



Foto: Thomas Ruppel, photocase.com

FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT, TEIL 4

Von Enge und Weite

Weite und Langsamkeit schaffen die Voraussetzung für die Realisation der Grenzenlosigkeit und Einheit, die die eigentliche Natur unseres Bewusstseins ist.

Auch Ich-Bewusstsein ist immer nur Bewusstsein, so wie Topf-Raum immer nur Raum ist.

Text: Eberhard Bähr

Es ist schön, seinen Blick über ein weites Tal oder die Weite des Meeres schweifen zu lassen. Das Gefühl von Weite, verbunden mit einer inneren Ruhe, kennzeichnet die sehr schönen Momente des Lebens. Diese Momente, die ich meist weg vom Alltag beispielsweise im Urlaub erlebe, sind für mich besondere Momente und gehören zu den Höhepunkten des Lebens. Das, was ich davon in Erinnerung behalte, ist die Schönheit des Tales oder des Meeres, die in mir dieses Gefühl von Ruhe und Weite auslöste. Im Licht von Spiritualität und Yoga bewege ich mich bei einem Gefühl von Ruhe und Weite hin zu etwas äußerst

Natürlichem in mir. Diese Natürlichkeit ist durch meine persönlichen Verlangen und Ablehnungen zu einem großen Teil verloren gegangen. Meine sehr persönliche Geschichte, die daraus entstanden ist, hat damit sehr viele Grenzen und damit auch Enge und innere Unruhe in mir hervor gebracht. In den Gefühlen von Weite spüre ich Grenzenlosigkeit, nach der ich mich sehne und deren Sehnsucht sich beispielsweise die Werbung zu Nutze macht. Denn dort wird mir mit schönen Bildern und Worten ein grenzenloses Dasein versprochen, das ich mir durch Geld, Status und Wohlstand erschaffen kann. Es werden Bilder

von Landschaften in endloser Weite und Schönheit und einem glücklichen Leben gezeigt, um diese Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit in mir zu erwecken. Durch diese Art Bilder und durch die Schlussfolgerung meiner eigenen Erfahrung bin ich überzeugt davon, dieses mir so angenehme Gefühl nur mit Hilfe äußerer Bedingungen erwecken zu können. Und da diese Sehnsucht etwas sehr essentielles in meinem Leben ist, gerate ich dadurch in große Abhängigkeit zu all dem, was ich benötige, um die gleiche Erfahrung immer und immer wieder zu machen. Es ist aufwändig, braucht viel Energie und kostet auch meist viel Geld. Das Gleiche in mir ohne großen Aufwand und mit einem Minimum an Abhängigkeit zu erwecken, ist Yoga. Die minimale Voraussetzung ist ein einigermaßen gut funktionierender Körper oder zumindest mein Atem, der die geringste Voraussetzung darstellt. Mit den achtsamen Übungen des Körpers oder des Atems bewege ich mich hin zu einer inneren Langsamkeit und Weite, die zunächst einmal nicht in der Intensität erfahrbar ist, wie durch die äußeren Eindrücke, aber dafür als etwas wesentlich unabhängigeres aus mir selbst heraus entsteht und daher bleibender und vor allem verlässlicher ist.

In meinem normalen geschäftigen Alltag erlebe ich meist die gegenteiligen Aspekte innerer Enge und Geschwindigkeit in mir, obwohl ich mir dessen oft gar nicht bewusst bin. Dies geschieht meist erst dann, wenn mich die Natur durch Erschöpfung oder gar eine Krankheit darauf hinweisen möchte, meine Geschwindigkeit zu drosseln. Es ist so ähnlich, als wenn ich mit einem Auto über eine längere Zeit 200 km/h fahre. Nach einer gewissen Zeit nehme ich diese hohe Geschwindigkeit nicht mehr wahr, da ich mich daran gewöhnt habe. Aber wenn ich den Wagen anhalte oder zumindest schon mal langsamer fahre, werde ich mir der Geschwindigkeit bewusst. Genau dies geschieht im Yoga in den Ruhephasen zwischen den Übungen, wo für einige Momente nichts geschieht und ich einfach nur da stehe oder sitze. Ich werde dann mit meiner inneren Unruhe oder Geschwindigkeit konfrontiert. Für jemanden, der Entspannung überhaupt nicht kennt, kann eine Minute der Stille sehr unangenehm lang erscheinen, da er mit seiner inneren Geschwindigkeit konfrontiert wird.

