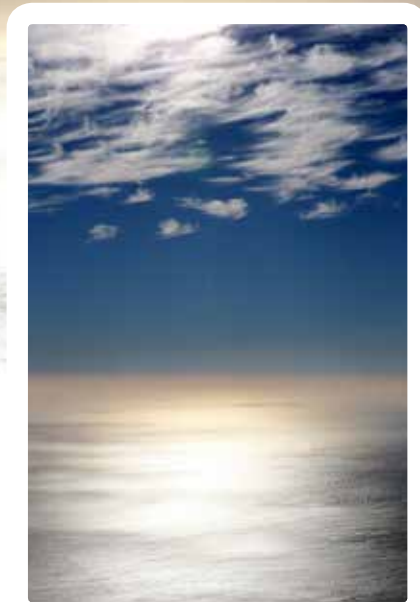


PATANJALIS YOGASUTRA

Über die Befreiung

RALPH SKUBAN



Der Weg des Yogasutra wird auch Raja Yoga genannt, der »Königsweg des Yoga«. Über Patanjali, den Autor, ist so gut wie nichts bekannt, nicht einmal, wann er gelebt hat. Es war wohl vor ungefähr 2000 Jahren. Wichtiger als der Botschafter ist freilich die Botschaft. Und diese ist so überzeugend, dass das Yogasutra zum bedeutendsten Text des Yoga überhaupt wurde. In weniger als 200 hochverdichteten und meist sehr verschlüsselten Versen beschreibt Patanjali einen Weg der Selbstentwicklung auf allen Ebenen unseres Seins.

Der Weg des Yoga ist eine zutiefst praktische Angelegenheit. Sein höchstes Ziel ist Kaivalya, das heißt wörtlich: »allein sein« oder »losgelöst sein« und meint das ultimative

Ziel des menschlichen Lebens – der »große Fisch«, wie Jesus es im Thomas-Evangelium sagt. Mit der Bhagavad Gita könnten wir auch Moksha dazu sagen, das heißt: »Befreiung«.

Befreiung wovon?

Patanjali ist ziemlich radikal in seiner Betrachtung des Lebens, fast verstörend. Zu unerfreulich scheint sich doch seine Analyse des Menschseins anzuhören: Jede Erfahrung, so sagt er im zweiten Kapitel seiner Schrift, trägt den Keim des Schmerzes in sich: Entweder, weil Erfahrungen an sich leidhaft sind (zum Beispiel Krankheit, Verlust, Enttäuschungen usw.), oder – im Falle der

angenehmen Erfahrungen –, weil nichts so bleibt, wie es einmal war und deshalb auch das wunderbarste Erlebnis, das schönste Leben oder die größte Liebe irgendwann ihr Ende finden: Wenn nicht schon im Leben, dann zwingend an seinem Ende, dem physischen Tod, wenn die Seele ihre Kleider ablegt, wie Krishna sagen würde.

So unerfreulich es sich auch anhören mag und so wenig nachvollziehbar es ist für manch junge Schülerinnen und Schüler des so körperorientierten Yoga von heute: Der Ausgangspunkt der spirituellen Suche war immer schon die prinzipielle Leidhaftigkeit des Seins und der Wunsch, sie zu überwinden. Patanjali ist da ganz realistisch und denkt in dieser Beziehung genauso wie die Mystiker aller Zeiten und Kulturen: Das Leben ist oft schwierig und niemand entkommt dem körperlichen Tod. Erstaunlich ist nur, dass die meisten Menschen das nicht wahrhaben wollen. Eine schöne Episode aus dem indischen Epos Mahabharata erzählt vom Krieger Yudishthira, der der Weisheit in Gestalt eines Kranichs begegnet. Der fragt ihn: »Was ist das Wundersamste von allen Dingen in der Welt?« Yudishthira antwortet: »Dass kein Mensch denkt, er könne sterben, obgleich er doch alle Menschen um sich herum sterben sieht.«

Befreiung wovon also? Patanjali kann und will uns nicht von der Problematik befreien, dass das Leben oft schwierig ist. Er zeigt vielmehr eine Praxis der Selbsterforschung auf, die uns helfen will, uns anders zum Leben und seinen Herausforderungen in Beziehung zu setzen, die Dinge also anders (nämlich: klarer) zu sehen und damit neu (nämlich: weniger leidhaft) zu erfahren. Die spirituelle Praxis des Yoga, deren Kern die Meditation ist, erspart uns also nicht die Verluste im Leben und sie befreit uns auch nicht vom Sterben. Sie ist nicht Khamaduk, die wunscherfüllende Kuh, und schon gar keine einfach befahrbare Schnellstraße, die uns Erleuchtung in einer Woche verspricht. Doch sie trägt die Kraft in sich, Leid zu verringern, ja es sogar zu überwinden, das heißt: losgelöst zu leben in einer schwierigen Welt. Mehr noch:

