

## VAIRĀGYA

# Über die Losgelöstheit

Der innere Zustand von vairāgya, der Losgelöstheit, kann durch spirituelle Entwicklung aber auch durch äußere Lebensumstände entstehen. Von dauerhafter Wirkung ist vairāgya aber erst, wenn sie auf Entwicklung und Erkenntnis beruht.

Text: Eberhard Bähr



Losgelöstheit, die in Sanskrit als vairāgya bezeichnet wird, ist ein viel beschriebenes Thema in den spirituellen Weisheitstexten Indiens. Es wird häufig als eine Art Tugend präsentiert oder interpretiert, die ich mir willentlich aneignen sollte. Oft ist in diesem Zusammenhang auch vom »Loslassen« die Rede. Aber vairāgya entwickelt sich vielmehr aus einer veränderten Sichtweise oder Einstellung heraus, die einer bestimmten Erfahrung oder Erkenntnis folgt.

Eine losgelöstere Sichtweise kann sich unter verschiedensten Situationen einstellen. Wenn ich plötzlich vom Tod eines geliebten Menschen erfahre,

reißt es mich schlagartig aus meinem üblichen Alltagsbewusstsein heraus und mein Geist funktioniert in einem anderen Modus. Wenn ich beim Begräbnis mit der Vergänglichkeit des Lebens in der Mitte meines Alltags konfrontiert werde, geschieht in mir, wenn auch vielleicht nur befristet, eine interessante Veränderung meiner Sichtweise gegenüber dem Leben. Bei einer Beerdigung wird auch der überzeugteste Materialist philosophisch.

Probleme in der Familie, auf der Arbeit oder sonstiger Art erscheinen nun nicht mehr so wichtig, da ich mich in einer Art philosophischer Weite befinde. Es ist

eine geistige Weite, in der Menschen am Grab bemerken, dass man alleine auf diese Welt kommt und auch alleine wieder geht, ohne etwas mitzubringen oder mitnehmen zu können. Und dass man in der Zeit dazwischen die Dinge auf seltsame Weise sehr wichtig und persönlich nimmt. Es entsteht eine Losgelöstheit gegenüber meiner persönlichen Welt, in der nun die Probleme, die mich sonst so belasten, ihre Intensität zu verlieren scheinen, da ich mich in einer Perspektive der Weite befinde: Das Problem, das ich gerade mit meinem heranwachsenden Sohn habe oder die finanzielle Belastung auf der Bank. Aus dieser Sichtweise heraus könnte ich eigentlich distanzierter und praktischer mit den anstehenden Problemen umgehen. Aber wenn die Beerdigung beendet ist und ich das Mobiltelefon wieder anschalte und den ersten Anruf von meinem Sohn oder meiner Bank erhalte, dann zieht sich mein Geist wieder aus dieser Weite heraus in den engen Fokus des jeweiligen Problems zurück.

### Grabes-Losgelöstheit

Die Losgelöstheit, die durch eine solche Situation entsteht, bezeichnet man in Indien als śmaśāna-vairāgya, was Grabes-Losgelöstheit bedeutet. Es ist eine temporäre oder auch langfristige veränderte Sichtweise bei Schicksalsschlägen, wie Verlust oder Krankheit, die entscheidende Änderungen im Leben verursachen kann. Es ist nicht selten, dass Menschen nach solchen Erfahrungen ihr Leben familiär oder beruflich radikal ändern. Oft erwecken solche Phasen des Lebens auch ein neues Interesse an Yoga und Spiritualität.

Indische Spiritualität sagt, dass māyā, die Kraft der Illusion, die durch Verhüllung und Projektion wirkt, am intensivsten ist, wenn ich glaube, alles im Griff zu haben. In den schicksalhaften Momenten bemerke ich, dass ich nichts kontrollieren kann und es entsteht eine ganz natürliche Demut in mir, die mich offener und klarer für das spirituelle Wissen macht. Daher bezeichnet man diese meist schmerzhaften Momente auch als »Segen in Verkleidung«, was aber meist erst im Nachhinein als solches erkannt wird.

### Losgelöstheit durch Überfluss

Eine andere Art der Losgelöstheit, die bei Menschen vor allem aus wohlhabenden Verhältnissen die Sichtweise verändern kann, bezeichnet man als bhoga-vairāgya. Es ist eine Losgelöstheit, die aus Überfluss und Reichtum entsteht. Wenn ich mir materiell vieles leisten kann und schon einen gewissen Status in der Gesellschaft erreicht habe, bemerke ich, dass ich dennoch nicht das gefunden habe, wonach ich mich sehne. Es ist ein materieller Sättigungspunkt, der die Tür zur Selbstreflexion und damit zur Spiritualität öffnen kann.

