

EIN GESPRÄCH ÜBER VAIRĀGYA, SANTOṢA UND SUKHA

Völlig losgelöst

Nach der indischen Philosophie besteht die ganze materielle Welt aus Gegensatzpaaren, den dvandva. Wie unsere Alltagserfahrung bestätigt, gibt es keinen relativen Zustand ohne sein Gegenüber.

Text: Dr. Christian Fuchs, Dr. Dirk R. Glogau

Dirk: Patañjali sagt im Yoga-Sutra 1.12, dass wir zwei Kriterien erfüllen müssen, um den Zustand zu erreichen, den er im Sutra 1.2 als Zustand des Yoga definiert: nirodha, mit Sriram übersetzt die dynamische Stille des Geistes. Abhyāsa, das beharrliche Üben, ist unmittelbar einsichtig: Yoga wirkt, aber nur, wenn wir ihn auch regelmäßig praktizieren. Hierfür ist tapas, das innere Feuer, die Motivation erforderlich. Vairāgya, das zweite Merkmal, bedeutet ohne rāga, also ohne Verlangen, Gier oder Anhaftung. Wir können vairāgya mit Nicht-Anhaftung, Loslösung, Leidenschaftslosigkeit oder Gleichmut umschreiben. Es geht also darum, nicht ziellos, aber absichtslos im Sinne von Nicht-Anhaftung an die Ergebnisse unseres Handelns zu sein. Wie können wir vairāgya aktiv in unsere Yoga-Praxis einbinden?

Christian: Das ist eine spannende Frage, die einen scheinbaren Widerspruch offenbart. Wenn Du sagst, dass wir vairāgya »aktiv« in unsere Übungspraxis einbinden, sind wir dann nicht bereits wieder Handelnde mit einer bestimmten Absicht? Besteht dann nicht die Gefahr, dass wir das Loslassen irgendwie managen wollen und somit der Grundidee von Nicht-Anhaftung zuwiderhandeln? – Für mich drückt Patañjali in 1.12 eine Grunderfahrung unseres Lebens aus: Wir wollen unbedingt ein Ziel erreichen. Wir kämpfen und

streiten für dieses Ziel, und je mehr wir uns anstrengen, desto mehr scheint das Ziel unerreichbar zu werden. Wenn wir dann schließlich aufgeben wollen oder schon aufgegeben haben, dann ist das Ergebnis plötzlich da, scheinbar wie von selbst. Es kommt eben alles aus dem »Selbst« und nicht aus dem »Ich«.

Wir können – so Patañjali – nirodha, die dynamische Stille des Geistes durch abhyāsa und vairāgya erreichen. Diese Aussage lässt verschiedene Interpretationen zu. Beharrliches Üben und Nicht-Anhaftung können beständig unser Handeln bestimmen. Denkbar ist aber auch, dass sie sich in der Intensität abwechseln. Wir praktizieren Yoga mit großer Energie und auf ganz praktische, konkrete Ziele hin ausgerichtet. Hierdurch entsteht die Gefahr der Anhaftung. Wird uns dies bewusst, üben wir uns in Nicht-Anhaftung. So wird unsere Praxis zum Karma-Yoga im Sinn der Bhagavad-Gita.

Zunächst wird es tatsächlich ein beständiger Wechsel zwischen diesen beiden Zuständen sein, den wir wahrnehmen. Deswegen fühlen sich so viele Yoga-Praktizierende auch wie hin- und hergerissen zwischen zielgerichtetem Handeln und entspanntem Geschehen-Lassen, zwischen verhaftetem Sein in der Welt und einer gelösten Schau auf die Welt. Dieser scheinbare Widerspruch wird nach meiner Erfahrung geringer, wenn wir vermehrt die Frage stellen: Wer ist eigentlich der Handelnde in der Welt und wer ist der Beobachter dieses

ganzen Prozesses? Schon in der Ishavasya-Upanishad heißt es entsprechend: All das Welthafte in der Welt umhüllt den Herrn als Kleid. Freue dich, es ihm zu überlassen!

Abhyāsa und vairāgya sind nicht das einzige scheinbare Gegensatzpaar, das es im Yoga zu vereinen gilt. So sagt Patañjali in Yoga-Sutra 2.46, dass āsana zwei Qualitäten haben sollen: sthira und sukha. Stira bedeutet stabil, fest oder kraftvoll, sukha ist wörtlich das Glück, wir können sukha hier wohl mit angenehm oder leicht übersetzen. Hier ist klar der Wechsel von Anspannung und Entspannung erkennbar, den Āsana-Praxis auch bedeutet, und nirgendwo steht, dass beide Qualitäten immer gleichzeitig gegeben sein müssen. Dabei sind sthira und besonders sukha keine Qualitäten, die auf der (rein) körperlichen Ebene liegen. Es geht wohl auch darum, welche Empfindungen im Geist wir durch die Praxis hervorrufen.