Sie birgt ein Potenzial, das wohl niemand besser beschrieben hat als Krishna in der Bhagavad Gita: Die Meditation, so sagt er, kann uns über die Erfahrungen des Lebens hinaus führen – wenn man so will: Zur paradoxen Erfahrung der Nicht-Erfahrung, die zugleich die Erfahrung unserer wahren Natur ist: Patanjali nennt sie Purusha, das heißt: das, was in uns wohnt, unser inneres Licht. Atman ist ein anderes Wort dafür, und es klingt etymologisch noch im ‚Atem‘ nach. »Wer dorthin vorgedrungen ist«, sagt Krishna,

Der
Seher
ruht in
sich
selbst.

na, »für den gibt es nichts mehr zu erreichen, und nichts kann ihn je wieder erschüttern, nicht einmal das schlimmste vorstellbare Leid. Wisse, dass dies der Zustand ist, den man Yoga nennt.« Und er fordert uns auf: »Übe mit Ausdauer und Entschlossenheit.« Die Nicht-Erfahrung zu erfahren, das will sagen: Zu jenem namenlosen Etwas in uns vorzudringen, vor dessen Augen sich der Film unseres Lebens mit dem Freud und Leid darin abspielt, der Film, der wir aber nicht eigentlich sind. Es meint also, die Inhalte unseres Bewusstseins vom Bewusstsein selbst zu trennen und zu erkennen, dass wir viel mehr sind als Kör-

per, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle, nämlich reines Gewahrsein: »Der Seher ruht in sich selbst«, sagt Patanjali, um diesen höchsten Zustand des Yoga zu definieren, in welchem Bewusstsein sich selber erfährt und zugleich als eins mit allem was ist. Gott schaut sozusagen in den Spiegel. Das ist die Unio mystica der christlichen Mystiker, das Samadhi des Yoga, das Satori des Zen, das Himmelreich des Jesus: Kein Ort und keine Zeit, kein Irgendwo und Irgendwann, kein Versprechen auf eine bessere Zukunft, sondern ein Bewusstseinszustand hier und jetzt.

Wie erreichen wir Befreiung?

In einem wunderbaren Vers lässt Patanjali uns wissen: »Entwicklung wird nicht durch das Setzen von Ursachen vorangetrieben, es ist vielmehr wie bei einem Bauern, der die Hindernisse beseitigt, so dass das Wasser über seinen Acker fließen kann.« Was will er damit sagen? Die



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien

Kasseler Straße 55
34289 Zierenberg
Telefon: +49 (0) 5606 5770
Fax: +49 (0) 5606 5771
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme
Weber
Umwelt-Technologien



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

Botschaft ist eigentlich ganz einfach zu verstehen, doch nicht leicht zu leben: Es geht auf dem spirituellen Weg nicht darum, mehr aus uns zu machen als wir gegenwärtig sind. Wir müssen und können rein gar nichts »tun«, um der Wirklichkeit, die wir ohnehin sind, ihr Sein zu ermöglichen – sie existiert, ob wir das nun wahrhaben wollen oder nicht. Der Wirklichkeit selbst ist es ziemlich egal, was wir über sie denken oder ob wir sie erfahren oder nicht. Doch wir können an uns »arbeiten«, um zu ihr »durchzudringen«: Wir können unseren Geist von nicht hilfreichen Konzepten und Gewohnheiten reinigen – oder »läutern«, wie ein aus der Mode gekommenes Wort sagt –, um sie zu finden und uns schließlich mit ihr zu verbinden. Das ist es auch, was Yoga heißt: »Verbindung«. Es ist die einzige Verbindung im Leben, die nicht zugleich eine Fessel ist. Die menschliche Entwicklung führt zwingend dahin, sagt Patanjali – irgendwann: Wenn nicht in diesem Leben, dann in einem späteren, auf einem schmerzhafteren oder sanfteren Weg. Schneller und schmerzloser ist der Weg jedenfalls, wenn wir dem Wasser der Evolution erlauben, zu fließen, wenn wir also unseren Geist »leeren« und falsche Konzepte und Identifikationen aufgeben, wenn wir existenziell erkennen, wer oder was wir nicht sind, um so zu begreifen, was wir in Wahrheit sind.