Ein Mensch in armen Verhältnissen glaubt an das dauerhafte Glück, das ihm Reichtum beschere könnte. Wer viel besitzt und daran fest hält, wird feststellen, dass sich nicht das Glück einstellt, das er erwartet hat. Der materielle Sättigungspunkt ist eine recht häufige Variante von vairāgya, wobei es natürlich immer Menschen gibt, die auch ohne diese Erfahrung zur Klarheit gelangen. Ein Mensch, der im Slum oder in einem Kriegsgebiet lebt, hat zumindest die Hoffnung, dass sich die Situation zum Besseren wenden könnte. Aber beim Sättigungspunkt durch Wohlstand und Dekadenz scheint keine Änderung mehr in Sicht, da dieses Spiel ausgereizt ist, was zu einer tiefgehenden seelischen Krise führen kann. In diesen beiden Arten von vairāgya entsteht die Losgelöstheit gegenüber jeglicher Art von Besitz entweder durch Schock oder Frustration, wobei beide die Kraft besitzen, in einem Menschen eine Wende in der Orientierung mit sich zu bringen.

### Losgelöstheit durch Erkenntnis

In der Reflexion über sich selbst mit Hilfe der Weisheitsschriften und der Praxis des Yoga kann sich vairāgya auch ohne solch einschneidende Erlebnisse nur durch Erkenntnis einstellen. Daher verbindet Patañjali die beiden Begriffe abhyāsa für Übung und vairāgya miteinander, die zusammen gehören wie die beiden Flügel eines Vogels.

Ist es nur die Übung ohne Motivation und Inspiration, warum ich dies überhaupt tue, besteht die Gefahr der Stagnation oder des Automatismus. Ist es nur eine geistige Reflexion mit Hilfe der Weisheitsschriften ohne jegliche Art von Praxis, besteht die Gefahr, dass das Wissen zu verkopft wird und nicht das Herz und damit mein ganzes Wesen durchdringt. Daher rät Patañjali zu einem harmonischen Ausgleich von beidem, was zu einer Art positivem Feedback führt. Finde ich durch die Praxis

der Meditation und des Yoga zu einer wachen Ruhe, hat mein Geist eine entsprechende Qualität, in den Spiegel der Weisheit zu schauen. Loslösung ist nicht etwas, was ich absichtsvoll tun könnte, sondern eine natürliche Folgeerscheinung aus Erkenntnis. Und wenn diese Erkenntnis auch nur in kleinen Intensitäten geschieht, hat dies wiederum eine erhebliche Wirkung auf die Qualität meiner Praxis.

Erkenntnis geschieht in den Momenten der Klarheit und Ruhe, was wir im Yoga als *sattva* bezeichnen. Diese wache Ruhe ist nicht das Endergebnis des Yoga, sondern hier öffnet sich die Tür zu etwas, was ich in Unruhe nicht sehen kann. Dort wo ich bisher ein gutes Gefühl nur in Abhängigkeit zu jemandem oder zu etwas erfahren habe, kann ich nun dieses angenehme Gefühl, wenn auch anfänglich nicht in der gleichen Intensität, unabhängig in mir erwecken.

Durch diese Erfahrung vermindern sich Abhängigkeiten und es stellt sich eine ganz natürliche Losgelöstheit ein. Wenn diese Erfahrung mit den Aussagen der Weisheitsschriften über die Abhängigkeiten zur Welt übereinstimmen, nennt man dies *jñānavairāgya*. Es ist die Losgelöstheit, die aus der Verinnerlichung spiritueller Weisheit entsteht. Diese Losgelöstheit ist keine Ablehnung gegenüber der Welt, die leicht mit den sogenannten spirituellen Identifikationen geschehen kann, sondern führt ganz natürlich dazu, dass ich bestimmte Dinge, die ich vorher unbedingt brauchte, nun nicht mehr zu meinem Glück benötige.

Gemäß der Weisheitsschriften Indiens ist diese Losgelöstheit nicht etwas, das wir einüben oder erlernen können, sondern unser natürlichstes Sein, das in sonderbarer Weise in die Vergessenheit geraten ist. Nur die Erinnerung an dieses Sein, das in den friedlichen Momenten wacher Ruhe und Achtsamkeit berührt wird, hat die Kraft, die glücklicherweise nur scheinbaren Abhängigkeiten in unserem Verstand zu neutralisieren. Dieses natürliche Dasein wird als *sahaja-vairāgya* bezeichnet. Es ist eine ganz natürliche Losgelöstheit, die einer inneren Zufriedenheit ohne Grund entspringt. Es ist die Losgelöstheit, die von Dauer ist.



