

## FREIHEIT UND GEBUNDENHEIT

# Von Kamelen und weisen Menschen

Ursache für all unser Leid ist unsere scheinbare Gebundenheit an die Welt. Die altindischen Weisheitstexte wollen uns zeigen, dass diese Anbindung gar nicht existiert.

Text: Eberhard Bähr

Als Mensch bin ich mit bestimmten Instrumenten ausgestattet, mit denen ich mit der äußeren Welt in Kontakt trete. Mit einem Körper, mit den Sinnesorganen und einem Verstand. Diese Instrumente nutze ich, um in jedem Moment meines Lebens das Angenehme zu finden. Diese Suche hin zum Besseren findet unbewusst statt, wenn ich mir zum Beispiel ganz automatisch die bequemste Sitzposition suche, und bewusst in allen absichtsvollen Handlungen. Und das gilt unabhängig davon, ob ich nun ganz mit den sinnlichen Genüssen oder mit Yoga beschäftigt bin. Ich suche in beidem einfach nur ein gutes Gefühl. Es ist die ursächliche Triebkraft für alle Handlungen, über die die Upanishaden sagen, dass ich in allem das Eine suche. Ich hätte gerne Erfolg, aber was suche ich wirklich im Erfolg? Was suche ich wirklich im Besitz, im Ruhm, im Status und in der ständigen Verbesserung meiner Persönlichkeit und meiner Umwelt? Was ist das Eine, das Verbindende, das ich in allem suche?

Der Blick für dieses Eine ging in der Suche nach vielem im Außen verloren. Ich bin vollkommen darauf trainiert und konditioniert, meine Suche nach Erfüllung auf das Außen zu richten. Auf die Welt mit ihren Menschen, Objekten und Situationen, auf den Körper und den Verstand mit all seinen Ideen und Konzepten. All dies sollte zu meiner Erfüllung zum Besten und

möglichst beständig funktionieren. Die Welt sollte so friedlich und schön wie möglich sein, mein Körper möglichst immer gesund, fit und jugendlich und mein Verstand in immer währendem Gleichmut und Klarheit. Eine Art perfektes Ich. Um dies zu erreichen, gibt es nun viel zu tun und sehr viele unterschiedliche Ziele auf den verschiedensten Ebenen. Ich handle absichtsvoll mit der Erwartung ganz bestimmter Ergebnisse. Man nennt diesen Vorgang in dem indischen Weisheitstext Bhagavad Gita Karma und Karma Phala, was Handlung und die Früchte meiner Handlung bedeutet. Ich handle und ich möchte für meine Handlung auch ein Ergebnis. Ich meditiere, ich investiere also Zeit und erwarte daher auch ein gewisses Resultat. Zumindest mehr Ruhe oder vielleicht sogar die Erleuchtung. Wie ist es möglich, mit diesem Modell, das den ständigen Kreislauf von Handlungen und Ergebnissen festschreibt und sehr tief in uns verankert ist, wirklich innerlich friedlich zu werden? Diese Idee, die ein ständiges Gefühl von Eile in mir verursacht, die ich schon gar nicht mehr bewusst wahrnehme, hat vielleicht ihren Platz im üblichen Karrieredenken im Beruf und Sozialen, aber nicht im Yoga und in der Meditation. Dort ist es aha, jetzt ist die Disziplin des Yoga, wie es im ersten Vers im ersten Kapitel des Yoga-Sūtra von Patañjali heißt. Dieses Jetzt ist es, in dem ich mein Leben wirklich erfahre.



### Leben im Hier und Jetzt

Da ich aber in meinem üblichen Alltagsbewusstsein die Vollkommenheit des Jetzt nicht schätzen kann, versuche ich dieses Gefühl von Unvollkommenheit im Außen aufzufüllen. So wie man es mir beigebracht hat und wie es fast jeder tut. Da ist eine Welt, die mir zur Verfügung steht, um das Angenehme zu finden. Ich suche Wohlbefinden nicht nur temporär, nicht nur für eine Woche oder einen Monat. Ich bin auf der Suche nach etwas Verlässlichem und Dauerhaftem in einem Bereich, in dem alles unverlässlich und vergänglich ist. Die indischen Weisheitstexte bestätigen mir die Suche soweit als verständlich, da ich etwas suche, was mein Natürlichstes ist. Ein Gefühl von Leichtigkeit mit mir selbst, das ohne Grund vorhanden ist. Wir kennen dieses Gefühl noch teilweise aus der Kindheit, bevor die Erwachsenen kamen und uns darauf vorbereiteten, dass nun der Ernst des Lebens beginnt. Und dieser Ernst, also das Gefühl von Last und der Verlust der Leichtigkeit kam dann auch.

