ähnliche Ideen, vielleicht gab es jedoch auch einen antiken Ideentransfer. Die Mayas kannten eine Definition von Kundalini, die nach ihrer Überlieferung 100.000 Jahre alt war. Zwar sagten sie Kuthalini, nicht Kundalini, aber die Definition ist die gleiche wie in der Welt des Yoga. Es geht um eine Schlange, die in der Wirbelsäule aufsteigt. Das ist eine Metapher für eine mächtige Energie, die in deinem Körper nach oben schießt, dich befreit und wachrüttelt. Es gibt eine Menge Techniken, die das bewirken können. Meditation, magische Pflanzen, Schwitzhütten, Trommeln und Tanzen.

Bleiben wir bei den sogenannten magischen Pflanzen. Diese Kräuter wirken doch wie Drogen, nicht wahr? Kann man das mit dem Klarheits- und Reinheitsanspruch eines Yogis verbinden?

Alle indigenen Kulturen setzen traditionell Pflanzen in heiligen Zeremonien ein, zum

Teil als Medizin, zum Teil, um die Wahrnehmung zu fördern. Ursprünglich gab es im Yoga keine Regeln, die auf Reinheit und Klarheit pochten. Die Devise war eher: Es darf alles ausprobiert und eingesetzt werden, was dir bei deinem Weg zu einem höheren Bewusstsein hilft. Pflanzen verwendet man ja nicht zum Vergnügen, sondern um tiefe, mächtige Erfahrungen zu machen, zum Beispiel, wie sich der Tod anfühlt, was nach dem Tod passiert, was deine Bestimmung ist etc. Sie können heilen und neue Sichtweisen anregen.

Kannst du ein Beispiel für eine solche heilige Zeremonie nennen?

Jedes Volk in Indien, Amerika, Südamerika, Mexiko und auf der ganzen Welt hat seine eigenen Bräuche, die es seit Jahrtausenden pflegt und weitergibt. Pflanzen sind auch nicht der einzige Weg, um ein höheres Bewusstsein zu erlangen. Ich erzähle mal etwas über „frog medicine“, ja? Im Amazonas etwa gibt es bestimmte Froscharten, die ein giftiges Sekret absondern. Die Tiere werden für ein paar Tage gefangen gehalten, um das Sekret zu gewinnen, und anschließend wieder freigelassen. Man benutzt dieses Gift, wenn der Stamm in Not ist, wenn jemand Hinweise für die Zukunft braucht oder wenn das Essen ausgeht. Die Schamanen öffnen sich mit glühenden Steinen die Haut und träufeln das Gift ein. Danach fallen sie oft für ein paar Stunden in Trance. Dabei können sie beispielsweise Orte sehen, wo ein ganzes Wildschweinrudel vorbeizieht. Hinterher erzählen sie den Jägern von ihrer Vision. Die Jäger brechen auf und suchen den beschriebenen Ort. Und wenn sie ihn gefunden haben, laufen just in dem Moment Wildschweine vorbei.

Das klingt wie eine Fantasiegeschichte...

Doch es ist seit tausenden Jahren erprobt. Es gibt sogar Gemeinschaftsvisionen, das heißt, mehrere Leute sehen in Trance genau die gleichen Bilder. Viele der Mittel, wie etwa Ayahuasca, werden von den Stämmen auch verwendet, um Krankheiten zu heilen. Diese Pflanzen werden heute von der modernen Medizin untersucht – und viele Forscher staunen über die Ergebnisse. Bei Experimenten mit der sogenannten „frog medicine“ hat man festgestellt, dass sie einen enorm starken Effekt auf das Immunsystem hat. Darum überlegt man inzwischen, ob man sie nicht im Kampf gegen HIV einsetzen kann. Auch Ayahuasca findet wissenschaftlich immer mehr Beachtung. In den meisten südamerikanischen Ländern ist das Zeug legal. Die Probleme mit Alkohol, Tabak und härteren Drogen verschlimmern sich, aber mit Ayahuasca gibt es kaum Schwierigkeiten. Dort weiß man einfach seit Generationen um die heilige Wirkung. Hier im Westen ist das

YOGA JOURNAL: Wie lassen sich Yoga und Schamanismus vereinbaren?

DANNY PARADISE: Yoga ist eine schamanische Praxis! Wer Yoga übt, wird lernen, sich selbst zu heilen, er wird empfindsamer und ein höheres Bewusstsein entwickeln für die Dinge, die außerhalb der üblichen Wahrnehmung stattfinden. Bei Yoga geht es um Evolution. Mit Evolution meine ich die Ausdehnung des Bewusstseins und die Entdeckung der Wahrheit. Und die Wahrheit ist, dass wir uneingeschränkt, ewig und völlig frei sind. Wenn ich tiefer in die alten Lehren eintauche, dann wird sich meine Sicht auf Dinge verändern und ich werde feststellen, dass alles im Leben heilig ist. Yoga ist eine Möglichkeit, die Grenzen der Wahrnehmung zu sprengen und mit dem höheren Selbst, der Seele, der Natur in Kontakt zu treten. Dies ist das Ziel jeder schamanischen Methode.

Was genau bedeutet Schamanismus?

Das Wort Schamanismus kommt aus dem Sanskrit, „Sram“ bedeutet so viel wie Hitze entfachen und Enthaltensamkeit üben. Ob man es nun Yoga oder Schamanismus nennt, beides sind bewusstseinsweiternde Methoden, die in unterschiedlichen Kulturen erfunden wurden. Vor vielen Jahrtausenden, eigentlich zu Beginn des Bewusstseins des Menschen, entstand das Bedürfnis, sich mit dem Höheren,

leider oft anders. Es kommen Leute mit den Pflanzen in Kontakt, die sich aus den falschen Gründen damit beschäftigen.

