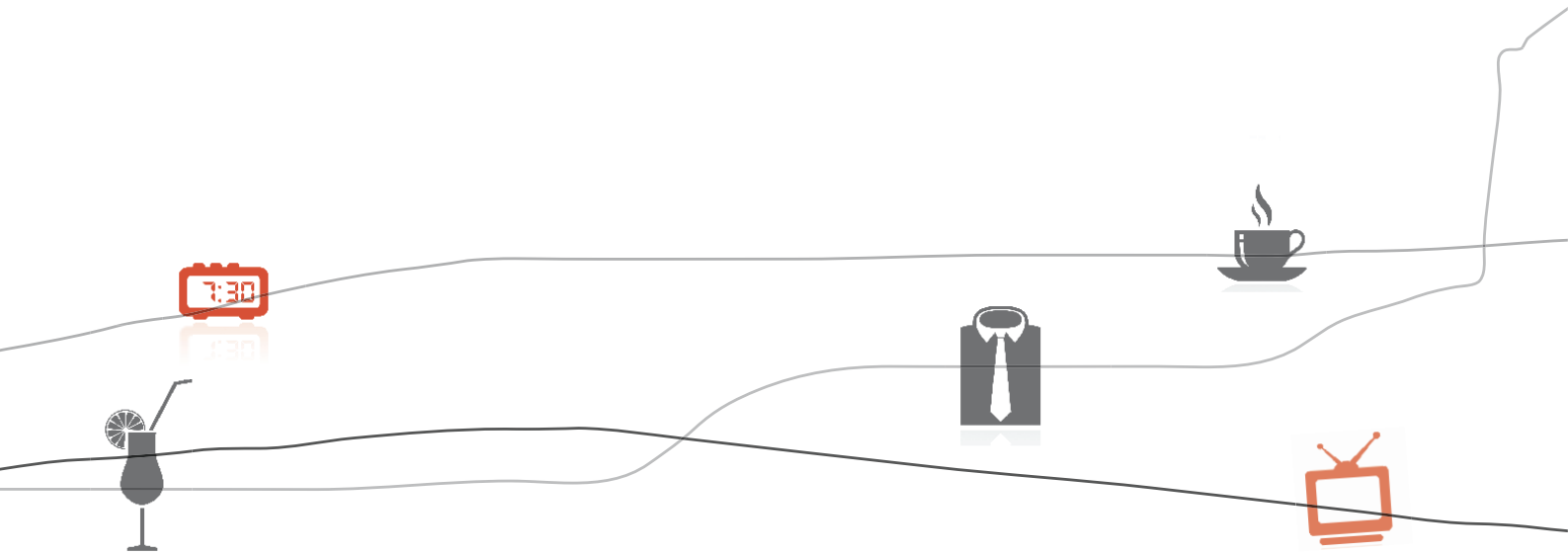


## PRATYĀHĀRA UND VEDĀNTA

# Der Weg nach innen

Ich bin als ein bewusstes Wesen mit wunderbaren Instrumenten ausgestattet. Diese Instrumente sind der Körper, der Geist und Intellekt sowie die Sinnesorgane. Man hat mir von klein an beigebracht, diese Instrumente nur in eine ganz bestimmte Richtung zu benutzen, und zwar nach außen hin. Eigentlich hat man mir gesagt: Gehe hinaus in diese Welt und suche dein Glück. Und wer auf diese Weise sein Glück gefunden hat oder vielleicht auch nur behauptet sein Glück gefunden zu haben, für den mag alles, was Patañjali in seinem Yoga-Sutra schreibt, nicht interessant sein.

Text: Eberhard Bähr



Ich trete mit meinen Sinnen mit der Welt, also mit Menschen, Objekten und Situationen in Kontakt, um dort für mich ein möglichst dauerhaftes Wohlbefinden zu bekommen. Die Überzeugung, dass ich dieses dort finde, treibt meine Sinne ständig nach außen. Ich kenne nur diese eine Richtung, was mich zu der Überzeugung führt, dass Freude und Leid, dass Hässliches und Schönes, dass Gutes und Böses da draußen vollkommen unabhängig von mir existieren und auf mich einwirken. Ich bin überzeugt davon, dass diese äußere Welt meine innere Welt der Gefühle und Gedanken bestimmt. Und da ich gerne immer gute Gefühle und Gedanken haben möchte, bin ich nun fast dauerhaft damit beschäftigt, die äußere Welt zum Wohle meiner inneren Welt zu verändern und zu manipulieren.

