



### FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 3

# Die Freiheit liegt in uns

Unsere Gebundenheit an die Welt und unsere Abhängigkeit von äußeren Vorgängen basieren auf einer Täuschung. Die upanishadischen Weisheitstexte versuchen uns dieses Wissen erfahrbar zu machen, indem sie uns von einer Schau nach außen zu einer Schau nach innen führen.

Text: Eberhard Bähr

Wie weit ich abhängig oder frei bin, kann ich an der Intensität meiner Reaktionen erkennen. Ich reagiere auf etwas, das ich als positiv oder negativ erfahre, mit Verlangen oder Ablehnung und in den verschiedenen Variationen dieser grundlegenden Reaktionen. Es erscheint wie eine Gesetzmäßigkeit, dass bestimmte Situationen eine bestimmte Reaktion meinerseits zur Folge haben. Diese scheinbare Abhängigkeit meiner Reaktionen auf verschiedene Situationen machen mich in meinem Gefühlsleben zu einem Spielball der äußeren Vorgänge. Dies kann sich soweit in-

tensivieren, dass ich schon Ängstlichkeit und Ungewissheit für den nächsten Moment empfinde. Aus der Sichtweise spiritueller Weisheit dürfte so etwas überhaupt nicht passieren.

Es ist nur geschehen, da ich mich vollkommen unnötig in die verschiedensten Abhängigkeiten oder Bindungen begeben habe. Ein solches Leben bezeichnet man im Lichte spirituellen Wissens als »Gebundenheit«, eben weil ich an die äußeren Dinge und Situationen durch meine Reaktionen gebunden bin. Diese

Gebundenheit wird in Indien auch als »samsāra« bezeichnet, was Lebenskampf bedeutet.

Das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen und all den verbundenen positiven und negativen Emotionen, das ich versuche irgendwie zu akzeptieren, wird in diesem Wissen in seinem gesamten Ansatz hinterfragt. Die alte Weisheit der indischen Upanishaden behauptet, dass diese Bindungen, die mich zu so vielen Reaktionen scheinbar zwingen, nicht wirklich existieren. Sie empfehlen, mit einem wachen und ruhigen Geist zu betrachten, wie und wo sich diese Bindungen befinden. Falls diese Bindungen außerhalb von mir existieren sollten, wenn also in Menschen, Objekten und Situationen tatsächlich unabhängige Kräfte von dort auf mich einwirken würden, dann wäre ich der Welt tatsächlich ausgeliefert. Wenn es aber ein interner Vorgang ist, bei dem diese Kräfte nur in mir wirken und sich durch ein sonderbares Spiel auf die Welt draußen projizieren, dann gibt es eine Freiheit für mich.

#### Ich: Problem und Lösung

Dann wäre das Problem gar nicht da draußen, sondern ich wäre das Problem und somit wäre ich auch die Lösung. Die indischen und auch Weisheitstexte anderer Kulturen versuchen mir die Möglichkeit eines leidlosen Lebens zu zeigen. Im Lichte dieses Wissens wird mir zunehmend klarer, dass die Ursache für mein Leid etwas mit mir zu tun hat. Wenn auch nur ein kleinster Teil in der Welt für mein Leid wirklich verantwortlich wäre, könnte das Angebot eines vollkommen leidlosen Daseins in den verschiedenen

Texten von Spiritualität nicht bestehen. Es wird mir mit teilweise erschreckender Direktheit aufgezeigt, dass das Problem nur in mir liegt. Dieses Wissen, das für mich wie das Hineinschauen in einen Spiegel wirkt, ist einerseits sehr unangenehm, da alles sehr kompromisslos auf mich zurück geworfen wird. Aber andererseits zeigt es mir dadurch einen Weg zu einer Freiheit, die ich bisher vergeblich im Außen gesucht habe.

