

# Wahrnehmung und Wirklichkeit



Durch Wahrnehmung entsteht unser Bild der Welt. Wie dieses beschaffen ist, hängt vom Zustand unseres Geistes ab. Die Yoga-Praxis soll uns nach Patañjali zu einer richtigen Wahrnehmung führen, die es uns ermöglicht, diese Welt und uns selbst zu erkennen.

»Dass ich erkenne, was die Welt im Innersten zusammen hält.« – Mit diesem vielzitierten Satz bringt Goethe das Streben seines Faust auf den Punkt. Dabei soll das angestrebte Wissen über die Welt erkannt werden. Das Studium von Büchern hilft hier nicht wirklich weiter. Aus dieser Grundhaltung heraus hat sich unsere moderne, »empirische« Naturwissenschaft entwickelt. Aber auch die Mystiker der verschiedenen europäischen und asiatischen Traditionen und nicht zuletzt der Yoga wollen das Bücherwissen durch eigene Erfahrungen und Wahrnehmungen ersetzen. Grund genug, die Wahrnehmung als solche einmal näher zu betrachten.

Das Duden-Herkunftswörterbuch gibt die Bedeutung des Wortes wahrnehmen mit »in Aufmerksamkeit nehmen, einer Sache Aufmerksamkeit schenken« an. Und Wahrigs Deutsches Wörterbuch definiert wahrnehmen als »durch Sinnesorgane aufnehmen; hören, sehen, fühlen; bemerken«. Durch die Wahrnehmung erhalten wir Wissen über die Welt. Dieses Wissen vermitteln uns unsere Sinne.

Die indische Sāṃkhya- wie auch die Vedānta-Philosophie beschreiben die Wahrnehmung in einer Weise, die mit modernen Theorien, die besagen, dass Wahrnehmung Konstruktion von Wirklichkeit ist, durchaus vergleichbar ist. Durch die fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten nimmt der Mensch die entsprechenden Reize aus der Umwelt auf. Diese Sinneserfahrungen werden an den menschlichen Geist weiter geleitet. Der Geist des Menschen ist in der Sāṃkhya-Philosophie unbewusste, feinstoffliche Materie. Die fünf Sinne vermitteln ihre Sinneserfahrungen an manas, den Bereich des Geistes, in dem sich die Gedanken

und Gefühle befinden. Manas steht in Kontakt mit den anderen Bereichen des feinstofflichen Geistes. Dazu gehören ahaṃkāra, das Identifikationsvermögen, im Vedānta zusätzlich citta, hier das Erinnerungsvermögen oder Gedächtnis, und buddhi, das Unterscheidungsvermögen.

Diesem feinstofflichen Geist steht puruṣa oder ātman, das reine Bewusstsein oder Selbst, gegenüber. Dieses nimmt die Welt nur indirekt wahr, indem es die Zustände des Geistes wahrnimmt, die wiederum mit den Sinnesorganen in Verbindung stehen. Daraus folgt, dass puruṣa nicht die Welt, sondern die Zustände des ihn quasi umgebenden eigenen Geistes wahrnimmt. Das anscheinende Erkennen der Wirklichkeit ist also zunächst ein Betrachten der inneren Zustände des Geistes. Die scheinbar äußere Welt ist so, wie wir sie sehen, eine Reflektion der inneren Zustände unseres Geistes. Gleiches gilt für die Selbstwahrnehmung. Auch uns selbst können wir nur im Spiegel unseres Geistes und durch unsere Identifikationen geprägt wahrnehmen. Dass die von uns hervorgebrachte subjektive Wirklichkeit ein wahres Abbild der objektiven Welt dort draußen ist, ist reine Illusion. Diese Auffassung stimmt mit den Erkenntnissen der modernen Naturwissenschaft durchaus überein. Alles, was wir wahrnehmen können, sind demnach Aktivitäten unseres Gehirns.

Patañjalis Yoga-Sūtra baut auf dem Wahrnehmungsmodell des Sāṃkhya sowie auf direkten Erfahrungen auf, die jeder Yoga-Praktizierende selbst machen kann und soll, denn Yoga ist vor allem Praxis und Erfahrung. Ein Interview mit D. V. Sridhar geht der Wahrnehmungsthematik im Yoga-Sūtra weiter auf den Grund.