Diese Art zu leben bezeichnet Patañjali in seinem Modell der kleśa als avidyā, die Unwissenheit. Es ist ein Mensch mit einem starken Ego, der überzeugt davon ist, die Welt mit Verlangen und Ablehnung zu seinem Wohle beeinflussen zu können und so mit großer Verhaftung an dieser sehr persönlichen Welt krampfhaft und ängstlich festhält. Dieser Versuch, die Welt nur zu meinem Wohle zu nutzen, resultiert nicht in einem erfüllten Leben, sondern in einem ängstlichen Leben. Und je mehr Dinge ich mir in der Welt zu meinem Wohle verschaffe, je mehr steigt damit auch die verbundene Angst, diese wieder verlieren zu können.

Daher weist uns Patañjali, neben vielen anderen nützlichen Hinweisen in den acht Gliedern des Yoga, im fünften Glied pratyāhāra darauf hin, die Sinne nach innen zurück zu ziehen. Diese »Nach-innen-Schau« kann jede Lebenssituation in einem vollkommen anderen Licht erscheinen lassen und ist nur mit einem wachen, ruhigen und achtsamen Geist möglich, was durch folgende angenehme Situation verdeutlicht werden soll.

Es kommt an meinem Arbeitsplatz zu einer Situation, wo ich mich über jemanden ärgere. Wenn ich mich ärgere, bin ich mit meinen Sinnen ganz stark im Außen und verliere dadurch die Achtsamkeit für die inneren Vorgänge. Dadurch bemerke ich auch nicht das hässliche und verengende Gefühl des Ärgers in mir. Es kommt zu einer kurzen Diskussion und die Mittagspause rettet die Situation vor weiterer Eskalation, da ich meinen Arbeitsplatz verlasse. Es ist ein schöner, warmer Sommertag und ich setze mich auf eine ruhige Parkbank an einem See und schaue dort den Singvögeln und Schwänen zu.

#### **Mit Ruhe und Gelassenheit**

Nun geschieht etwas ganz Interessantes in meiner inneren Welt. Zunächst sitze ich dort mit all den hitzigen Gefühlen des Ärgers und den vielen schnellen emotionalen Gedanken, die um diese Begebenheit kreisen. All diese Bewegungen bezeichnet Patañjali am Anfang seines ersten Kapitels als vṛtti, was man unter anderem als »Bewegung« übersetzen kann. Durch das einfache Anschauen der Singvögel und Schwäne und durch den Kontakt mit der Schönheit der Natur geschieht nun etwas mit mir, was im Yoga-Sutra beschrieben wird. All diese Bewegungen kommen nun zur Ruhe, was eine grundlegende Definition des Yoga von Patañjali im zweiten Vers des ersten Kapitels ist. Dies geschieht hier nicht über eine bestimmte Methode oder Übung, sondern ganz natürlich durch den Kontakt mit der einfachen und neutralen Natur, was die Kraft hat, persönliche Verwicklungen zu schwächen. Die Unruhe in mir verringert sich mehr und mehr, bis ich sehr friedlich in vollkommener Vergessenheit über das Geschehene auf dieser Bank im Park sitze.

In dieser Ruhe steigt dann in der Erinnerung irgendwann wieder das Geschehene auf, was mich zu einer erstaunlichen »Erkenntnis« führt. Denn erst jetzt, durch diese achtsame und ruhige »Nach-innen-Schau«, wird es wirklich möglich, mich in



diese Geschichte mit einzubeziehen. Dadurch kann ich sehen, dass ich an diesem Morgen sozusagen mit dem linken Fuß aufgestanden bin und schon mit schlechter Laune zur Arbeit gefahren bin. Plötzlich ist es mir möglich, zu »sehen«, dass der Grund meines Ärgers eigentlich nur eine Lappalie war, worauf ich vollkommen überreagiert habe. Ich kann nun klar »erkennen«, dass das wirkliche Problem ich selbst bin, und nicht der Mensch, über den ich mich geärgert habe.

Um zu dieser »Nach-innen-Schau« oder Erkenntnis zu gelangen, wo ich meine Sinne ganz nach innen richte, bedarf es eines gewissen Maßes an Ruhe und Gelassenheit. Nur dann kann ich etwas sehen oder erkennen, was ich vorher in der Situation nicht sehen konnte. Ich war das Problem. Aber durch meine sehr emotionale Reaktion blieb mir diese klare Sichtweise versperrt. Falls in dieser Situation jemand die wirklichen Fakten, dass eigentlich ich das Problem bin, aussprechen würde, wäre ich für diese Art von »Wahrheit« unerreichbar gewesen. Ich hätte es lediglich als Provokation aufgefasst und hätte meinen Ärger sogar noch gesteigert, da ich mich noch über eine zweite Person empört hätte.

