



Foto: Colijo / photocase.com

FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 5

Durch Übung zur Freiheit

Freiheit bedeutet im Yoga und Vedanta immer auch die Abwesenheit von Verlangen und Ablehnung und die Erkenntnis der inneren Ungebundenheit.

Diese innere, yogische Freiheit entsteht durch eine regelmäßige Übungspraxis.

Text: Eberhard Bähr

Gebundenheit ist der Zwang in mir, mit Verlangen oder Ablehnung auf etwas zu reagieren. Befreiung ist die Abwesenheit dieses Zwanges, da ich die Freiheit habe, meine Reaktion der Situation entsprechend anzupassen oder auch gar nicht zu reagieren. Hierbei betrifft der Bereich dessen, auf was ich reagiere, nicht nur die äußere Welt, sondern auch die innere Welt der körperlichen Empfindungen, der Gedanken und Gefühle. Einen Menschen, der in diesem gesamten Bereich seiner Wahrnehmung zu keinerlei Reaktion mehr gezwungen ist, kann man als befreit bezeichnen. Die Freiheit des achtsamen Betrachtens ist ein sehr friedlicher und natürlicher Zustand und taucht im

Yoga schon in den ersten grundlegenden Übungen auf, wo ich lerne, bewusst den Atem oder den Körper in Bewegung oder in Ruhe zu betrachten. Eine Fähigkeit, die ich bisher immer nur in Verbindung mit Verlangen oder Ablehnung kenne. Dadurch erscheint das Betrachtete nur in meiner persönlichen Welt der Gedanken und verwehrt mir den direkten Blick auf die Dinge wie sie sind, was im Yoga-Sūtra des Patañjali als »Reine Schau« bezeichnet wird. Es gibt verschiedene Modelle, den inneren Zwang oder die Unruhe eines Menschen darzustellen. Im Yoga wird das Modell der drei guṇa benutzt. Dies sind Kräfte, die in der gesamten objektiven oder empirischen Welt anzutreffen

sind, so auch in meinem Körper, Geist und Intellekt. Es ist einerseits die Kraft des *tamas*, die Trägheit, Faulheit oder Dumpfheit in mir bedeutet. Andererseits gibt es die Kraft des *rajas* als Rastlosigkeit, Perfektionismus und Eile in mir. Dann gibt es die Kraft des *sattva*, die Klarheit, Harmonie und Ruhe bedeutet. Es ist die Kraft, die in allen Übungen des Yoga kultiviert wird, indem man mit den Kräften des *tamas* und *rajas* bewusst umgeht. In jeder dynamischen Übung, in jeder Dehnung oder dynamischen Atmung durchbreche ich die Kräfte des *tamas* und steigere die Wachheit. Wobei dieser Teil der Übung am einfachsten zu erlernen ist, da ich ein Aushalten und Durchhalten schon beispielsweise im Sport erlernt habe. Was ich im Yoga nun neu dazu lerne, ist dies achtsam zu tun. Die gesteigerte Wachheit aus den dynamischen Übungen ist von enormer Wichtigkeit, da sie in den Ruhephasen zu einer wirklich wachen Ruhe führt.

Ziel ist die wache Ruhe

In den Ruhephasen zwischen den Übungen, wo ich nichts tue, sondern lerne einfach nur wach und ruhig da zu sein, durchbreche ich die Kräfte des *rajas*. Dann erfahre ich die Kraft in mir, die immer etwas tun will und die sich als ein Gefühl ständiger Eile in mir manifestiert hat. Wenn ich in den Ruhephasen oder in der Entspannung *rajas* wirklich als eine innere Kraft erfahren und erkennen kann, habe ich ein großartiges Werkzeug gefunden, diese Kraft bewusst zu schwächen. Wenn sich die beiden Kräfte *tamas* und *rajas* schwächen, dominiert mehr und mehr eine wache Ruhe in mir, die die beiden positiven Aspekte von *tamas* und *rajas* vereinigt und das Tor zur Freiheit öffnet.