*In der traditionellen indischen Philosophie gehen wir generell davon aus, dass das wahrnehmende Subjekt verschieden von den wahrgenommenen Objekten ist. Was genau ist nach dem Yoga-Sūtra des Patañjali unter dem wahrnehmenden Subjekt zu verstehen?*

D. V. Sridhar: Patañjali unterscheidet zwischen zwei Aspekten: draṣṭā und dṛśyam. Draṣṭā bedeutet der Seher oder das Sehende, also das, was wahrnimmt. Draṣṭā, das Selbst oder die Seele, wird in den verschiedenen Quellen auch beispielsweise mit ātman, jiva, puruṣa oder cit bezeichnet und bezieht sich auf das innere Selbst. Dṛśyam bedeutet das Gesehene, also das, was wahrgenommen werden kann. Es wird auch als prakṛti, vjīśaya oder vastu bezeichnet.

Dṛśyam bezieht sich auf alles andere außerhalb des Selbst. Es umfasst sowohl physikalische als auch nicht-physikalische Objekte, also den Geist, den Körper, die Sinne, aber auch Gegenstände wie Tische oder Stühle. Dṛśyam setzt sich aus den Grundelementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde sowie den Sinnen zusammen und besitzt die drei Qualitäten sattva, rajas und tamas.

Dṛśyam kann sich bewegen und agieren, braucht aber die Kraft von draṣṭā, um aktiv werden zu können. Draṣṭā, das reine bewusste Sein, kann nicht von seiner Umgebung beeinflusst werden.

Das Ziel draṣṭās ist es, mit seiner Umgebung zu interagieren und die Entwicklung seines »Sehens«, seiner Wahrnehmung voran zu treiben. Hierfür besitzt draṣṭā aber nicht die erforderlichen Werkzeuge. Deshalb ist draṣṭā auf die Hilfe von dṛśyam angewiesen. Das Ziel dieser Partnerschaft ist es, draṣṭā in die Lage zu versetzen, kaivalyam, die Freiheit von allen weltlichen Anhaftungen, zu erreichen. Dṛśyam ist zu zwei Dingen in der Lage: Dṛśyam vermag draṣṭā in seiner Entwicklung zu unterstützen oder draṣṭā anzuziehen und in die weltlichen Objekte und Vergnügungen zu verstickeln, die dṛśyam draṣṭā anbietet. Es ist die Aufgabe von draṣṭā, die richtige Beziehung zu dṛśyam zu pflegen, um das Ziel der Freiheit erreichen zu können.

*Sie sagen, dass dṛśyam draṣṭā in seiner Entwicklung zu unterstützen vermag. Bedeutet das, dass auch draṣṭā sich in einem Entwicklungsprozess befindet? Dann ist also auch dieser Wesenskern nicht unveränderlich?*

Ja, das ist so zu verstehen. Draṣṭā muss sich entwickeln. Das Wort »upalabdhi« im Sūtra 2.23 bedeutet auch »sich entwickeln«. Das ist der Grund für die Existenz von dṛśyam. Draṣṭā und dṛśyam haben nichts miteinander gemein und sind in ihrer Natur vollkommen unterschiedlich. Sie sind eine Partnerschaft eingegangen, damit draṣṭā sich entwickeln kann – und Entwicklung meint hier schon eine Veränderung.

Draṣṭā befindet sich allerdings nicht in einem ständigen, schnellen Wandel wie dṛśyam, soll sich aber auch entwickeln. Dabei bezieht sich diese Veränderung auf die Verbindung von draṣṭā und dṛśyam, nicht auf draṣṭā selbst. Draṣṭā soll sich selbst quasi im Spiegel von dṛśyam erkennen. Das ist das Ziel unserer Entwicklung und der Zweck unserer ganzen Existenz.

*Welcher Art können die wahrgenommenen Objekte sein und kann das wahrnehmende Subjekt diese so erkennen, wie sie sind?*

Das Yoga-Sūtra basiert auf drei grundlegenden Prinzipien: sat vaada, pariṇāma vaada und nimitta vaada. Sat vaada bedeutet, dass alles wahr ist. Nehmen wir beispielsweise eine Person, die Rückenschmerzen hat, und bei der die Ärzte keinen pathologischen Befund erstellen können. Sie werden zu dem Schluss kommen, dass ihr Patient keine Schmerzen hat oder er sich diese nur einbildet. Einen solchen Befund würde Yoga niemals unterschreiben. Wenn ein Patient Schmerzen fühlt, dann hat er unabhängig von einem möglichen ärztlichen Befund Schmerzen, sie sind also wahr.