Dieses Gefühl von Last oder Leid wird im Sanskrit als *duḥkha* bezeichnet und in den indischen Weisheitstexten untersucht. Sie behaupten, nicht die Verantwortung, die Verpflichtung oder die Aufgaben des Lebens, die für mich anstehen, sind das wirkliche Problem. Es ist das Gefühl von persönlicher Last der Verantwortung oder die Last der Aufgabe. Diese Last ist in mir unmerklich bei der Suche nach einem dauerhaft erfüllten Leben im Außen entstanden. Also in dem Bereich der objektiven Welt, dessen hauptsächliches Merkmal es ist, dass alles kommt, für eine gewisse Zeit da ist und dann wieder verschwindet. Sei es ein Berg, ein Haus, der Körper, ein Gedanke oder ein Gedankenmodell. All dies ist vergänglich, also in einem ständigen Prozess der Veränderung.

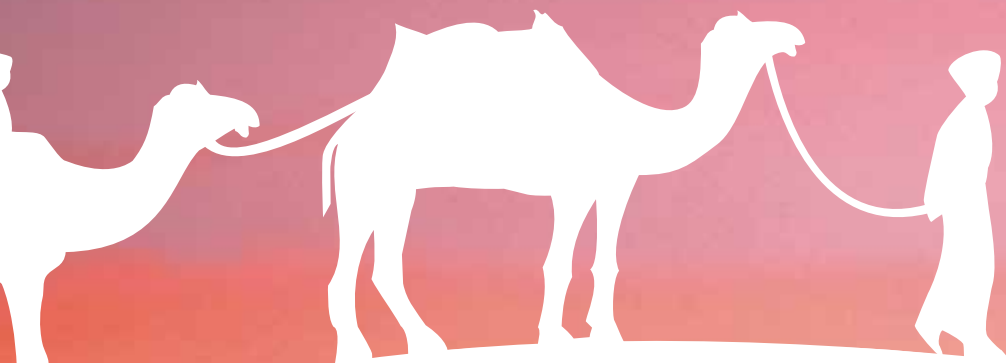
### Von Täuschung und Ent-Täuschung

In dieser Welt ständiger Veränderung beginnt nun mein Versuch, etwas Beständiges und Bleibendes in Form von Sicherheit,

Geborgenheit und Liebe zu erschaffen. Es ist der dynamische Prozess, den ich als Leben bezeichne und den die Weisheitstexte als *samsara*, den Lebenskampf eines Individuums, bezeichnen. Es ist ein Spiel, das meist recht angenehm beginnt, aber dann irgendwann sprichwörtlich in Ent-Täuschung endet, wenn ich erkenne, dass ich das, was ich dort gesucht oder erwartet habe, nicht bekomme. Dieses Spiel ist das Erschaffen meiner persönlichen, ideologischen und emotionalen Welt. Es ist auch das Erschaffen einer Persönlichkeit mit ganz bestimmten Ideen über sich selbst. Dieses Spiel der Identifikationen, auf das in so vielen Weisheitstexten hingewiesen wird, ist anfänglich meist recht schön, wird aber über längere Zeit zu einem immer schwereren und lastvolleren Paket.

Subjektiv baut sich in mir über meine eigene Definition etwas immer Konkretes auf, was mit der Zeit verletzbarer und anfälliger für Veränderungen wird, je stärker es sich definiert. Sei es die Rolle der Mutter, des Sohnes, des Angestellten, des Chefs oder des Yogalehrenden. Eigentlich sind dies nur verschiedene Rollen, aber je stärker die Intensität der Identifikation mit der jeweiligen Rolle geschieht, also je mehr ich dies scheinbar »werde«, je größer ist proportional auch das Leid und meine Reaktionen auf all das, was im Zusammenhang mit diesen Rollen an Situationen oder Veränderungen geschieht.