Du hast einen bemerkenswerten Punkt angesprochen. Nach der indischen Philosophie besteht die ganze materielle Welt aus Gegensatzpaaren, den dvandva. Wie unsere Alltagserfahrung bestätigt, gibt es keinen relativen Zustand ohne sein Gegenüber: kein Heiß ohne Kalt, kein Leicht ohne Schwer, kein Hell ohne Dunkel und so weiter. Auf der relativen Ebene ist das unvermeidbar. Auch wenn es unseren Geist häufig ärgert, weil er sich ja die perfekten Situationen und Gegebenheiten wünscht. Gleichzeitig zielt die gesamte indische Philosophie – und damit auch der Yoga – auf die Erfahrung der absoluten Ebene, die jenseits aller Gegensatzpaare ist. Im Nirvana, um mal einen buddhistischen Begriff zu nehmen, »weht eben keinerlei Wind«. Jetzt kommt das aus meiner Sicht Entscheidende: Die relative Ebene geht aus der absoluten hervor und taucht auch wieder in sie ein – nicht umgekehrt.

Und das ist ja genau die Erfahrung, die vermittelt werden soll: Ich bin draṣṭā, das, was bewusst wahrnimmt, und nicht das, was wahrgenommen wird. Diese Erkenntnis wollen ja bereits die Upanishaden vermitteln, wenn sie sagen, dass unsere ureigenste Natur Brahman ist, das Absolute jenseits aller Gegensätze. Und Shankara geht in seinem Advaita-Vedanta dann ja so weit, dass er die gesamte Welt der Gegensätze und unserer Alltagserfahrungen zur Illusion erklärt. – Aber noch mal zurück zu unseren Gegensatzpaaren: Abhyāsa und vairāgya sowie sthira und sukha spiegeln sich in unserer Yoga-Praxis wider. Auf der körperlichen und energetischen Ebene wechseln Anstrengung und Entspannung, Rückbeugen und Vorbeugen, Einatem und Ausatem, Konzentration und Loslassen.

Genau. Eines der wunderbarsten Beispiele dafür ist unser Atem, der aus den Gegensatzpaaren Einatmen und Ausatmen zu bestehen scheint. Wenn wir aber genauer beobachten, dann wird uns bewusst, dass da noch ein Raum zwischen diesen beiden Atembewegungen ist: die Atem-Pause. Diese Pause verweist

auf den eben angesprochenen höheren Zustand der absoluten Ebene. Hier ist weder Kommen noch Gehen, sondern einfach Da-Sein: Entweder in der Fülle nach der Einatmung oder in der Leere nach der Ausatmung. Der Atem – prāṇa – ist also eigentlich der Meister unseres Ichs. Deswegen halte ich auch nichts von der Idee, mittels prāṇāyāma den Atem zu beherrschen. – Wer beherrscht da wen?

Ich denke prāṇāyāma hat hier noch eine andere Funktion: Es geht doch vor allem um die Wirkung auf den Zustand unseres Geistes citta, damit wir für die folgende Meditation vorbereitet sind. Wir beruhigen citta durch āsana und prāṇāyāma, lenken gezielt die Wahrnehmungs- und Handlungssinne, um dann den Geist auf das Objekt unserer Meditation ausrichten zu können. Dieses ist dann sozusagen das Tor, durch das wir in den Zustand der Einheit und Selbst-Erkenntnis gelangen können. – Vairāgya ist einerseits eine Qualität unserer Praxis, andererseits aber auch ein Ergebnis derselben. So sagt Patañjali im Sutra 1.16, dass die höchste Form von vairāgya entsteht, wenn wir unsere eigentliche Natur als puruṣa, der Bewohner, erkennen. Puruṣa oder draṣṭā, das Sehende, also das bewusst Wahrnehmende, wie Patañjali unsere ureigenste Natur auch nennt, ist von seiner Natur her reines Bewusstsein. Diese Erkenntnis beinhaltet aber auch die Erkenntnis, dass wir nicht der Körper, der Atem, die Gedanken und Gefühle sind, sondern diese nur wahrnehmen. So entsteht vairāgya als Erkenntnis des Nicht-Angehaftet-Seins oder positiv ausgedrückt kaivalya, der Freiheit, die unsere ureigenste Natur ist.

Ja, das Frei-Sein im reinen Bewusstsein ist unsere ureigenste Natur. Und da dieser absolute Zustand immer – auch in diesem Augenblick – existiert, kann er gar nicht erworben werden, lässt sich also auch nicht »erüben«. Wir üben, um zu erkennen, dass wir eigentlich nicht üben müssen. – Wir sind wie

Wanderer, die beständig unterwegs sind, um irgendwann zu erkennen, dass sie eigentlich schon immer am Ziel waren. Insofern sehe ich Sutra 1.12 auf drei Ebenen: Als Gegensatzpaar von intensiver Praxis – abhyāsa – und entspanntem Loslassen – vairāgya –, wie es Yoga-Übende schon in ihren ersten Stunden auf der Matte erleben können. Später wird aus diesem scheinbar harten Gegensatz eher ein natürlicher Wechsel von Kommen und Gehen. Als Form des Yoga-Übens und Handelns in der Welt, wie es die Bhagavad-Gita beschreibt: Handeln ohne Anhaftung – im Verzicht »auf die Früchte des Tuns«; – also die Haltung von vairāgya in abhyāsa. Als Bewusstheit, dass nirodha zwar abhyāsa und vairāgya als Voraussetzung hat, diese beiden aber überschreitet. Im höchsten Zustand sind wir über die Gegensatzpaare und die Frage einer möglichen Anhaftung hinaus.