Entspannung findet sich nicht nur in den Übungen des Yoga, sondern tatsächlich auch auf dem Sofa mit einem Glas Wein oder sogar mit der Hilfe von Drogen. Alkohol und Drogen haben eine entspannende Wirkung und befreien den Menschen auch temporär von Kummer und Sorgen. Das ist der Grund, warum so viele Menschen Alkohol oder Drogen konsumieren. Aber neben all den bekannten unangenehmen und gesundheitlichen Nebenwirkungen geschieht hier Entspannung immer nur auf Kosten von Wachheit und Sensibilität. Es ist eine dumpfe und träge Entspannung. Vollkommene Entspannung erfahre ich im Tiefschlaf, allerdings eben auch in vollkommener Dumpfheit. Es ist dort friedlich und ich existiere ohne Probleme, aber ich bin mir dessen nicht bewusst. So ist die positive Seite des *tamas* die Entspannung und Ruhe und die negative Seite ist die

Dumpfheit und Unbewusstheit. Was lieben Menschen, wenn sie mit 200 km/h mit dem Motorrad auf der Autobahn fahren? Was lieben Menschen in extremen Aktivitäten wie Bungee-Jumping oder Freiklettern? Hier passiert genau das Gegenteil von *tamas*. Ich befinde mich in solchen Hochgeschwindigkeitsaktivitäten in einer extremen Wachheit, Präsenz und Achtsamkeit. Ich bin sehr lebendig und lebe intensiv. In diesen Momenten gibt es keine Sorgen und Kummer, da ich ganz im Jetzt verwurzelt bin. Allerdings wird es immer nur mit einer gewissen Geschwindigkeit und einer körperlichen Anstrengung erfahren, wobei die Voraussetzung ein gesunder und gut funktionierender Körper ist. Die positive Seite von *rajas* ist also die Wachheit und Achtsamkeit und die negative Seite ist die Geschwindigkeit und Erschöpfung. Wenn ich also die positiven Aspekte Entspannung und Ruhe von *tamas* sowie

Wachheit und Achtsamkeit von *rajas* fördere, gelange ich zur Kombination von beiden, was eine wache Ruhe ist und als *sattva* bezeichnet wird. In seiner Vollendung wird dieser Zustand in dem Weisheitstext *Yoga Vasiṣṭha* daher als ein wacher Tiefschlaf bezeichnet.

Eine Ruhe ohne Wachheit kann leicht zu einer Flucht vor dem Leben führen. Wenn ich immer nur die Ruhe des Geistes auf Kosten der Wachheit kultiviere, also dem Geist eine Art Schlaflied singe und in tranceartige geistige Trips gehe, dann wird mein Verhältnis zur Welt noch schwieriger. Dann wird meine Ruhe zu einer Flucht vor der

Welt. Es ist in meiner Yoga-Übung schön ruhig und die Welt da draußen wird immer lauter. Daher ist die Wachheit in jeder Übung so wichtig, weil sie die Komponente ist, die die Ruhe von der Yoga-Matte in das tägliche Leben überträgt.

Das Erlernen mit der wachen Ruhe in Kontakt zu kommen, beginnt unter Idealbedingungen in einem ruhigen Raum auf der Yoga-Matte, wo jemand mit ruhiger Stimme Übungen ansagt. Wenn ich Fahrradfahren lernen will, gehe ich am besten zunächst am Sonntagmorgen auf einen freien ruhigen Parkplatz und beginne dort zu üben. Aber wenn ich irgendwann Fahrrad fahren kann, dann möchte ich nicht nur am Sonntagmorgen auf einem Parkplatz fahren. Fahrradfahren ist dann erlernt, wenn ich äußerst entspannt und sogar vergnügt im dicksten Straßenverkehr fahren kann. Und genauso verhält es sich auch mit der Übung des Yoga. Das Erlernete sollte sich irgendwann von den Idealbedingungen des Yoga-Raumes in das Leben übertragen.



Foto: Christian Haeringer / photocase.com

Von der Yoga-Matte ins richtige Leben

Dies beginnt dort, wo ich die Ruhe im Austausch mit Menschen und Situationen bei mir behalte. Es beginnt dort, wo ich bemerke, dass meine Reaktionen nicht mehr impulsiv und unkontrollierbar sind. Es beginnt dort, wo ich die große Kunst des Wartens in Situationen erlerne, da mich eine dauerhafte innere Ruhe durch die Übungen durchdrungen hat. Dann erfahre ich das Wort Freiheit nicht nur theoretisch, sondern äußerst praxisnah. Das sind die Momente, in denen ich ein wirkliches Vertrauen in Yoga bekomme, weil ich sehe, dass Yoga funktioniert. Ich beginne dann die wirkliche Freiheit zu kosten, von der alle spirituellen Schriften sprechen, und mache mich von der bisher vermeintlichen Freiheit eines genussvollen und scheinbar abgesicherten Lebens unabhängig. Einfach weil mich diese wache Achtsamkeit immer mehr in den Moment führt und ich damit beginne, wirklich zu leben.