Objektiv baut sich eine Welt auf, die durch die Überlagerung meiner eigenen Sentimentalität eine Kraft bekommt, mich zu beeinflussen. Eine Uhr an sich ist nur ein totes Objekt und ich bin ein bewusstes Wesen. Aber die Uhr als ein Erbstück meiner Familie bekommt nun zusätzlich einen sentimental Wert und dadurch bekommt ein eigentlich totes Objekt die Kraft, mein Gefühl negativ zu beeinflussen, falls diesem Objekt etwas zustoßt oder es verschwindet. Dazu sagen die indischen Weisheitstexte, dass dies nicht passieren darf, denn sonst werde ich zu einem Spielball der Gefühle. Das ist dann kein Leben mehr,



sondern ein Lebenskampf, und dann werde ich bei der Frage, wie es mir geht, tatsächlich die Antwort geben: Es muss ja.

### **Von außen nach innen gehen**

Yoga zeigt mir, wie ich mit den gleichen Instrumenten, mit denen ich in das Außen gehe, nach innen gehen kann. Dies wird durch das Zurückziehen der Sinne nach innen in der fünften Stufe des achtgliedrigen Yoga von Patañjali praktiziert. Diese Möglichkeit oder Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt, eröffnet mir ungeahnte Möglichkeiten. Denn durch dieses Umkehren der Sinne nach innen habe ich die Möglichkeit, ein äußeres Problem zu einem inneren Problem zu verkehren. Es macht den entscheidenden Unterschied, ob ich eine Situation da draußen für mein Leid verantwortlich mache oder meine eigene Verwirrung oder Emotionalität erkenne.

Für äußere Probleme sind die Möglichkeiten der Lösung meist sehr begrenzt. Für ein inneres Problem sind die Lösungsmöglichkeiten unbegrenzt. Was ist nun ein äußeres Problem und was ist ein inneres Problem? Ich operiere mit meinen Instrumenten schon so lange nur im Außen, dass fast alle Probleme im Außen erscheinen. Dadurch erscheint es auch so, als ob die Situationen dort für mein Leid verantwortlich sind. Mit etwas Sensibilität und Achtsamkeit, die mir erlauben, mich selbst betrachten zu können, habe ich aber vielleicht schon bemerkt, dass ich für einige unangenehme Gefühle in mir nichts und niemand verantwortlich machen kann. Hier sehe ich, dass mein Leid eigentlich nur etwas mit mir selbst zu tun hat.

Dies nennt man Einsicht oder Erkenntnis. In dieser Erkenntnis wird also klar, dass es sich nur um ein inneres Problem handelt. Es ist vielleicht anfänglich etwas unangenehm, sich dies einzugestehen, aber dadurch eröffnet sich etwas, das man im Yoga und in der Spiritualität als Freiheit bezeichnet. Denn wenn es sich wirklich nur um ein inneres Problem handelt, dann habe

ich die Möglichkeit, es ganz alleine in mir zu lösen. Für einen gewissen, kleinen Prozentsatz meines Leidens gestehe ich mir vielleicht sogar ein, dass mein Leid nur was mit mir zu tun hat. Aber mit dem Großteil des Leidens, das ich erfahre, kann ich dies in keinsten Weise sehen. Nicht in der Krankheit meines Körpers, nicht im Mobbing in der Firma, nicht im Stress in der Familie und nicht in dieser oft brutalen Welt. Da sind doch offensichtlich äußere Umstände für mein Leid verantwortlich.

Ist dies wirklich so? Besteht zwischen den Geschehnissen der Welt und meinem Gefühlsleben wirklich eine Verbindung, der ich ausgeliefert bin? Die Weisheitstexte sagen dazu ganz klar nein. Sie sagen, dass diese Verbindung nicht wirklich besteht, sondern nur in meiner Konditionierung, also nur innen liegt. Sie sagen, dass diese Bindung durch Erkennen aufgelöst werden kann und dass es eigentlich nur innere Probleme gibt, womit sie alles komplett auf mich zurück werfen. Dies ist zunächst einmal sehr unangenehm, eröffnet aber gleichzeitig das, was das tragende Thema von Spiritualität ist: Ein Leben ohne Leid oder in unserem praktischen Bereich zunächst einmal ein Leben mit weniger Leid.