Rico Domankos / iStockphoto.com

### Ganz natürlich losgelöst

Diese Art der bleibenden und natürlichen Losgelöstheit wird wohl nirgends schöner beschrieben als in der *Bhagavad-Gītā* im dritten Kapitel im Vers 17: »Doch, wer an seinem Selbst sich freut, an seinem eigenen Selbst vergnügt, für den bleibt hier nichts mehr zu tun, weil ihm sein eigenes Selbst genügt.« Das bedeutet nicht, dass jemand, der zufrieden ist, nicht mehr handelt. Er tut das, was zu tun ist, versucht aber nicht über seine Handlungen das dauerhafte Glück zu erreichen oder es sich abzusichern, wodurch letztendlich alle Abhängigkeiten entstehen.

Das berühmte »Loslassen« ist nicht etwas, das ich im üblichen Sinne tun kann, so wie ich die Hand öffne und etwas los lasse. Losgelöstheit stellt sich nicht durch eine Handlung ein, sondern durch Erkenntnis. Wenn ich aus einem Alptraum erwache, in dem mich ein Tiger verfolgt, muss ich nach dem Aufwachen den Tiger nicht loslassen, geschweige denn beschäftige ich mich mit der Frage, ob dieser Tiger ein indischer oder ein sibirischer Tiger war. Die Losgelöstheit stellt sich auf Grund der Erkenntnis ein, dass der Tiger unwirklich ist und damit auch meine Angst unberechtigt war.

Solange ich versuche, etwas loszulassen, aber weiterhin damit positiv oder negativ verhaftet bin, wird dies zu sehr beschränkten Resultaten von Losgelöstheit führen. Da die Kraft, die das Phänomen Verhaftung hervorbringt, nicht in dem Menschen oder dem Objekt liegt, das ich begehre oder hasse, sondern in den dynamischen Kräften des Verlangens – *rāga* – und Ablehnens – *dveṣa* –, die im System der *kleśa* von *Patañjali* beschrieben wird. Losgelöstheit entsteht, wenn es mir gelingt, mich vom Äußerem abzuwenden, um *rāga* und *dveṣa* als innere Kräfte zu erkennen und mir dessen bewusst zu werden.

Immer wenn unter den Idealbedingungen der Yoga-Praxis oder der Meditation diese Kräfte temporär zur Ruhe kommen, lerne ich es schätzen, friedlich zu sein. Ein einfaches, wunschloses Dasein, wo ich ganz natürlich losgelöst existiere. Aber ich

hänge meist so an meinen Abhängigkeiten, dass mir ein Dasein ohne Abhängigkeit schon fast suspekt erscheint, was in einer schönen indischen Geschichte gezeigt wird.

Nārada ist in der indischen Mythologie der Himmelsbotschafter. Er ist mit einer Botschaft auf dem Weg zum Gott Vishnu unterwegs und kommt an einem Schwein vorbei, das er freundlich grüßt. Das Schwein, das sich gerade genüsslich in seinem Schlammloch suhlt, erwidert den Gruß mit der Frage, mit wem er das Vergnügen habe. Nārada stellt sich als Himmelsbotschafter vor und sagt dem Schwein, dass er sich auf dem Weg zum Gott Vishnu befinde. Das Schwein fragt, wo Vishnu denn wohne. Nārada erwidert, dass Vishnu im Paradies wohne und dass dies ein Ort sei, wo alle Lebewesen ohne Leid und Kummer leben.

Das Schwein ist fasziniert, von solch einem wunderbaren Platz zu hören, und beneidet Nārada, dass er die Möglichkeit hat dort hin zu gehen. Dieser bemerkt die Sehnsucht des Schweines, mit in das Paradies zu kommen, und bietet ihm spontan an, mitzukommen. Das Schwein ist begeistert und will sich mit ihm auf den Weg machen, wobei es jedoch plötzlich anhält und sagt, dass es noch einen Zweifel ausräumen möchte, bevor es ihn begleite. Nārada wundert sich, welchen Zweifel man bezüglich des Paradieses haben könne. Da fragt das Schwein: »Gibt es im Paradies ein Schlammloch?« Nārada stutzt und überlegt, ob er schon einmal Schlammlöcher im Paradies gesehen hat. Aber dann sagt er zu dem Schwein, dass dies ja letztendlich vollkommen uninteressant sei, ob es im Paradies Schlammlöcher gäbe, da alle Wesen ohne Leid existieren und somit gar kein Schlammloch mehr benötigt wird. Das Schwein hält kurz inne und entscheidet sich, dann doch nicht mit in das Paradies zu kommen, da ihm ein Platz ohne Schlammlöcher zu befremdlich erscheint, auch wenn es dort Leidlosigkeit erwartet.