Die *guṇa* bestimmen den Zustand des Geistes

In der Sprache des Yoga bezeichnet man diese Kraft als *rajas*. Es ist die Kraft in mir, die mich ständig mit Ehrgeiz oder Perfek-

tionismus antreibt und die den Zwang hervorbringt, immer etwas tun zu müssen. Der mildeste Ausdruck dieser Kraft ist die Langeweile. Ich löse diese Kraft in den Phasen der Entspannung auf. Die andere Kraft aus dem Modell der drei *guṇa* ist *tamas*. Es ist die Kraft der Trägheit, Antriebslosigkeit und Schwere in mir. Diese Kraft durchbreche ich in den Phasen der Dehnungen und Bewegungen, wo ich die sehr wichtige Qualität der Wachheit in mir fördere. Mit dieser Wachheit lasse ich mich nach jeder Übung in die Entspannung hineinsinken und werde dort mit der Qualität des *sattva* in mir vertraut. Es ist eine wache und achtsame Ruhe, wo die Kräfte des *rajas* und *tamas* gezähmt sind. Nach einer Yoga-Stunde empfinde ich daher mehr innere Ruhe und Weite, was mich klarer macht und die Intensität meiner Reaktionen schwächt. Daher erweitere ich

in jeder wachen Ruhe, die ich in mir kultiviere, meine Freiheit. Ich erwecke mit innerer Langsamkeit die Fähigkeit, mit der äußeren Geschwindigkeit besser zurechtzukommen. Hier bietet mir Yoga in unserer heutigen schnelllebigen Zeit eine äußerst praktische Lösung an. Denn die Uhr kann keiner mehr zurück stellen und ein Jammern über die Geschwindigkeit, die in der Welt herrscht, wird auch keine Hilfe sein. Also ist die wirklich praktische Antwort, zu lernen, mit der äußeren Geschwindigkeit gelassener umgehen zu können.

Wenn ich innerlich unruhig und irritierbar bin, dann können schon sehr kleine Stimulationen von außen in mir eine sehr große innere Bewegung auslösen. Im Volks-

mund sagt man, dass man aus einer Mücke einen Elefanten macht. Das Gegenteil geschieht, wenn ich innerlich ruhig werde und mit zunehmender Übung diese Ruhe auch bei äußerer Unruhe wach halten kann. Dann verfüge ich über die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen die Klarheit zu behalten und angemessene Entscheidungen zu treffen.

Diese Freiheit geht überall dort verloren, wo ich mit Objekten, Situationen oder Menschen in einer bestimmten Intensität emotional und sentimental verwickelt bin. Ist diese Verwicklung entweder auf Verlangen oder Ablehnung basierend sehr intensiv, dann ist in mir die innere Unruhe und Enge genauso intensiv, und dementsprechend schwindet meine Klarheit und es entsteht Verwirrung bis hin zu Gewalt. Ein Mensch, der sich mit extrem großer Intensität beispielsweise mit einer Lehre, einem Menschen, einem Land oder einer Religion emotional verbind-



Foto: art-live, photocase.com

det, befindet sich in einer extrem eingegengten Sichtweise und ist daher oft auch sehr gewaltbereit.

Die Wirklichkeit ist grenzenlos

In Indien gibt es das Wort brahman, was als die einzige Realität bezeichnet wird, das Eine ohne ein Zweites. Der Begriff brahman hat seinen Ursprung in der Sanskritwurzel »brih« und bedeutet unter anderem »ausdehnen«. Es hält mir die grenzenlose Weite vor Augen, von der die Schriften behaupten, dass dies meine wahre Natur wäre. Daher sehne ich mich nach Weite und versuche meine Grenzen ständig zu sprengen.