Die praktischen Probleme meines Lebens werden in diesem Wissen nicht erörtert. Denn wenn ich ein Problem praktisch sehe, dann sehe ich auch eine praktische Lösung. Es sind die belastenden Probleme, wie Spannungen im zwischenmenschlichen Bereich, Krankheit, die Ungerechtigkeit und Brutalität dieser Welt oder der Stress auf der Arbeit. All dies sind Probleme, wo ich ein Gefühl von Leid erfahre, aber keine praktische Lösung im Au-

ßen erkennen kann, was die Situation so verändern würde, dass es mir meinen Leidensdruck nimmt. Ich bin überzeugt davon, dass die Ursache für mein Leid im Außen liegt und verwende daher meine ganze Energie darauf, es dort zu lösen. Aber bei allen Lösungsversuchen im Außen werde ich immer wieder auf Grenzen treffen, da die meisten Bereiche nicht meinem Einfluss unterliegen.

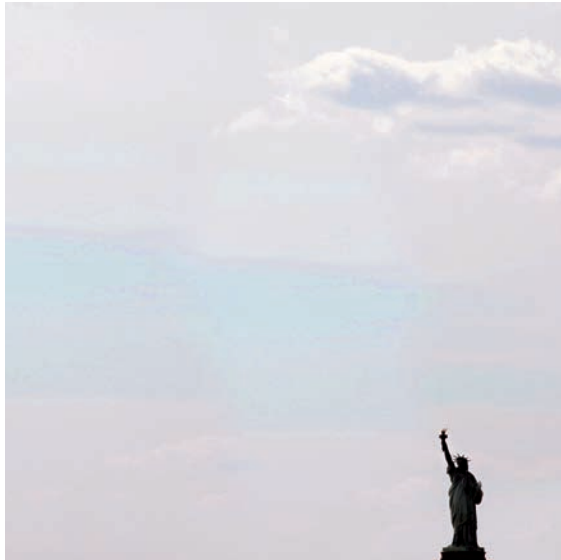
Die Möglichkeiten von Lösungen im Außen für meine inneren Probleme sind äußerst beschränkt. Denn ich kann Menschen und Situationen nicht nach meinen Vorstellungen ändern, so dass ich damit friedlich existieren könnte. Wenn ich erkenne, dass ich verwirrt, unklar, emotional oder einfach in schlechter Laune bin, dann bin ich mir klar darüber, dass dies ein inneres

Problem ist. Mit dieser Erkenntnis kann ich sehen, dass sich mein negativer Zustand auf das Äußere projiziert. Für ein inneres Problem ist aber nun im Gegensatz zu einem äußeren Problem die Lösungsmöglichkeit unbeschränkt. Die Möglichkeiten, die Lösung herbei zu führen, liegen zu 100 Prozent in meinem Einflussbereich. Diese Fähigkeit von einer Schau nach außen zu einer Schau nach innen zu kommen, ist das Tor zur Freiheit.

#### Von der Enge in die Weite

Götter und Dämonen oder Himmel und Hölle sind in dieser Erkenntnis nirgendwo draußen, sondern subjektive Zustände, die sich auf die äußere Welt projizieren. Hölle ist dann ein sehr enger geistiger Zustand wie Hoff-

nungslosigkeit oder Depression, wo ich festhänge wie die Nadel in der Rille einer Schallplatte. Himmel ist ein Gefühl von Weite und innerer Langsamkeit, in dem mir das ganze Potential aller Möglichkeiten zur Verfügung steht. Yoga führt mich von innerer Schnelligkeit zu Langsamkeit, von Enge zu Weite, von einer Nach-außen-Schau zu einer Nach-innen-Schau. Mit einer wachen Achtsamkeit erlerne ich diese Fähigkeit und so eröffnet sich mir ein Potential von Freiheit, das bereits immer in mir latent vorhanden war. Der erste wichtige Schritt ist, dass mir dieses Potential in mir bewusst wird. Wenn ich von meiner Umgebung ständig nur Bestätigungen bekomme, dass ich allen Grund dazu habe, mich aufzuregen, zu ärgern oder eifersüchtig zu sein, werde ich immer nur versuchen, meine negativen Emotionen zu rechtfertigen, anstatt mich davon zu befreien. So bleibt dieses schlummernde Potential in mir verborgen. Aber wenn mir diese Freiheit wirklich bewusst wird, werde ich die



Prioritäten in meinem Leben noch einmal überdenken. Ob weiterhin die erste Priorität ist, immer recht zu behalten oder ob an diese Stelle das Glückliche rückt. Es ist diese anerzogene und konditionierte Intelligenz, die dem Rechten immer Vorrang gibt und dafür auch ein gutes Gefühl opfert. Es ist diese sonderbare Art intelligent zu leiden. Ich verfüge zwar über die Fähigkeit, mein Leid sehr präzise zu rechtfertigen, aber ich kann mich nicht davon befreien. Weisheit gibt dem guten Gefühl oder meinem Glücklichen die erste Priorität und alles andere wird zweitrangig.