Natürlich braucht man keine bewusstseinsweiternden Mittel, um seine spirituelle Praxis zu vertiefen. Aber einen Lehrer schon, oder?
Der Umgang mit jeder mächtigen Tradition sollte von einem erfahrenen Lehrer weitergegeben werden. Es sollte jemand sein, der versucht, wirklich zu helfen, jemand, der für Ruhe und Frieden steht. Bevor du eine Technik lehren kannst, musst du selbst verstanden haben, wie der Prozess funktioniert. Erst musst du dich selbst heilen, dann kannst du für andere ein Beispiel werden. Buddha sagt: „Bevor du einen Bogen geradebiegst, musst du eine schwierigere Aufgabe gemeistert haben – du musst dich selbst geradebiegen.“ Jeder, der einen Weg zu mehr Glück und Freiheit gefunden hat, bewirkt etwas in seinem Umfeld. Das zieht nämlich Freunde und Verwandte an, die wissen möchten, wie das geht. So wurden schamanische Praktiken, auch Yoga, auf der ganzen Welt verbreitet. Ich kenne den Effekt auch aus eigener Erfahrung: Seit gut 31 Jahren unterrichte ich nun überall auf der Welt. Wenn ich nach einiger Zeit an einen Ort zurückkehre, hat sich die Zahl der Interessenten verdoppelt. Nicht, weil ich so viel Werbung mache, nein, sondern weil man sich davon erzählt. Wenn etwas funktioniert, ist es das beste Marketing.

Welche Eigenschaften sollte deiner Meinung nach ein guter Yogalehrer mitbringen?

Ich finde es wichtig, dass ein Lehrer aufmerksam und sensibel ist und seinen Schülern hilft, ihre eigene Praxis zu finden und sie auf ihrem eigenen Weg in die Freiheit unterstützt. Es gibt leider viele Lehrer und Gurus, die nur auf Macht und Einfluss aus sind, die Anhänger haben wollen und anstatt Freiheit Abhängigkeit schaffen. Man sollte nie vergessen, dass es bei Yoga immer darum geht zu helfen und zu unterstützen. Ich selbst betone beim Unterrichten immer, dass die Schüler sich nicht in Schmerzen begeben sollten. Es ist völlig okay, dass es manchmal Jahre dauert, bis man tiefer in eine Asana reinkommt und flexibler wird. Die Intensität deiner spirituellen Praxis

liegt jedoch in deiner Hand. Egal, welche schamanische Methode du dafür wählst, eins sollte immer klar sein: Die Verbindung zum Großen und Ganzen, zum Universum und der Weltseele kann kein Medium, kein Priester oder Guru für dich herstellen. Du kannst nur um Hilfe und Führung bitten – aber den ersten Schritt musst du allein machen.

Mehr Infos zu Danny Paradise und seinen Projekten unter: www.dannyparadise.com



WAS IST SCHAMANISMUS?

In vielen Naturreligionen auf allen Kontinenten tauchen Schamanen als Mittler zwischen Dies- und Jenseits auf. Mit Hilfe von Tanz, Trommeln, Musik und/oder Drogen versetzen sie sich in Trance und erhalten angeblich Kontakt zu Geistern und anderen höheren Kräften. Zu den Aufgaben eines Schamanen gehört es, Tote zu begleiten, in die Zukunft zu sehen, Unglück abzuwehren, mit spirituellen Mächten zu kommunizieren, Jagdglück und Fruchtbarkeit heraufzubeschwören und Kranke zu heilen. Seit der New Age-Bewegung der 1960er Jahre findet der Schamanismus auch im Westen wieder wachsenden Zulauf. Wahrscheinlich sind die Sehnsucht nach Mystik und Ritualen und die Suche nach alternativen Heilungsmethoden Antrieb für den sogenannten Neoschamanismus. Hierzulande kann sich jeder zu einem Schamanen ausbilden lassen (der Suchbegriff „Schamanismus“ bei Google genügt), doch ursprünglich konnte man die Fähigkeiten eines Schamanen nicht erlernen. Bei indigenen Völkern gehört auch heute noch eine gewisse Berufung dazu.

WAS IST AYAHUASCA?

Ayahuasca bedeutet in der peruanischen Quechua-Sprache „Liane der Geister“ bzw. „Ranke der Seelen“. Damit wird in der Regel ein Trank bezeichnet, der aus der Ayahuasca-Dschungelliane aus den Wäldern des Amazonas, aus Chacruna-Blättern und variablen anderen pflanzlichen Zutaten gebraut wird. Er wirkt stark halluzinogen. Dies ist einer psychoaktiven Substanz namens Dimethyltryptamin (DMT) zu verdanken, die die Motorik einschränken, außerkörperliche Erfahrungen hervorrufen und eine subjektive Erweiterung des Bewusstseins bewirken kann. Indigene Völker glauben, dass man in der etwa drei- bis vierstündigen Trance in die Welt der Geister eintritt. In der Abteilung für medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg erforscht man im Bereich Ayahuasca/Santo Daime die Wirkungen und Nebenwirkungen. In Deutschland fällt DMT unter das Betäubungsmittelgesetz, sein Umgang ist grundsätzlich strafbar.