In meinem Leben ist jede Handlung ein Versuch, mich von dem Gefühl von Begrenztheit zu befreien. Es ist für mich nicht wirklich akzeptabel, in einem verletzlichen und sterblichen Körper zu leben, wo in jedem Moment alles passieren kann. Und auch die Veränderungen, die von außen oft sehr unerwartet auf mich zukommen, sind für mich beängstigend. Daher wende ich unglaublich viele Mittel auf, um mich vor diesen Einschränkungen so weit als möglich zu schützen oder ich versuche sie zu ignorieren. Ich versuche mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln, mich vor ungewollten Veränderungen abzusichern. Dies wird bis zu einem gewissen Ausmaß auch gelingen, aber das Gefühl von Begrenztheit und Sterblichkeit mit einer gewissen Angst und Unsicherheit vor dem Leben wird auch die teuerste Versicherung und der beste Arzt der Welt nicht beseitigen können.



Foto: mavrick, photocase.com

Die Upanishaden sichern mir zu, dass meine wahre Natur grenzenlos ist, und empfehlen mir, dies zu erkennen, anstatt ständig mit den scheinbaren Grenzen einen Kampf zu führen, der niemals zu gewinnen ist. Denn dies ist kein wirkliches Leben, sondern ein Lebenskampf, der als saṃsāra bezeichnet wird. Um klarer zu sehen, was es mit dieser Aussage über meine grenzenlose Natur auf sich hat, macht es Sinn, sich die Grenzen, mit denen ich mich ständig auseinander setzte, im Lichte des spirituellen Wissens etwas genauer zu betrachten.

Selbst-Bewusstsein – Fluch und Segen

Es gibt den Begriff Selbst-Bewusstsein. Eigentlich etwas Schönes, da es das ist, was mich von der restlichen Schöpfung abhebt. Denn eine Kuh hat keine Vorstellung darüber, dass sie

eine Kuh ist. Sie hat dieses Selbst-Bewusstsein zumindest in der ausgeprägten Form, wie ich es besitze, nicht. Daher hat die Kuh außer sehr spontanen Ängsten auch nicht die außerordentliche Fähigkeit von Sorge und Kummer oder Komplexen. Sie macht sich keine Sorgen, ob morgen noch genug zu Essen da sein wird, und hat keinerlei Komplexe, dass sie vielleicht zu dick ist und schlecht aussieht. Die Fähigkeit, sich Sorgen machen zu können und im ständigen Vergleich zu anderen zwischen Überheblichkeits- und Minderwertigkeitskomplex hin und her geworfen zu werden, bleibt nur uns Menschen vorbehalten. Irgendwie wurde diese besondere Fähigkeit der Selbstbewusstheit, die uns eigentlich eine Freiheit ermöglicht, die eine Kuh nicht hat, aber auch zu einer Art Fluch. Daher beneide ich in schwierigen Situationen des Lebens manchmal sogar eine friedlich

grasende Kuh auf der Wiese. Meiner selbst bewusst zu sein bedeutet, mich in einer ganz bestimmten Art und Weise wahr zu nehmen. Diese Wahrnehmung meiner selbst birgt sehr oft eine innere Enge in sich, die sich durch sehr bestimmte und perfektionistische Erwartungen an mich und die Welt ausdrückt. Ich verfüge dann über sehr wenig Flexibilität, mich unerwartenden Veränderungen anzupassen. Wenn ich innerlich mehr Weite und Langsamkeit verspüre, nimmt meine natürliche Flexibilität, mit Veränderungen praktisch umgehen zu können, zu und die Ansprüche an mich und die Welt nehmen ab. Kommt die Bewegung zum Stillstand, dann ist es nicht mehr Selbst-Bewusstsein, sondern nur noch Bewusstsein.

