



Babaji's Kriya Yoga®

Zum Gleichgewicht finden: ruhend aktiv - aktiv ruhend

von M. Govindan Satchidananda

Oft wird unser Leben durch unvorhergesehene Ereignisse gestört. Auch unser Verstand wird häufig von Gedanken, Wünschen und Ängsten, die noch störender sein können, überwältigt. Solche Überfälle setzen Kettenreaktionen in Gang, die Gefühle, Sprache und physiologische Reaktionen in Mitleidenschaft ziehen und weitere störende Gedanken in uns hervorrufen. Leicht kann man sich angesichts dieser schweren Irritationen hilflos vorkommen und, nachdem sich der Sturm der Emotionen und Gedanken gelegt hat, Gewissensbisse, sogar Schuld empfinden, weil man scheinbar so schwach ist.

Was passiert da? Wie kann uns Yoga helfen, unsere menschliche Natur zu meistern, so daß wir von derartigen störenden Reaktionen nicht mitgerissen werden?

Patanjali spricht dieses Problem in seinen Yoga-Sutras sehr bald an, nämlich im Vers I.16: „Jenes Freisein von den konstituierenden Kräften (der Natur) aufgrund der (Selbst-) Realisierung durch das Individuum steht zuhöchst.“ Die konstituierenden Kräfte der Natur – die *gunas*, wie sie in der dem Yoga zugrundeliegenden *Samkhya*-Philosophie heißen – sind *rajas* (Neigung zur Tätigkeit), *tamas* (Neigung zur Untätigkeit) und *sattva* (Neigung zum Gleichgewicht). Meistens werden wir von *rajas* oder *tamas* bewegt. Sitzen wir zum Beispiel in der Meditation und fühlen uns ruhelos oder meinen, wir müssten aufstehen und etwas erledigen, dann wirkt die universale Kraft von *rajas* auf uns ein. Fühlen wir uns müde oder träumt der Verstand vor sich hin oder ist verwirrt, so sind wir der universalen *tamas*-Kraft unterworfen. Doch da wir im Ich zentriert sind, betrachten wir unsere Unruhe oder Müdigkeit als rein persönliche Bedingungen und versuchen, derem Einfluß durch z. B. Rauchen, Reden, Sport, Essen oder Trinken entgegenzutreten. Zwar mag das gewisse kurzzeitige Ausgleichseffekte haben, aber es verhilft keineswegs dazu, von den universalen Kräften freizuwerden.

Weise, wie Patanjali, erkannten dieses generelle menschliche Dilemma und entwickelten die Yoga-Techniken als Mittel zur Stärkung der dritten universalen Kraft: *sattva*. Wir können diese Kraft immer dann wahrnehmen, wenn wir Ruhe, Frieden, Geistesklarheit, Zufriedenheit, Inspiriertheit, Helligkeit empfinden. Man

ist dann „ruhend aktiv und aktiv ruhend“. Die Übungen von *asana*, *pranayama*, *dhyana*, *mantra* und *bhakti yoga* verstärken allesamt *sattva* und verringern den Einfluß von *tamas* und *rajas*. Als Folge kommen die Schwankungen des Verstandes, die *vritti*, zur Ruhe, und wir beginnen, uns von den Wunschobjekten, den früheren Auslösern von Schmerz und Vergnügen, zu lösen. Aber wir sind immer noch deren Erinnerung ausgeliefert und phantasieren dementsprechend häufig. Unsere *samskara* oder gewohnheitsmäßigen Tendenzen lassen uns nach wie vor auf die Kräfte von *tamas* und *rajas* reagieren, genauso wie in der Vergangenheit. Darum erfordert Loslösung zuerst Anstrengung.

Es gibt eine Debatte zwischen den Vertretern des klassischen Yoga, die wie Patanjali erkannten, daß Anstrengungen zur Überwindung des Einflusses der *gunas* und der eigenen *samskara* nötig sind, – und den *Advaita Vedantins*, die versichern, daß man, da nur das Selbst real ist, gar nichts tun braucht, um es zu verwirklichen, lediglich zu „sein“ hat. *Advaita Vedanta*, die Philosophie des „Non-Dualismus“, postuliert: „*Tat tvam asi*“, „Ich bin Das“, und daß die Welt illusionär ist; darum sei die Ausübung von Yoga nicht nur unnötig, sondern gar eine Ablenkung. Der Vedantin würde sagen: Da die *gunas* nur zu sein scheinen, muß man nichts tun, um ihren Einfluß einzudämmen; man muß nur das Selbst sein. Der klassische Yoga entsprang aus den Philosophien des *Vedanta* und des *Samkhya* – als eine praktische Methode der Annäherung an die Selbst-Verwirklichung und Transformation.

Welches philosophische Konzept ist richtig? Ich glaube, das hängt von der Perspektive ab. Wenn man ruhevoll, in seiner Mitte, sehr in der Gegenwart und aufmerksam ist, braucht man gar nichts tun, muß man keinerlei Anstrengung unternehmen, um das Selbst zu realisieren, denn *sattva* herrscht vor. Man braucht nur zu sein. Aber gewöhnlich befinden wir uns nicht in einem solchen Zustand. Wenn man erregt, ruhelos, von Zweifel oder Müdigkeit geplagt ist, muß man einige Anstrengungen machen, um die Auswirkungen von *tamas* und *rajas* zu beschränken, solange, bis man sich im Zustand der Selbst-Realisierung dauernd verankert hat. Und dann nimmt, wie Patanjali im Vers I.16 sagt, das Freisein von den *gunas* die allerhöchste Stelle ein. Realisiert man ständig das Selbst, so erfüllen Freude und Friede das Selbst so sehr, daß man automatisch zwischen dem Selbst und dem Nicht-Selbst unterscheiden kann; und damit verliert man sogar den Wunsch nach Beteiligung an unbewußten Phantasien. Sie vermögen uns nicht mehr zu beeinflussen. Diese abgelöste Wunschlosigkeit gründet nicht in Kontrolle, sondern im spontanen und beständigen Gewahrsein des eigenen größeren Selbst – es ist in jeder Situation alles-durchdringend und immerzu voll Freude. Die souveräne Loslösung ist anstrengungslos.

Bei derartigem Gleichmut identifiziert man sich nicht länger mit den vielen verschiedenen Wünschen. Wie kann man diesen Gleichmut aufrechterhalten? Indem man in allen Situationen Loslassen, Zufriedenheit, geduldiges Ertragen, Furchtlosigkeit, Fröhlichkeit und Anpassungsfähigkeit kultiviert. Falls du diese Qualitäten unter irgendwelchen besonderen Gegebenheiten nicht empfinden kannst, dann frag dich: „Warum nicht?“ Nur wenn du dir diese Frage wahrheitsgemäß beantwortest, wirst du dauernd und mühelos von jener Tendenz befreit, die dich an der Selbst-Realisierung hindert. ॐ