Es ist eine Klarheit, die mich in Situationen, in denen ich ansonsten sehr schnell emotional verwickelt werde, nun etwas Wesentliches lernen zu trennen. Wenn mich beispielsweise etwas ärgert, dann ist das Gefühl von Ärger als ein unangenehmes und verengendes Gefühl in mir spürbar. Der Grund für dieses Gefühl liegt beispielsweise bei einer Person oder Situation da draußen. Innere Achtsamkeit ermöglicht es mir nun, vom Grund dort draußen hin zu dem unangenehmen Gefühl direkt in mir zu gehen und mit diesem Gefühl nun einfach zu sein. Üblicherweise bin ich immer nur mit dem Grund meines Ärgers verbunden und damit, beschäftigt meinen Ärger zu rechtfertigen. Dadurch bekomme ich vielleicht die Bestätigung für meinen Ärger, aber ich kann mich nicht davon befreien. Sogar das Gegenteil tritt ein. Dadurch, dass ich mich nun im Recht sehe, bestätigt sich mein Ärger und dieser wird sogar in seiner Intensität noch stärker und hält sich länger aufrecht. Unsere übliche anerzogene Intelligenz lehrt uns zunächst immer Recht zu haben, obwohl dadurch meist unser eigenes gutes Gefühl auf den Opferstein kommt, und wir leiden sozusagen intelligent, da wir unseren Ärger ja begründen können. Wenn jemand weise ist, kümmert er sich zunächst darum, sich so bald als möglich von seinem Ärger zu befreien und erst dann kommt alles Weitere. Wenn man lernt, einfach mit einem negativen Gefühl wie Ärger bewusst zu verweilen, dann wird dieses Gefühl zunächst für einige Zeit sogar noch stärker. Es ist schwierig seinem Ärger einfach nur zuzuschauen, da ein unglaublicher Drang entsteht,



Foto: cydonna / photocase.com

wieder mit einer Rechtfertigung zum Grund zu gehen. Der Ärger, den ich nun spüre, wurde bereits von mir genährt und daher hält er sich noch für eine Zeit aufrecht oder steigert sich sogar noch etwas, da er sozusagen noch etwas Resttreibstoff im Tank hat. Der Treibstoff, der den Ärger antreibt, sind meine Versuche der Rechtfertigung. Aber wenn es mir gelingt, länger und länger das Gefühl von Ärger zu betrachten, wird es sich irgendwann nicht mehr weiter steigern und der Ärger nimmt ab, verformt sich vielleicht in eine andere Emotion wie Traurigkeit, vielleicht kommen ein paar Tränen und dann wird es friedlich. Diese Methode meine inneren Gefühle durch die Achtsamkeit, die ich im Yoga gelernt habe, zu betrachten, gibt mir die wunderbare Möglichkeit, dafür zu sorgen, dass sich mein Ärger weder nach außen richtet und damit mir und anderen schadet, noch ich den Ärger unterdrücke, wodurch er nur mir schaden würde. Der Ärger löst sich hier auf, und wenn dies geschehen ist, habe ich die Freiheit zu tun, was ich nun für richtig halte. Vielleicht sehe ich dann keinen Grund mehr etwas zu tun oder zu sagen oder ich sehe einen Grund, eventuell sogar sehr bestimmt aufzutreten oder irgendwie in eine Situation einzugreifen. Jede Handlung, die nicht dem Ärger, sondern innerer Klarheit und Ruhe entspringt, wird gute Früchte für mich und alle Beteiligten tragen.