Aber die Dinge sind nicht über die Zeit hinweg beständig. Alles befindet sich im Fluss und ist einem ständigen Wandel unterworfen. Dieses Wissen ist als pariṇāma vaada bekannt. Dieser Wechsel kann sich zum Guten oder zum Schlechten hin wenden oder neutral sein.

Der Wechsel ist unvermeidlich, dafür steht nimitta vaada. Aber die Richtung der Entwicklung kann geändert werden. Wir können unsere Intelligenz nutzen, um den Entwicklungsprozess in eine vorteilhafte Richtung zu lenken. Draṣṭā kann mit Hilfe von dṛśyam alles wahrnehmen, sowohl physikalische Objekte als auch Gefühle oder Ideen.

Alles, was wir wahrnehmen, ist für uns wirklich, aber nur vorübergehend wahr. Und dies gilt auch für Täuschungen oder falsche Wahrnehmung. Auch eine falsche Wahrnehmung ist für uns eine Wahrnehmung und sie existiert für uns.

*Auf der Basis der modernen Naturwissenschaften können wir sagen, dass uns ausschließlich innere Zustände des Gehirns bewusst werden können. Was wir wahrnehmen ist abhängig von unseren Sinnesorganen und unserem Nervensystem und liefert uns keine wirklichen Informationen aus unserer Umwelt. Inwieweit stimmt diese Sichtweise mit Patañjali überein?*

Die Wahrnehmung hängt von zwei Aspekten ab, draṣṭā muss an der Wahrnehmung interessiert sein und er muss in der Lage sein, sich mit dem jeweiligen Objekt mit Hilfe der Sinne zu verbinden. Nur wenn diese beiden Voraussetzungen erfüllt sind, entstehen Bewegungen im Geist, die Patañjali citta vṛttis nennt und die einen Verstehensprozess gestatten.

Dieses Verständnis ermöglichen Strukturen wie Ideen oder Archetypen, auf die der Geist zurückgreifen kann.

Patañjali stellt eine rhetorische Frage: Hört ein Objekt oder Begriff auf zu existieren, weil eine Person nicht daran interessiert ist? Er gibt keine direkte Antwort.

Die offensichtliche Antwort ist aber, dass – ob zur Kenntnis genommen oder nicht – das Objekt existiert, weil es unabhängig vom Seher besteht. Wenn ein Seher ein Objekt nicht oder nicht mehr wahrnimmt, verschwindet das Objekt deshalb nicht und kann durchaus von jemand anderem wahrgenommen werden.

*Draṣṭā kann ausschließlich mit Hilfe von Geist und Sinnen wahrnehmen. Dabei muss draṣṭā durch den Geist und die Sinne quasi hindurch sehen. Diese Ansicht korrespondiert mit modernen Erkenntnistheorien wie dem Konstruktivismus. Andererseits sagt Patañjali, dass auch richtige, also durch Geist und Sinne nicht gefärbte Wahrnehmung möglich ist. Wie ist diese möglich und wie kann ich wissen, wann ich richtig wahrnehme?*

Draṣṭā sieht durch den Geist, weil er selbst kein Instrument für die Wahrnehmung hat. Richtige Wahrnehmung ist möglich, wenn der Geist frei von »Färbungen« ist. Er wird sozusagen durchsichtig wie Glas, durch das man klar hindurch sehen kann, ohne dass Verzerrungen entstehen. Citta und die Sinne können und sollen auch transparent werden. Das ist das Ziel von jeglicher Yoga-Praxis.