Vom Raum und Topf-Raum

Im Vedānta wird dies an einem sehr schönen Beispiel verdeutlicht. Da ich mir Bewusstsein nicht wirklich vorstellen kann, wird dieses mit dem Raum verglichen. Raum ist überall. Raum gibt der Schöpfung wie der Zerstörung gleichermaßen Platz, ist aber selbst unberührt von allem. Es spielt für den Raum keine Rolle, ob ein Stern entsteht oder zerstört wird. Raum bleibt einfach Raum, ob es nun der Raum innerhalb oder außerhalb eines Topfes ist. Es bleibt immer nur der eine ungeteilte Raum. Wenn ich den Raum im Topf nun als Topf-Raum bezeichne, taucht die sehr wichtige Frage auf, ob es so etwas wie Topf-Raum »wirklich« gibt. An diesem Beispiel wird eine der wichtigsten Fragen im Vedānta erörtert. Es geht darum zu unterscheiden, was wirklich und was unwirklich ist. Hier sollte ich verbunden mit einer wachen Ruhe meine feinste Fähigkeit der Unterscheidungskraft

nutzen, die als viveka bezeichnet wird. Dann werde ich sehen, dass es Topf-Raum nicht wirklich gibt, da es nur den einen ungeteilten Raum gibt. Aber irgendwie scheint es ja Topf-Raum zu geben, denn ich kann diesen ja benennen und ich glaube auch durch die Maße des Topfes genau seine Größe bestimmen zu können. Aber bei genauerer Betrachtung werde ich erkennen, dass Topf-Raum nur per Definition in die Existenz kam und daher unwirklich ist. Unwirklich ist das, was erst später in die Existenz kam und von etwas anderem in seiner Existenz abhängig ist. Die Realität oder das Wirkliche ist Raum. Topf-Raum ist das Unwirkliche und kann nur in Abhängigkeit vom Raum existieren. Topf-Raum braucht den Raum für seine Existenz, aber der Raum braucht den Topf-Raum nicht. Genau so behaupten die indischen Weisheitstexte, dass meine Wirklichkeit nicht das ist, was ich in den Grenzen der Selbst-Bewusstheit erfahre. In dieser Selbst-Bewusstheit mache ich mich klein und lebe unbefriedigt in einer ständigen Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit und Weite. Die Grenzen, die ich erfahre, sind alle von mir selbst erschaffen und existieren nur in mir. Sie sind genauso unwirklich wie der Topf-Raum. Der Versuch, diese Grenzen zu sprengen, kommt einem Kampf mit Windmühlen gleich. Daher liegt die wirkliche Lösung darin mich von meinem Leid zu befreien und nicht in dem Versuch, meine Grenzen aufzulösen. Es geht darum zu erkennen, dass diese Grenzen unwirklich sind und ich in meiner wahren Natur bereits jetzt frei bin.

Diese Erkenntnis eröffnet sich mir schwerlich in den täglichen emotionalen Verwicklungen des Alltags, wo ich irgendwie in jeder Handlung damit beschäftigt bin, Begrenzungen zu lösen. Klarheit und Erkenntnis wird eher dort geschehen, wo ich durch die Übungen des Yoga mit einer wachen Ruhe in mir in Kontakt komme. In dieser Ruhe entsteht die Möglichkeit, diese angeblichen Grenzen im Lichte des spirituellen Wissens als unwirklich zu entlarven. Dann werde ich erfahren, dass meine wahre Natur dort liegt, wo es sich von der Enge des Selbst-Bewusstseins immer mehr hin zum Bewusstsein bewegt. Diese Erfahrung wird auch als eine Bewusstseinsausdehnung bezeichnet. Subjektiv erfährt man diese so, weil sich der enge Griff meiner eigenen Konditionierungen und Glaubensmodelle gelockert hat und ich mit einer sehr natürlichen Weite in Kontakt komme. Topf-Raum weitet sich nicht aus. Er ist immer ein Raum. Es kann nur realisiert werden, dass er kein begrenzter Raum ist, sondern dieser immer unteilbar ist. Daher dehnt sich auch Selbst-Bewusstheit nicht aus, sondern realisiert lediglich seine wahre Natur der Grenzenlosigkeit und Einheit und erkennt, dass die bisherigen Grenzen keinerlei Wirklichkeit besitzen. Bewusstheit kann, wenn überhaupt, nur ein einziges Wort hinzugefügt werden: ist.

Literatur

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