Damit kommen wir zur Erfahrung von kaivalya, der Freiheit oder auch des Alleinseins, die aus der Selbsterkenntnis im Zustand des samādhi entsteht. Dabei befreien wir uns nicht, sondern wir erkennen, dass wir schon immer frei waren. Oder anders herum: Wir befreien uns von dem Irrtum, gebunden gewesen zu sein. Ich denke, hierin liegt auch eine Quelle, aus der heraus wir santoṣa, die Zufriedenheit, erfahren und kultivieren können. Zufriedenheit ist ein oft sehr unterschätzter Zustand. Er besagt schließlich, dass keinerlei Mangel, Unwohlsein oder Defizit erfahren wird; kurz die kleṣa sind beruhigt und viveka, die Unterscheidungsfähigkeit, entsteht – eine entscheidende Voraussetzung wiederum für die Erkenntnis der eigenen Identität.

Kaivalya entsteht nach Patañjali, wenn der Zustand von samādhi stetig geworden ist. Diese Erkenntnis finde ich wichtig, denn häufig wird von Yoga-Übenden der fast verzweifelte Wunsch geäußert: Ach könnte ich doch endlich auch mal samādhi erleben. Dann weise ich meist darauf hin, dass wir alle immer wieder das Aufleuchten von samādhi erleben: bei der Betrachtung des Sonnenuntergangs, beim Lauschen einer Bach-Kantate, beim Lächeln eines Kindes oder bei was auch immer – einige Momente des bedingungslosen Glücks – ohne Identifikation mit den Gedanken. Für unser Alltagsbewusstsein ist es allerdings kaum vorstellbar, dass dieses kurze Aufscheinen von samādhi in eine dauerhafte »Er-Leuchtung« übergehen kann und dass wir dann völlig frei von den vermeintlichen Bindungen und von dem von Dir genannten Irrtum sind.



istock/kristen joahansen

Sukha begegnet uns nicht nur bei den Qualitäten der āsana im Yoga-Sutra. Sukha ist auch der Gegenpol zu duḥkha, was wir mit Schmerz, Leid, Sorge oder Unwohlsein übersetzen können. Es gehört wohl zu unserer Natur als Menschen, dass wir Angenehmes suchen und Unangenehmes vermeiden möchten. Dabei kann diese Tendenz in Verbindung mit der Täuschung avidyā Ursache für Verlangen und Ablehnung sein, die unseren Geist wiederum in Unruhe versetzen. Trotzdem wird der Yoga-Weg als ein Weg von duḥkha hin zu sukha beschrieben. Dahinter steht auch der Gedanke der bhāvana in Yoga-Sutra 1.33, dass wir uns über Angenehmes freuen und Unangenehem gegenüber neutral sein sollen. Damit ist



istock/kristen joehansen

der indische Tantra hat aus der Verbindung von Yoga und bhoga, dem Genuss, eine ganz eigene Philosophie entwickelt. Entscheidend ist dabei aber nach meiner Erfahrung, dass wir nicht beim Streben nach Genuss und beim Vermeiden oder besser bei einer neutralen Haltung gegenüber dem Unangenehmen stehen bleiben können; denn dann bleiben wir letztlich gefangen im Spiel der Gegensätze, den dvandva. Wenn es uns gelingt, die eine große Frage zu stellen: »Wer genießt (oder leidet) eigentlich?« und wenn es uns darüber hinaus gelingt, diese Frage in der Stille stehen zu lassen, dann ...

Genuss ohne Anhaftung durchaus legitim und es entsteht – wie ich es gerne nenne – bedingtes – weil durch Dinge oder Ereignisse in der Welt verursachtes – Glück. Dieses verortet Shankara übrigens auf annamaya koşa, der innersten Hülle, die unseren Wesenskern – Brahman – umgibt.

Sukha anzustreben ist in der Tat völlig legitim – zunächst jedenfalls. Schon ein Säugling schmeckt und verlangt die Süße der Muttermilch. Später ist es dann die »Süße des Lebens«, die uns alle mehr oder weniger in ihren Bann zieht. Patañjali sagt nicht ohne Grund, dass die Welt »genossen werden will«. Und



Dr. Christian Fuchs, Yogalehrer BDY/EYU, studierte Indologie und Religionswissenschaft und promovierte 1989 über »Yoga in Deutschland«. Das ehemalige BDY-Vorstandsmitglied (Öffentlichkeitsarbeit) lebt heute in Bad Boll und betreibt dort zusammen mit seiner Frau die »Yoga-Akademie Stuttgart«. www.yoga-akademie.de



Dr. Dirk R. Glogau, Yogalehrer BDY/EYU, Schüler von D. V. Sridhar, Chennai, Chefredakteur des Deutschen Yoga-Forums, unterrichtet in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar und ist als Dozent in der Yoga-lehrausbildung tätig. www.yoga-bayerwald.de