### Von Wunsch- und Leidlosigkeit

In meiner Vorstellung ist ein wunsch- und leidloser Zustand etwas Befremdliches, da ich mich ständig in einem gewissen Grad von Leidensdruck und einer Sehnsucht nach Erfüllung von Wünschen befinde. Daher würden sich die wenigsten Menschen beim Angebot eines freien Wunsches die Wunschlosigkeit wünschen. Es ist ein erheblicher Teil dessen, was mich als aktive Person ausmacht, Wünsche zu erschaffen und zu versuchen, sie zu erfüllen. Ich sehne mich nach Frieden in jeder Wunscherfüllung

und suche diesen mit jeder absichtsvollen Handlung, was in Indien als Karma bezeichnet wird. Aber in der Erfahrung von wirklich tiefem Frieden verliert sich die Persönlichkeit, die sich durch die ständige Anspannung mit dem Wunsch nach mehr aufrechterhält. Daher ist ein vollkommen friedliches Dasein in meiner Vorstellung etwas Befremdliches oder sogar Beängstigendes, was nur durch die eigene Erfahrung von Frieden wie in der Meditation korrigiert werden kann.

In meiner Vorstellungskraft projiziert sich Losgelöstheit fälschlicherweise als ein Verlust und beängstigt mich, da ich mir vielleicht vorstelle, dass ich im Namen von Spiritualität meinen Partner, meine Kinder, mein Haus oder gar meine Persönlichkeit loslassen müsste. Als ich im Alter von sechs Jahren mit einer Puppe gespielt habe, war diese Puppe kein Spielzeug für mich, sondern eine lebendige Wirklichkeit. Denn wenn ihr etwas zugestoßen ist, habe ich bitterlich geweint. Diese enge Beziehung hat sich durch das Heranwachsen verändert, bis die Puppe irgendwann ihre Wichtigkeit verloren hat. In diesem Loslösungsprozess gab es nirgendwo einen bestimmten Punkt, wo ich die Puppe bewusst loslassen musste. Es hat sich ganz natürlich etwas in meiner Wahrnehmung verändert, wodurch die Puppe ihre Bedeutung verlor. Wenn mir jemand im Alter von sechs Jahren gesagt hätte, dass die Puppe für mich irgendwann uninteressant wäre, hätte mich diese Vorstellung tief erschüttert und beängstigt. Es ist eine ähnliche Art von Angst, die ich bei der Vorstellung des Loslassens verspüre.

Es ist schon sehr seltsam, dass ich in den wirklich schönsten Momenten meines Lebens eigentlich vollkommen loslasse und mich regelrecht als Person verliere. Denn ich beschreibe ja solche Momente auch mit der Aussage, dass ich mich vollkommen fallen lassen konnte. Wie auch im Tiefschlaf, aber vollkommen wach, verschwinde ich als Person und beschreibe dies im Nachhinein als eine wunderbare Erfahrung. Bei der Betrachtung, was eine meiner größten Ängste ist, werde ich feststellen, dass es die Angst ist, zu verschwinden oder als Person ausgelöscht zu werden. Eine meiner größten Sehnsüchte und meiner größten Ängste haben seltsamerweise etwas Identisches. Und dazu sagen die indischen Weisheitsschriften, dass dies ein auffälliges Symptom für eine Art internen Fehler oder Irrtum ist, der als Unwissenheit über mich selbst oder als avidyā bezeichnet wird.

Losgelöstheit ist ein sehr natürlicher Prozess, wenn ein Mensch sich von Unwissenheit zu Wissen über seine wahre Natur bewegt. Es geht dann nicht wirklich etwas verloren, sondern es verliert lediglich seine Bedeutung, die nur ich ihm in meiner verzweifelten Suche verliehen habe.



**Eberhard Bär** wurde in Indien zum Yoga-Lehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Er leitet seit vielen Jahren spirituelle Reisen, gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist als Dozent in der Yoga-Lehrausbildung tätig. [www.upasana.de](http://www.upasana.de)