

BEZIEHUNGEN UND BESITZ

Von Anhaftung und Leichtigkeit

Wenn wir unser Glück im Außen suchen und sichern wollen, geraten wir schnell in eine Spirale aus Beziehungen und Besitz. Die so entstehenden Anhaftungen überlagern die Leichtigkeit, die unsere eigentliche Natur bedeutet und die es zu erfahren gilt.

Text: Eberhard Bähr



Wenn ich in den Spiegel indischer Weisheitstexte schaue, sehe ich mich dort weder als Frau noch als Mann, weder irgendeiner Nation oder Religion zugehörig, noch gehöre ich einer bestimmten Familie oder Abstammung an. Ich bin dort einfach nur ein bewusstes Wesen, ausgestattet mit Instrumenten. Diese sind der Körper, die Sinnesorgane, mit denen ich die äußere Welt wahrnehme, die Tätigkeitsorgane, mit denen ich mich ausdrücke, der Geist, der alles als Name und Form erfasst, und der Intellekt, der aus allem einen Sinn erschafft und das Erfahrene synthetisiert und strukturiert.

All diese Instrumente wende ich bisher nur in die Richtung nach außen zur Welt an, da man mir seit frühester Kindheit beigebracht hat, dass dort das Glück bei Menschen, Objekten, Situationen und in all den Modellen verschiedener Wissensbereiche zu finden ist. Und so setze ich mich mit dem in Beziehung, wovon ich mir Glück verspreche, und ich möchte es besitzen, um mir dieses Glück zu sichern. Falls diese Methode zum Erfolg führen sollte und

ich das finde, was ich mir wünsche, gibt es eigentlich keinen Grund, ein Buch über Spiritualität aufzuschlagen. Falls ich diese übliche Art, mein Leben zu leben, jedoch nach sich wiederholenden Enttäuschungen und Desillusionierungen hinterfrage, sind die Ausführungen verschiedener Weisheitstexte interessant für mich.

Beispielsweise kann eine Beziehung zu einem Menschen sich von der Ebene der Leichtigkeit und Erwartungslosigkeit bis hin zu einem fanatischen Besitzanspruch abspielen. Diese sich steigernde Intensität von Besitzanspruch geht proportional mit einem Gefühl inneren Mangels einher, verbunden mit der Überzeugung, diesen Mangel mit Hilfe von Besitz beseitigen zu können. Je intensiver dieser Prozess in einem Menschen geschieht, je mehr bewegt er sich in eine Enge, was auch als Ego-zentrische Sichtweise bezeichnet wird. Die unangenehmen Nebenwirkungen davon sind Kummer und Sorgen über Verlust und die Anspannung alles behüten und bewachen zu müssen. Und daraus entsteht auch ein

Gewaltpotential, den Besitz unter Umständen verteidigen zu müssen. Das, was mir eigentlich Freude und Sicherheit geben sollte, erschafft nun Ängste und das wertvolle Gut innerer Leichtigkeit geht verloren.

Mit Leichtigkeit genießen

Wenn ich in den Urlaub fahre und zu Gast an einem anderen Platz bin, wohne ich in einem Haus, das mir nicht gehört, benutze ich Dinge, die mir nicht gehören, und betrachte ich alles mit dem Gefühl, dass ich nur für eine begrenzte Zeit dort verweile. Und ich genieße alles mit einer gewissen Leichtigkeit. Wenn ich ein verantwortungsvoller Mensch bin, behandle ich alles genauso sorgfältig wie mein Eigenes, jedoch in der ständigen Bewusstheit, dass es nicht meins ist. So gehe ich mit allem sehr praktisch und klar ohne jegliche Verlustängste und Sorgen um und bewahre mir in der Handlung eine innere Leichtigkeit.

Es ist die Leichtigkeit, die mir unglücklicherweise im persönlichen Alltag oft verloren geht. Denn dort sehe ich Menschen und Dinge nicht mehr als etwas temporäres, das mir nicht gehört, sondern befinde mich in einer persönlichen Langzeitplanung mit all meinem Besitz, was zu dem unangenehmen Gefühl von Belastung führt. Dadurch verändert sich das angenehme und leicht beschwingte Touristen-Dasein in Ernsthaftigkeit und Schwere.

Wie Ernsthaftigkeit und Schwere entstehen

Eigentlich bin ich ohne Besitz auf diese Welt gekommen und werde sie auch so wieder verlassen. Der beschränkte Aufenthalt auf dieser Welt und in diesem Körper ist wie eine Art zeitlich begrenzte Aufenthaltsgenehmigung, bei der mir für diese Zeit alles zur Verfügung steht, was ich nach bestem Wissen und Gewissen nutzen kann.