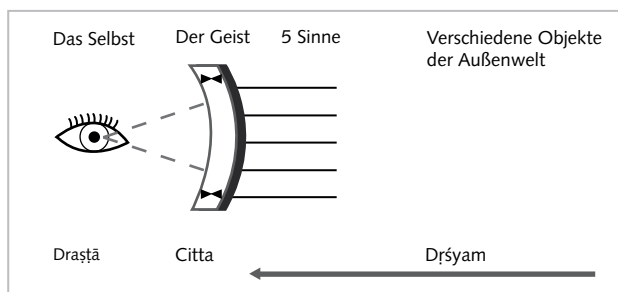
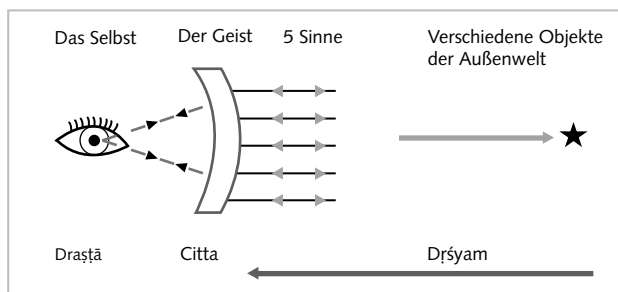
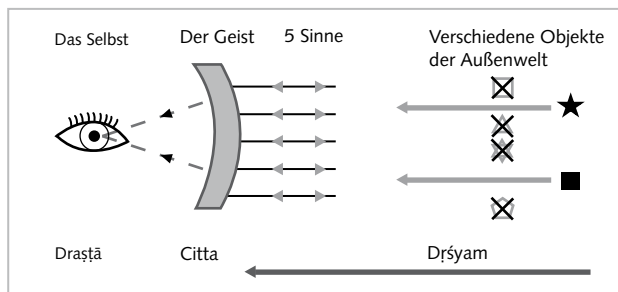
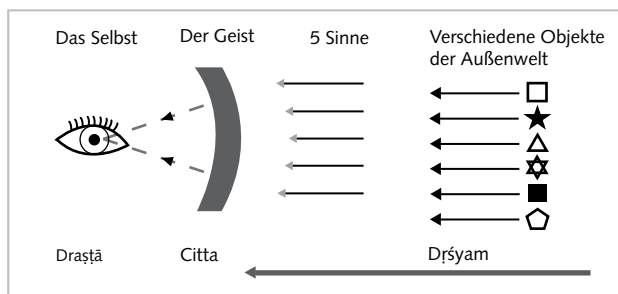
Es ist sehr schwierig festzustellen, wann wir richtig wahrnehmen. Das liegt daran, dass uns falsches Wissen auch als richtiges Wissen erscheint. Daher ist es beinahe unmöglich, zu unterscheiden, in welchem Modus wir gerade wahrnehmen.

Gute und regelmäßige Yoga-Praxis ist der einzige Weg zu mehr Klarheit und kann uns helfen, zu unterscheiden. Am Anfang stimmt sich das logische Denkvermögen immer besser ab und später überträgt sich dieser Prozess auf alle Funktionen des Geistes. Die Wahrnehmung wird dann direkt und makellos.

*Ist es möglich, dass das wahrnehmende Subjekt sich selbst wahrnimmt, und wenn ja auf welchem Wege?*

Der Zweck von Yoga ist es, die Wahrnehmung des Selbst zu erleichtern, wie Patañjali in Yoga-Sūtra 1.3 ausführte: »tadā draṣṭuḥ svarūpe avsthānam.« Draṣṭās Werkzeug der Wahrnehmung ist der Geist, bekannt als citta. Wie ist das nun möglich?

Das Modell, das Patañjali beschreibt, sieht folgendermaßen aus: Den Kontakt zur Außenwelt vermitteln die Sinne. Deren Signale erreichen den Geist, citta, der sie weiter an draṣṭā sendet.



In Situation 1 erhält der Geist nicht nur die Informationen der Sinne und leitet diese weiter, sondern er fügt selbst etwas hinzu. Diese Hinzufügungen werden durch die »Färbung« des Geistes hervorgerufen, die durch die individuellen saṃskāras und kleśas erzeugt wird. Hierdurch sind die ursprünglichen Informationen verzerrt und Wahrnehmung und Verständnis sind abhängig vom Zustand des Geistes. In den meisten Fällen unterscheidet sich die Wahrnehmung daher von der tatsächlichen Wahrheit.