Meditation

Patanjali präsentiert eine ganze »Toolbox« an Methoden, allesamt mächtige Instrumente, mit denen wir arbeiten können, um dem Wasser der spirituellen Entwicklung ein sanftes Fließen zu ermöglichen. Zu den wichtigsten Werkzeugen gehört die Übung von Konzentration und Meditation, Dharana und Dhyana. Patanjali definiert Konzentration als Fokussierung: Wir richten unseren Geist immer wieder auf ein Objekt aus (Dharana: wir binden ihn daran). Es ist ganz gleich, welches Objekt wir wählen – den Atem, ein Bild, ein Mantra oder etwas anderes – Patanjali hält jedes Objekt für geeignet. Die Fokussierung lässt den Geist einsgerichtet (*ekagrata*) werden. Die Ausrichtung

kann einen so hohen Grad erreichen, dass Meditation geschieht. »Eine Flamme an einem windgeschützten Ort flackert nicht«, sagt Krishna in der Gita und ergänzt: »Damit lässt sich der geübte Geist des Yogi vergleichen.« Die Verbindung mit dem Objekt der Meditation kann zu einer Intensität führen, in welcher der Meditierende eins wird mit dem Objekt der Meditation: Wenn wir auf den Atem meditieren, ist da irgendwann allein noch der Atem, nichts sonst: Der Erfahrende, das zu Erfahrende und der Prozess der Erfahrung fallen zusammen: Ich, mein Atem und das Atmen werden eins. Ich bin Atem. Grundlegender noch: Ich bin. Samapatti heißt das in der Sanskritsprache – es ist nur ein anderes Wort für Samadhi, das Verschmelzen. Die Breite dieser Erfahrung reicht von der sehr tiefen Konzentration über das vollkommene Versunkensein in das, was wir tun (das Bild des spielenden Kindes, des extatischen Tänzers oder des mit seinem Lied verschmelzenden Musikers) bis hin zu unbeschreiblichen Gotteserfahrungen, die sich nur noch auf dem Wege der Poesie mitteilen lassen.

Transformation

Meditation verändert oder transformiert den Menschen allmählich. Citta, sein Geist, wird immer klarer – kristallklar, wie Patanjali sagt. »Lauter wie Kristall soll dein Gemüthe sein«, rät uns auch der christliche Mystiker Angelus Silesius (1624–1677). Bis Kohle zum Diamanten geschliffen wird, dauert es freilich. Yoga ist keine Autobahn. Überhaupt ist Vorsicht geboten bei jedem Versprechen einer »Instant-Erleuchtung«. Den Geist zu entrümpeln braucht seine Zeit. Es erzeugt Widerstand, Reibung und Hitze – oder Tapas, wie die Yogis sagen. Doch irgendwann sehen wir die Dinge wie sie sind, befreit vom

Lass alle
Vorstellungen
fallen und begib
dich schnell
hinein in das,
was du bist.

Filter unseres Geistes, der uns die Welt doch immer nur so zeigte, wie wir dachten, dass sie sei. Die Welt, die wir da sehen, ist bloß die Spiegelung (*uparaga*), die unser Geist von ihr erzeugt. Doch eine Rose ist eine Rose, würde ein Zen-Meister sagen. Sie ist nicht das Sammelsurium aus Eigenschaften, die mein Geist ihr zuweist (»Ich finde sie schön, denn Rot ist meine Lieblingsfarbe«; »Ich mag keine Rosen«; »Sie macht mich traurig, weil ich bei Rosen immer an meinen verstorbenen Partner denken muss, der Rosen liebte«; »Rosen sind ein spannendes Gebiet der Botanik«). Eine Rose ist niemals schön oder hässlich, rot oder weiß, sie ist nicht die Reflexion, die mein Geist von ihr erzeugt, sondern einfach das, was sie ist – ja sie ist nicht einmal eine Rose, denn auch das ist bloß ein Name, eine Erfindung unseres Geistes.

»Befreiung« meint ein Sehen der Dinge in ihrer Soheit, ohne uns reaktiv mit ihnen zu verbinden. Das ist Loslassen. Und es ist zugleich ein Annehmen. Es verringert unseren Schmerz. Und es kann uns zum Höchsten führen – jenseits von Gut und Böse. Das meint Transzendenz, was heißt: Darüber hinaus gehen. Sich erheben. Dazu müssen wir zuerst in uns selbst gehen. Kabir (1140 – 1218), ein indischer Mystiker und Musiker, sagt deshalb:

»Lass alle Vorstellungen fallen und begib dich schnell hinein in das, was du bist.«

Dr. Ralph Skuban ist Politikwissenschaftler und Buchautor. Schon seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit spiritueller Philosophie. 2011 erschien von ihm Patanjalis Yogasutra im Arkana-Verlag und 2012 ein Buch über die meditative Praxis des Yoga Nidra.