In der Beziehung, die nun zu all dem entsteht, gibt es ein rein praktisch orientiertes »Mein« wenn ich beispielsweise mein Partner, mein Land, mein Haus oder mein Beruf sage. Und es gibt ein »Mein«, das mehr und mehr zu Identifikationen führt. Dies geschieht, wenn ich mich zunehmend über das definiere, was ich zu besitzen glaube, sei es ein anderer Mensch, eine Nation, eine Religion, Geld oder andere Objekte. Es wird sozusagen ein Teil von mir. Ich existierte bereits, bevor all diese Identifikationen begonnen haben, und diese Existenz wird auch bleiben, wenn vieles sich wieder verändert oder verschwindet. Aber durch die Entstehung eines emotionalen und sentimental »Mein« entsteht bei den

Veränderungen im Leben das Gefühl, dass dies mir geschieht, und bei Verlust sogar das Gefühl, dass ich verloren gehe. Den Besitzanspruch, den ich in Erwartung auf Sicherheit und möglichst bleibender Freude den Menschen und Dingen der Welt regelrecht übergestülpt habe, führt nun zum Gegenteil von dem, was ich davon erwarte, nämlich zu Sorge und Angst.

Yoga und Spiritualität zeigen mir die Möglichkeit, ganz alleine in mir das zu finden, was ich überall in der Welt im Spiel von Beziehung und Besitz suche. In der Stille erfahre ich mich ohne jegliche Definition und ohne Beziehung zu irgendjemanden oder irgendetwas.

Ich bin ganz bei mir. Dieses Alleinsein wird in dem schönen Sanskritwort *kaivalya* ausgedrückt, wonach auch das letzte Kapitel von Patañjalis *Yoga-Sutra* benannt ist, und bedeutet auch Befreiung. Alleinsein bedeutet nicht Einsamkeit. Es bedeutet die Abwesenheit von allem, auf was sich »meine« Existenz üblicherweise bezieht. In dieser Abwesenheit ist es nicht mehr »meine« Existenz, sondern einfach nur noch reine Existenz, die Erfahrung des einfachsten Daseins.

Einfach sein

Das erste, was das Phänomen Ego scheinbar für sich in Anspruch nimmt, ist diese reine absichtslose Existenz, die auch als *sat* bezeichnet wird, indem es sagt »ich existiere«. Das ist meine Existenz, die ich mit großen Zielen und Idealen aufbauen und perfektionieren möchte, woraus das Spiel der Unwissenheit, *avidyā*, von Ich und Mein entspringt. Und so beginnt das Spiel von Beziehung und Besitz zur Welt, das mich immer mehr von meinem identitätslosen, einfachen Dasein entfremdet. Nur die Welt wird nun der Ort für mich, an dem ich versuche, meine Erfüllung zu finden. Ich bin mehr oder weniger ständig damit beschäftigt, alles so zu regeln und zu manipulieren, dass dieses Spiel zu meinen Gunsten verläuft. Dann entferne ich mich dadurch immer mehr von meiner wahren Natur und ich erfahre mich selbst irgendwann als ein höchst komplexes und kompliziertes Wesen, das sich über seine Mitmenschen und die Welt bitterlich beklagt. Dies geschieht in der Unkenntnis darüber, dass dieses Spiel von mir selbst erschaffen wurde.

Wenn ich durch die Praxis des Yogas wieder erlerne und erfahre, mit mir allein sein zu können, werde ich wieder mehr in dieser Welt wirklich leben, anstatt sie zu benutzen.

Die Fähigkeit des Alleinseins führt zu einer wirklichen Koexistenz mit anderen und der Welt, wo der Drang zu Beziehung und Besitz sich neutralisiert. Dann wird die Beziehung zu anderen Menschen und Dingen leicht, situationsbedingt und spontan und trägt keinerlei manipulative Gedanken in sich. Die Idee des Besitzes wird sich dann nur noch auf einer rein praktischen Ebene abspielen, ohne dass ich mich über diese Idee definiere und verletzbar mache.

Praktisch bedeutet hier nicht gefühllos, denn dass ich ein fühlendes Wesen bin und dass ich Liebe erfahren kann ist die Essenz meines Daseins. Aber wenn der Intellekt dieses Gefühl gemäß dem beschriebenen Spiel interpretiert, wird es zur Emotion, sei sie positiv oder negativ. Und es ist bekannt, wie schnell eine Emotion von einer Richtung in die andere in diesem Spiel von Beziehung und Besitz umschlagen kann. Es ist letztendlich der wichtigste Stoff, aus dem Romane, Filme, Opern und andere Arten von Kunst entstehen. Diese Art der absichtsvollen und erwartenden Liebe, die aus dem egozentrischen Spiel entsteht, nennt man in Indien kâma. Und dann gibt es die absichtslose, spontane und nicht konditionierte Liebe, die aus einem Menschen einfach fließt mit dem Namen prema, was auch ein häufiger Frauenname in Indien ist.

Von absichtsvoller und absichtsloser Liebe

In dieser Art von Liebe ist es nicht so, dass du deinen Partner und deine Kinder nicht mehr liebst. Was sich abschwächt, ist die fokussierte, ausgrenzende und erwartende Liebe, die zu so viel Spannungen und Enttäuschungen im Leben führt. Prema bedeutet, dass Liebe in einem Menschen sehr wohl da ist, sich aber von der egozentrischen und fokussierten Liebe ganz natürlich über das selbsterschaffene Orbit des Egos hinweg ausbreitet und absichtslos wie der Duft einer Blume verteilt.