Wenn alle meine Sinne in großer Intensität nach außen gerichtet sind, bin ich für das Wissen, das Spiritualität zeigen möchte, nicht erreichbar. Daher gibt es in Indien den sogenannten Satsang, die Zusammenkunft von Menschen mit Interesse am Thema Spiritualität, wo in einer ruhigen und meditativen Atmosphäre in den Spiegel von Weisheitsschriften geschaut wird. In dieser Ruhe besteht die Möglichkeit, meine eigene Unwissenheit zu erkennen. Der gleiche Satz aus einem Weisheitstext, der mich im Satsang zur Ruhe und Klarheit geführt hat, erscheint mir im Zustand von emotionaler und persönlicher Verwicklung wie blanker Unsinn.

Jegliche Art von innerer Verlangsamung durch Yoga erlaubt mir eine »Nach-innen-Schau« und macht mich so für dieses Wissen erreichbar. Es ist ähnlich wie bei einem Radiosender, der 24 Stunden am Tag sendet. Solange ich mein Radio nicht auf Empfang stelle, höre ich die Sendungen nicht. Es ist nicht das Problem des Senders, sondern das Problem des Empfängers. Je verwickelter ich mit meinem ganz persönlichen Leben bin und je weiter ich mich weg von einem großen Geist zu einem kleinen egozentrischen Ich- und Mein-Geist bewege,

je weniger bin ich auf Empfang eingestellt. Selbst wenn ich die klaren Tatsachen hundertmal am Tag höre, würde ich es nicht zur Kenntnis nehmen.

### **Nach-innen-Schau und Erkenntnis**

Daher legt Patañjali so großen Wert auf das Beruhigen der Bewegungen. Nur dann wird pratyāhāra, die »Nach-innen-Schau« überhaupt möglich. Es macht mich erreichbar für eine Klarheit, die potentiell immer in mir vorhanden ist. Diese Klarheit wird getrübt, wenn meine Sinne sich immer nur nach außen richten und dadurch die innere Welt keine Beachtung mehr erfährt. Das führt zu einer Unachtsamkeit, bei der ganz natürliche Fähigkeiten wie Intuition und Spontaneität verkümmern.

Weder im Yoga-Sutra des Patañjali noch in den verschiedenen Schriften des indischen Vedānta findet man etwas über eine äußere Welt. Es geht hier um jemanden, der diese äußere Welt und sich selbst in einer ganz bestimmten Weise erfährt. Es wird hier immer eine innere Welt erörtert, die sich in sonderbarer Weise auf eine äußere Welt projiziert und diese manchmal als schön und positiv und manchmal als hoffnungslos und negativ erscheinen lässt. Eine »Nach-innen-Schau« eröffnet mehr und mehr Klarheit darüber, was wirklich in mir und was da draußen geschieht, und führt den Betrachter zu immer erstaunlicheren Erkenntnissen.

Dies wird sehr schön in einem Dialog zwischen Meister und Schüler gezeigt. Nachdem der Schüler immer wieder feststellen muss, dass sein Lehrer auch in sehr schwierigen und unangenehmen Situationen klar und gelassen bleibt, stellt er ihm die wohl berechtigte Frage: »Meister, sehen wir beide die gleiche Welt?« Denn es wäre ja möglich, dass ein Mensch, der so stark in der Wirklichkeit verwurzelt ist, vielleicht eine ganz andere Wahrnehmung der Dinge hat. Die Antwort des Meisters ist kurz und kommt auf den Punkt. Er sagt: »Ja, wir sehen die gleiche Welt. Aber du siehst dich in der Welt und ich sehe die ganze Welt in mir.«

Mit dieser kurzen Antwort sind die unterschiedlichen Sichtweisen oder Standpunkte klar ausgedrückt. Da ist einerseits eine Sichtweise aus Achtsamkeit und Klarheit heraus, die sich der inneren Vorgänge ständig bewusst ist und



sich so niemals im Außen verliert. Und auf der anderen Seite ist die Sichtweise des Egos, das sich immer nur als Zentrum wahrnimmt und sich daher in einer ständigen »Nach-außen-Schau« befindet.

Und dann gibt es die Mischung von beiden, wie bei jemandem, der Yoga in den praktischen Alltag integrieren möchte und versucht, mit Hilfe der Übungen eine Achtsamkeit, also eine »Nach-innen-Schau« aufrecht zu erhalten. Der sich aber dabei auf Grund sehr alter Gewohnheiten und Muster immer wieder in das Außen verliert oder verrennt und dabei leidet.