Das Ergebnis ist die Ablenkung des Geistes, der die meiste Zeit von einem Objekt zum nächsten springt. Auf Grund dieser Verzerrungen und Ablenkungen beschäftigen wir uns mit Dingen, die es nicht wert sind, und lassen uns immer wieder ablenken. Der Geist ist wie eine Glas-Linse, durch die die Informationen gehen, aber die Linse – der Geist – ist gefärbt.

Situation 2: Durch die Praxis des aṣṭāṅga-Yoga, des Yoga des Achtgliedrigen Pfades nach Patañjali, verringert sich allmählich die Verfärbung des Geistes. Dieser verbessert seine Klarheit und entwickelt die Fähigkeit, sich der Dinge zu entledigen, die nicht gut sind, und sich auf wenige wichtige Objekte zu konzentrieren.

Noch wechselt der Geist zwischen der Fähigkeit, fokussiert zu bleiben und sich ablenken zu lassen. Der Geist erhellt seine Farbe immer mehr. Er kann sich immer besser fokussieren. Seine Neigung, von einem Objekt zum andern zu springen, verliert sich allmählich.

Situation 3: Mit der weiteren Yoga-Praxis verliert der Geist seine Farbe vollständig und wird transparent. Die Verzerrungen sind beseitigt und die Fähigkeit, die Dinge zu sehen und zu verstehen wie sie sind, verbessert sich. Die Fähigkeit, sich für den richtigen Weg im Leben entscheiden zu können, wächst und viele unerwünschte Dinge werden eliminiert. Die Fähigkeit sich auszurichten und sich auf ein Objekt für längere Zeit zu konzentrieren, entwickelt sich. Der Geist kann sich nun auf subtilere Aspekte ausrichten. Das Verständnis wird tiefer und umfassender.

Situation 4: Der Geist kann nun zwei Aufgaben erledigen. Zum einen kann er mit der Außenwelt durch die Sinne interagieren und zum anderen fungiert er als Spiegel und hilft dem Seher, ein Bild von sich selbst zu bekommen. Mit der Intensivierung der Praxis verwandelt sich der Geist quasi in einen Spiegel aus Glas. Er ist nicht mehr wie zuvor an Beziehungen zur Außenwelt interessiert, sondern spiegelt das Selbst und hilft diesem, sich selbst zu erkennen. Hierdurch wird es dem Selbst möglich, seine eigentliche Form und eigene Natur zu erkennen. Jetzt übernimmt der Geist seine ihm zugeordnete Rolle und hilft draṣṭā, seine eigene Natur zu verstehen.

*Dr. phil. Dirk R. Glogau*



### Vita D. V. Sridhar

Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D. V. Sridhar war »Director of Yoga Studies« am »Krishnamacharya Yoga Mandiram« in Chennai, Südindien.

Heute unterrichtet er in seinem eigenen Institut »Yoga Raksanam« in Chennai ([www.yogaraksanam.com](http://www.yogaraksanam.com)).

Sridhars Arbeitsschwerpunkte liegen in der internationalen Yogalehrerausbildung und -weiterbildung sowie in der Yoga-Therapie und der Betreuung von Sportlern.

Seit 2006 bietet D. V. Sridhar regelmäßig auch Seminare in Deutschland an. Sein nächster Aufenthalt in Deutschland ist für Ende September bis Anfang Oktober geplant. Informationen können angefordert werden über: [dglogau@yoga-bayerwald.de](mailto:dglogau@yoga-bayerwald.de).

### Literatur

Desikachar, T.K.V., Yoga, Tradition und Erfahrung, Die Praxis des Yoga nach dem Yoga-Sūtra des Patañjali, 2. Auflage, Via Nova Verlag, Petersberg 1997

Desikachar, T.K.V., Krusche, Hellfried, Das verborgene Wissen bei Freud und Patañjali, Theseus Verlag, Berlin 2007

Patañjali: Das Yoga-Sūtra, Von der Erkenntnis zur Befreiung, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus Verlag, Berlin 2006

Unger, Carsten, Hofmann-Unger, Katrin, Yoga und Psychologie, 2. Auflage, Verlag ganzheitlich leben, Ahrensburg 2005

Über Freiheit und Meditation, Das Yoga-Sūtra des Patañjali, Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar, 2. Auflage, Via Nova Verlag, Petersberg 2003