Es wäre nicht vorstellbar, dass eine Blume ihren Duft gemäß ihrem persönlichen Verlangen und ihren Abneigungen verteilen würde.

Diese unpersönliche vollkommene Natürlichkeit und Absichtslosigkeit bezeichnet man in Indien als Brahman. Es ist ein grenzenloses, offenes Dasein ohne jegliche Identifikation oder irgendeine Idee von Besitz. Es ist einfach nur weit und still. Das Entstehen des Phänomens Ego kann man sich wie einen nach unten hin eng werdenden Trichter vorstellen. Nach oben hin ist der Trichter offen bis hin zur Grenzenlosigkeit, was man daher auch als Himmel bezeichnen könnte, und nach unten hin führt er in die Enge, sozusagen in die persönliche Hölle, wo zum Beispiel ein Fanatiker anzusiedeln wäre.

Die meisten Menschen bewegen sich in diesem Spektrum in ihrer Beziehung zur Welt irgendwo zwischen dem Fanatiker und Brahman, zwischen Hölle und Himmel auf und ab. In dieser Hölle ist es sehr eng und laut und im Himmel ist es endlos weit und still. Es ist diese Weite und Stille, die ich in jeder Praxis des Yogas wieder bewusst erfahren kann. Und nur dann werde ich mir der Enge und des Lärmes bewusst, die unglücklicherweise durch das Spiel von Beziehung und Besitz entstanden sind.

Letztendlich ist es die Erfahrung von Genuss, die zu all dem Besitzanspruch und den daraus resultierenden Abhängigkeiten führt. Ich begrenze die schönen Momente meines Lebens in ihrer Fülle durch den Anspruch auf Besitz oder Wiederholung. Und mit diesem Besitzanspruch taucht die Angst vor Verlust und Veränderung auf. Der Intellekt schmälert jeden Genuss mit all den geistigen Szenarien, die er hervorbringt, und erschafft Abhängigkeiten und Erwartungen, dass es doch möglichst immer so bleiben solle oder sich immer genau so wiederholen möchte.

Genießen ohne anzuhafte

Yoga ist der Weg nach innen, und bhoga nennt man den Weg mit den Sinnen hin zur äußeren Welt, wodurch all diese Abhängigkeiten entstehen. Nur diese Abhängigkeiten sind das Problem, nicht der Genuss selbst, wie dies oft fälschlicherweise dargestellt wird. Daher gibt es

den bekannten Satz in Indien, dass der Mahā Yogi auch der Mahā Bhogi wäre. Dass also ein großer Yogi auch der größte Genießer sei, da er spontan und direkt das genießt, was gerade geschieht, ohne sich in Abhängigkeit zu begeben.

Der Poet William Blake hat dazu folgendes wunderbare Zitat verfasst:

Wer der Freude nachhängt, den
wird der ständige Wandel des
Lebens vernichten. Wer die Freude
küsst, wenn sie vorbeifliegt, lebt im
Sonnenaufgang der Ewigkeit.

Es ist wohl eines der schönsten Zitate, die Besitzlosigkeit und Unabhängigkeit beschreiben und drückt aus, was sich in allen indischen Weisheitstexten wie ein roter Faden hindurch zieht. Den Frieden und Gleichmut, den der Buddha ausdrückt, der zu Hause in meinem Garten oder im Regal steht, ist an keinerlei Bedingungen gebunden. Diese Art von Frieden kann durch äußere Veränderung oder Verlust nicht beeinträchtigt werden, da er nichts zu verlieren hat. Es ist eine Freiheit, die unsere Vorstellungskraft nicht erfassen kann, die aber in der Stille erfahrbar ist.

Die Vorstellungskraft unseres Intellekts treibt uns durch die Unwissenheit auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit in die Abhängigkeiten hinein. Mit dem Wort Glück assoziiere ich Menschen, Situationen oder Objekte, von denen ich mir dieses Glück verspreche und ich setze mich damit in Beziehung. Wenn ich die Möglichkeit bekomme, mir etwas zu wünschen, werden sich die Wünsche immer in diese Richtung bewegen. In jeder Erfüllung eines Wunsches berühre ich als Essenz die Erfahrung von Wunschlosigkeit und Frieden. Es ist die zeitweilige Abwesenheit von jeglichem Verlangen oder jeglicher Ablehnung. Wenn ich also wirklich weise wäre, würde ich nicht die Erfüllung eines Wunsches anstreben, sondern Wunschlosigkeit. Es wäre der direkteste Weg zu dem, was ich in allem suche, was in den indischen Upanishaden als Atman bezeichnet wird. Doch diese Direktheit wird der Intellekt niemals unterstützen. Nur die bewusste Erfahrung von Stille und Frieden öffnet das Tor zu dieser Freiheit.



Eberhard Bähr wurde in Indien zum Yogalehrer 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 Referent in der Yoga-Lehrausbildung tätig. www.upasana.de