Aus der Klarheit und der Ruhe heraus handeln

Nun bewege ich mich im wahrsten Sinne des Wortes hin zu einer Freiheit, die ich durch das

achtsame Zuschauen zunächst unter den Idealbedingungen der Yoga-Übung kennen gelernt habe und nun im täglichen Leben umsetzen kann. Ein erfülltes Leben beginnt dort, wo ich immer weniger durch meine zwanghaften Reaktionen gesteuert werde und die Freiheit bekomme, durch innere Ruhe und Klarheit meine Reaktion der Situation entsprechend anzupassen und auch irgendwann in den Geschmack der höchsten Freiheit komme, nämlich gar nicht zu reagieren. Wenn dies geschieht, dann ist eine Klarheit vorhanden wie die einer glatten, bewegungslosen Oberfläche eines Sees. Dann gibt es eine perfekte Reflektion, da nichts mehr von den Bewegungen der Wellen verzerrt wird. In dieser Klarheit erkenne ich, dass die Bewegungen da draußen in der Welt keinerlei Probleme darstellen. Dort ist Bewegung das Natürlichste überhaupt. Es ist lediglich die Verbindung, die ich zu jeder Bewegung aufnehme und interpretiere, die zu einem Problem wird. Wenn ich dies auch nur annähernd beginne zu erkennen, lockert

sich in mir der Drang, zu manipulieren und zu reagieren. Ich gelange dann zunehmend zu einer Entspanntheit und Ruhe, die aus dieser Erkenntnis kommt. Diese Ruhe ist dann bleibender und stabiler als die Ruhe, die ich aus den Übungen kenne. Es ist eine Ruhe in mir, die trotz aller Aktivität in mir verbleibt, weil mich das, was ich erkannt habe, wirklich beruhigt hat. Die Ruhe, die ich in den Übungen des Yoga erlerne, ist temporär und instabil, aber notwendig als Vorbereitung, um etwas klarer über mich sehen zu können. Die Ruhe, die aus der Erkenntnis kommt, ist stabil und bleibender und sie ist die wirkliche Freiheit. Da aber jedes absichtsvolle Handeln in sich beschränkt ist, ist dies auch hier der Fall. Wenn sich nun meine Absicht auf die Vervollkommnung von sattva richtet, zieht eine Gefahr von neuem Perfektionismus und überzogener Selbstkritik in einer neuen Rolle des Yogis, des spirituellen Menschen oder des Yogalehrenden auf. Daher wird in diesem Kontext auch lediglich von dem Kultivieren von sattva und nicht vom Perfektionieren von sattva gesprochen. Neben der Tatsache, dass es im Modell der guṇa gar kein 100-prozentiges sattva gibt, sondern alle drei guṇa immer gemeinsam auftreten und nur eines davon dominanter werden kann, ist Perfektionismus nicht das, was Yoga anstrebt. Es ist vielmehr ein Erschaffen optimalster Bedingungen für etwas, das ich dann nicht mehr tun kann. Es ist ähnlich wie beim Schlafengehen. Wenn ich in mein Schlafzimmer gehe, dann erschaffe ich dort für mich die optimalsten Bedingungen.

Ich öffne das Fenster, ich lese etwas, ich mache noch eine Entspannungsübung, ich lösche das Licht, ich nehme die bequemste Haltung im Bett ein – auf einer Matratze, die ich mir entsprechend ausgewählt habe. Dies sind alles Vorbereitungen, die das Einschlafen eher ermöglichen. Wenn ich nun die ganze Nacht weiter mit Vorbereitungen beschäftigt bin, werde ich nie einschlafen können. Um einschlafen zu können, sollte ich mich irgendwann hinlegen und nichts tun. Aus dem einfachen Grund heraus, weil ich Einschlafen nicht tun kann. Ich kann nur die besten Bedingungen dafür schaffen. Aber dann muss ich irgendwann damit aufhören und mich einfach nur hinlegen, so dass das Einschlafen geschehen kann. Genau so verhält es sich in meiner Yoga-Praxis. Durch alle Übungen des Yoga kultiviere ich sattva. Und irgendwann kommt der Zeitpunkt, bei dem dieses Kultivieren und Optimieren sein Ende hat. Bis zu einem gewissen Grad befinde ich mich nun in einer wachen Ruhe und beginne nun einfach zu sitzen und zu betrachten. Dieses wache Zuschauen unter den Idealbedingungen wie in der Meditation befähigt mich zunehmend auch im täglichen Leben immer wacher zuschauen zu können, was die Fähigkeit stärkt, die Dinge immer mehr zu sehen, wie sie sind, was im Yoga des Patañjali als »Reine Schau« bezeichnet wird.

Literatur

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