### Der Fokus liegt im Glücklichen

Yoga stellt mir Werkzeuge zur Verfügung, mit denen ich in verschiedenen Situationen des Lebens lerne, achtsam zu bleiben, so dass ich mich intellektuell in der Rechtfertigung meines Leides nicht verbeiß und loslassen kann. Dieses Loslassen kann ich nicht wirklich tun. Es ist die natürliche Folgeerscheinung von Weisheit, da ich mit einem achtsamen und wachen Geist unterscheiden kann, was wirklich das äußere und das innere Problem ist.

Mit Achtsamkeit und innerer Ruhe bekomme ich einen Abstand zu der jeweiligen Situation und kann mich aus der persönlichen und emotionalen Verwicklung lösen. Diese achtsame oder wache innere Ruhe lerne ich zunächst durch die Übungen des Yoga unter Idealbedingungen im Yoga-Raum oder in meinem Zimmer. Ich lerne mit dieser Ruhe einfach etwas zu betrachten, anstatt direkt mit Verlangen oder Ablehnung darauf zu reagieren.

Ich lerne beispielsweise äußerst wach und gegenwärtig den Atem zu betrachten. Ich bin dadurch mit dem, was genau »jetzt« geschieht, verbunden und lerne achtsam etwas, so wie es ist, zu erfahren, ohne es zu kommentieren, ohne zu vergleichen oder zu analysieren. Ich erlerne hier eine Fähigkeit, die mir seit meiner Kindheit durch Bildung und Erziehung abhanden gekommen ist. Die Fähigkeit der Ruhe und des achtsamen Betrachtens ermöglicht es mir, meine tiefsten inneren Absichten im Lichte dieses Wissens zu sehen. Dies führt zur Erkenntnis über mich und hat die Kraft, tief sitzende Konditionierungen zu lösen.

Die Erfahrung von Ruhe und Entspannung beginnt im Yoga auf der grobstofflichen Ebene des Körpers, da mir dieser Bereich vertraut ist. Von der körperlichen Ebene führt es weiter zu einer Entspannung auf der feinstofflicheren, energetischen Ebene bis

hin zu den feinsten Ebenen meines Daseins. Dies sind die Ebenen des Geistes und des Intellekts, wo sich dann auch meine Ansichten, Glaubensmodelle, Konzepte, mein Verlangen und mein Ablehnen entspannen.

Ich kann im Yoga nicht der Anweisung folgen, nach einer langen Ausatmung all meine Glaubenskonzepte und Modelle über mich und die Welt zu entspannen, da ich zu diesen Ebenen keinen direkten Zugang habe. Daher beginnt Yoga mit der körperlichen Entspannung, da mir diese vertraut ist. Die wirklich tief sitzende Anspannung und Unruhe in mir, die ich als einen ständigen Antrieb oder als ein permanentes Gefühl von Eile erfahre, ist eine Anspannung, die ich in jedem Moment meines Lebens mit etwas Achtsamkeit erkennen kann. Es ist eine ursächliche

Spannung in mir, zwischen genau dem Moment, den ich jetzt erlebe, und dem, was ich gerne hätte. Es ist die Spannung zwischen dem »was ist« und dem »Ideellen«. Das »was ist«, ist die Wirklichkeit des Moments, das »Ideelle« ist ein Konzept in meinem Kopf. Sei dieser vorgestellte Idealzustand nun materiell wie ein schönes Haus oder spirituell wie die Erleuchtung. Beide Ideale bewirken, dass ich den jetzigen Moment nicht in seiner Fülle schätzen kann. Es ist eine ständige Spannung in mir, an deren Lärm ich mich schon gewöhnt habe. Es ist eine Unruhe, die ich durch viele Glaubenskonzepte ständig stärke, von denen ich manche sehr intensiv und schon sehr lange in mir nähre wie die Idee, dass ich Zeit