### **Gebundenheit verursacht Leid**

Diese scheinbare Verbindung zum Außen nennt man in der Sprache der Spiritualität daher eben Gebundenheit. Die Intensität dieser Gebundenheit ist erkennbar durch die Intensität meiner Reaktion, basierend auf Verlangen oder Ablehnung. Ein Tier hat keine Wahl in seinen Reaktionen. Wenn ich nach einem Hund einen Stein werfe, ist die Reaktion gänzlich vorhersehbar, da er entweder Angst bekommt und wegrennt oder mich angreift. Ich als Mensch habe aber potenziell immer die Wahl, meine Reaktion zu verändern oder auch gar nicht zu reagieren. Aber diese Freiheit der Wahl ist mir nur dann zugänglich, wenn der Zwang zur Reaktion sich vermindert. Dieser Zwang vermindert sich durch die innere Ruhe und Gelassenheit, die

ich durch die Übungen des Yoga erfahre, und kann sich weitaus mehr lösen, indem ich wirklich erkenne, wo sich diese angeblichen Bindungen befinden und wie sie sich aufgebaut haben. Das Durchschauen dieser angeblichen Bindung nennt man Befreiung. Hierbei handelt es sich nicht um einen Lösungsprozess, denn ich könnte ja nur etwas lösen, das wirklich existiert.

Eine kleine Geschichte soll dies verdeutlichen: Eine Kamel-Karawane reist durch eine Wüste. Der Tag neigt sich dem Ende zu und man rastet an einem dazu geeigneten Ort und schlägt die Zelte auf. Nach dem Aufbau der Zelte ist es der normale Vorgang, die Kamele mit Pflöcken, die in den Boden gehauen werden, und mit Stricken festzubinden. Jedoch stellt man mit Entsetzen fest, dass die Pflöcke sowie die Stricke vergessen wurden. Aber die Kamele müssen festgebunden werden, da sie sonst in der Nacht davon laufen, und jeder der Mitglieder der Karawane braucht den Schlaf nach der anstrengenden Reise. Keiner kann die Kamele bewachen. Man weiß sich keinen Rat, wie das Problem zu lösen sei. Bis schließlich ein älterer weiser Mann hervortritt, den Anführer der Karawane beruhigt und ihm versichert, dass er die Kamele festbinden werde. Er geht hin zu den Kamelen und gibt ihnen den üblichen Klaps auf den Rücken, bevor sie festgebunden werden. Dann führt er ohne besagte Pflöcke und Stricke nur die üblichen Bewegungen aus, so als ob er die Kamele festbindet. Nachdem er dies getan hat, gibt er ihnen wieder den üblichen Klaps auf die Schulter, den sie immer bekommen, wenn sie festgebunden sind. Er geht danach zum Anführer der Karawane und versichert ihm, dass die Kamele angebunden und damit alles in Ordnung sei und man beruhigt schlafen gehen könne.

Am Morgen des nächsten Tages begibt sich der Anführer zuerst zu den Kamelen, um zu überprüfen, ob sie noch alle da sind, und stellt zu seiner Verwunderung fest, dass sie sich nicht von der Stelle gerührt haben. Er ist begeistert und verwundert

darüber, lässt die Zelte abschlagen und versucht, die Kamele zu holen. Diese rühren sich jedoch trotz seines Befehls keinen Zentimeter von der Stelle. Er begibt sich umgehend zu dem alten Mann und fragt ihn, was er mit den Kamelen angestellt hätte. Der erwidert nur ganz gelassen, dass sie festgebunden seien und man sie erst losbinden müsse, bevor sie sich bewegen könnten. Der alte Mann geht wieder zu den Kamelen hin, gibt ihnen wieder besagten Klaps auf den Rücken und führt wieder all die imaginären Bewegungen durch, als ob er die Kamele nun losbindet, und befreit sie dadurch von ihrer nur vorgestellten Gebundenheit.

Die Aussage der Weisheitstexte ist, dass ich jetzt frei bin. Ich kann diese Aussage aber nicht akzeptieren, da ich mit meinem Finger auf so vieles zeigen kann, was mich nicht frei sein lässt. Daher holt mich Yoga und das spirituelle Wissen dort ab, wo ich mich mit meiner jetzigen Sichtweise befinde. Ich werde angesprochen als ein gebundenes und abhängiges Individuum, das nun etwas tun soll, um frei zu werden. Dies scheint notwendig, da die absolute Aussage der Freiheit, die immer da ist, nicht im üblichen Sinne kommunizierbar ist. Sie bleibt als Inspiration im Hintergrund mit der großen Aussage der Upanishaden »tat tvam asi« – »das bist du« immer stehen, während wir mit der Übung und dem formellen spirituellen Wissen der Weisheitstexte versuchen, Stricke zu lösen, die es eigentlich gar nicht gibt. Aber was sollten wir sonst tun?

#### Literatur

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