Wenn der Meister zu seinem Schüler sagt, dass er sich bewusst ist, dass die Welt in ihm geschieht, bedeutet dies, dass ihm eine vollkommen anstrengungslose und natürliche »Nach-innen-Schau« möglich ist. Ihm ist bewusst, dass er da draußen lediglich seine eigenen Gedanken sieht. Patañjali beschreibt im Sutra 1.3, dass dann der Seher in seiner eigenen, wahren Natur verweilt. Also so ähnlich, als wenn ich einen Film betrachte, wobei dieser Film meine ganz eigene persönliche Produktion wäre.

#### **Wirklichkeit und Unwirklichkeit unterscheiden**

So wie es in der anfänglich beschriebenen Situation zu der Erkenntnis kam, dass ich das Problem bin, da ich erkenne, dass ich morgens schon schlecht gelaunt aufgewacht bin. Diese »Nach-innen-Schau« ermöglichte es mir zumindest schon einmal in dieser kleinen Situation unterscheiden zu können, was das Unwirkliche war, das sich auf das Wirkliche drauf projiziert hatte. Das Wirkliche war meine schlechte Laune und eine harmlose Bemerkung eines anderen Menschen. Das Unwirkliche war in diesem Fall meine Projektion auf den Menschen, die ihn als einen bösen Menschen erscheinen ließ, der für meine schlechte Laune verantwortlich ist. Bei der »Nach-innen-Schau« ermöglichte mir die Unterscheidungskraft *viveka*, das Wirkliche vom Unwirklichen zu trennen.

Der Meister, der davon sprach, dass er die Welt in sich sieht, verfügt über diese Unterscheidungskraft ganz anstrengungslos dauerhaft und ist daher frei von Reaktionen und Verwicklungen. Für mich bedarf es noch einer gewissen Disziplin, diese Unterscheidungskraft aufrecht zu erhalten. Ganz praktisch bedeutet dies für mich in den alltäglichen Situationen, wo

die Sinne wie der Rüssel eines Elefanten auf Grund von Gewohnheiten und Unwissenheit nach außen gehen, diese mit den Mitteln des Yoga wieder nach innen zu richten.

Das wohl einfachste Mittel dazu ist der Atem. Es ist eine der einfachsten und sehr wirkungsvollen Übungen des Yoga, wenn man die Achtsamkeit entwickelt, es wirklich anzuwenden. Die Achtsamkeit zum Atem führt die Sinne weg vom Außen nach innen. Zunächst führt es zum Atem und eröffnet dann die Möglichkeit des Zuganges zu den feineren Vorgängen der inneren Welt. Die Achtsamkeit zum Atem ist ein einfacher erster Schritt von äußerer Verwicklung zur inneren Welt zu gelangen, wo sich Möglichkeiten eröffnen, die ich in der äußeren Welt noch nicht einmal erahnt hätte.

Dort wo ich im Außen vielleicht schon lange für eine Lösung kämpfe, kann ich in einer klaren »Nach-innen-Schau« sehen, dass dieser Kampf nur eine reine interne Angelegenheit ist, die nicht durch Kampf beendet werden kann, sondern nur durch Erkenntnis. Das Beruhigen aller Bewegung und die »Nach-innen-Schau« zielen auf diese Erkenntnis ab. Es geht darum, die Dinge zu sehen, wie sie sind, was Patañjali als »reine Schau« bezeichnet, und nicht selbst gestrickte Wahrheiten aus der Projektion meiner eigenen Gedanken zu erschaffen.

Die Sinne von außen nach innen zu ziehen wird wenig erfolgreich sein, wenn dies mit der Idee verbunden ist, dass Sinnesgenüsse etwas Negatives sind und die Welt mit all ihren Sinnesreizen als ein gefährlicher Platz angesehen wird. Es sollte keinerlei Feindbild aufgebaut werden, da es dann einfach nur Ablehnung wäre, die nur die andere Seite von Verlangen ist und somit das Grundproblem bleibt. Das Zurückziehen der Sinne kann nur aus einer inneren Weisheit entspringen, aus der heraus ich wirklich sehen kann, dass meine Jagd nach Sinnesgenüssen in der Welt zum Wohle meines guten Gefühls einem Irrtum unterliegt. Wenn ich mir diesen Irrtum immer und immer wieder vor Augen halte und dieses Wissen in mir wach halte, dann werden sich die Sinne ohne Verbitterung und ohne das Gefühl, etwas verpassen zu können, ganz von selbst auf natürliche Weise nach innen zurückziehen. Ganz einfach weil es immer klarer wird, dass das angenehme Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Freiheit oder Liebe, dem ich da draußen nachjage, schon immer in mir war.