vergeuden könnte. Wie kann ich mit dieser Vorstellung jemals wirklich friedlich und still werden, wenn mich ein ständiges Gefühl plagt, dass mir die Zeit davon rennt. Durch eine achtsame Nach-innen-Schau, wodurch ich meine eigenen Absichten immer klarer erkenne, durchschaue ich auch meine Absichten, die ich in Yoga und Spiritualität verfolge. Dann erkenne ich vielleicht, dass ich im Yoga dem gleichen üblichen, eingefahrenen Schema von Handlung und Ergebnis, von Tat und Belohnung folge. Ich mache dann meine Yoga-Übung und sehe dies als eine Art Investition meiner kostbaren und begrenzten Zeit, und möchte daher auch wissen, was ich dafür bekomme.

### Bewusst im Jetzt sein

Die wirkungsvollste Methode, das eingefahrene Muster von Tat und Belohnung zu durchbrechen, ist das wache und präsente Beobachten. Genau jetzt den Atem zu beobachten, genau jetzt

zu spüren, was im Körper geschieht, und in der Meditation zu beobachten, was genau jetzt ist, sind Techniken, einen karrieresüchtigen Geist, der nie zufrieden ist, auszutricksen. Ich kann all den Absichten in mir, die mich an die Welt binden, nicht mit neuen Absichten nach spirituellem Perfektionismus begegnen. Dadurch können sogar noch größere Abhängigkeiten entstehen, die mir bisher im rein materiellen Bereich erspart blieben. Wenn das materielle Ideal nur durch ein spirituelles Ideal ausgetauscht wird, hat sich an dem eigentlichen Spiel, das mich ständig durch dieses Leben jagt, nichts geändert. Das präsente, achtsame Zuschauen hat die größte Kraft, die wirklich tief sitzenden Kräfte der Unruhe in mir zu neutralisieren. Es ist ein Zuschauen, das mit Atem und Körper unter Idealbedingungen in der Yoga-Halle oder im Zimmer alleine zu Hause beginnt. Wenn sich dieses Zuschauen auf die feinen inneren Vorgänge meines Wesens fortsetzt, wenn ich wirklich wieder lerne, wie ein kleines Kind zuschauen zu können, ohne eine Meinung dazu zu haben, ohne zu vergleichen oder gleich abzuwägen, was es mir bringen wird, dann habe ich die Möglichkeit geschaffen, dass dieses neutrale Betrachten meiner inneren Vorgänge zu einer Erkenntnis führt. Diese Erkenntnis gibt mir Klarheit über mich und damit auch eine Klarheit über alles andere, was ich wahrnehme. Denn alles »andere« hat mit mir zu tun, – es er-

scheint so, wie ich es sehe. Die Upanishaden sagen dazu, dass ich, wenn ich dieses Eine erkenne, alles erkenne. Sie behaupten, dass ich in allem »anderen« nur dieses Eine suche, was ich als Freiheit, Liebe, Unbegrenztheit oder Unabhängigkeit bezeichne. Das, was mich von dieser Freiheit trennt, ist nur die »Unwissenheit« über mich selbst. Ich bin weder räumlich noch zeitlich von dem getrennt, was ich suche. Daher kann ich dies nicht im üblichen Sinne finden, sondern ich kann es nur erkennen oder entdecken. Erkennen oder entdecken kann ich nur etwas, was schon da ist, aber für mich eben noch nicht erkennbar ist. Yoga und die spirituellen Weisheitsschriften Indiens sehen sich als ein Mittel, diese Unwissenheit, die zwischen mir und der Freiheit, die ich mir ersehne, steht, zu beseitigen. Sie lehren mich, die Werkzeuge wie meine Sinnesorgane, meinen Geist oder meinen Intellekt nach innen zu richten. Diese Nach-innen-Schau verbunden mit den Hinweisen der spirituellen Texte wird die Intensität meiner Reaktionen schwächen. Wenn der Zwang zur Reaktion sich abschwächt wird es jenseits aller Worte klar, was die Freiheit bedeutet, die im Yoga angeboten wird.

#### Literatur

**Eberhard Bähr, Sukumar:** Upasana. Das gute Gefühl, Edition Heuwinkel 2007

