

Bestaendiges Ueben und Loslassen

Abhyasa - Vairagya

Im letzten Brief wurden die Grundzuege des **Egoismus** erklart, also der Gewohnheit eine **falsche Identitaet** aus *Gedankenstrukturen, Emotionen und Koerperbewusstsein* zu erschaffen.

Dabei wurde auf die **Koshas** eingegangen, die fuenf Straenge, die das Netz unserer weltlichen Verwicklung formen, und unsere **wahre spirituelle Identitaet** verdecken.

Ich werde die Erlaeuterungen ueber die Manifestationen des **Egoismus (asmita)**, wie **Anhaftungen (ragah)** und **Abneigungen (dvesah)**, sowie die Beschaffenheit unserer spirituellen **Ignoranz (avidya)**, also der Unwissenheit ueber unser wahres Selbst, in spaeteren Briefen fortsetzen.

Mir scheint es zum jetzigen Zeitpunkt umso wichtiger auf das einzugehen, was Patanjali erwaeht um aus dem Strudel der fehlerhaften Vision, also der Ignoranz oder dem darausfolgenden Egoismus, auszubrechen.

Wie gesagt, stellen Patanjalis Yoga Sutras (verfasst ca. 200 n.Chr.) eines der wichtigsten Leitwerke des klassischen, traditionellen Yoga dar. Ich werde mich deshalb in diesem und auch in den naechsten Briefen immer wieder auf die Sutras und die darin verwendeten Sankrit Begriffe beziehen.

Bevor wir beim eigentlichen Thema ansetzen, noch ein kurzer Exkurs:

Am Beginn seiner Yoga Sutras beschreibt Patanjali bereits das Ziel des Yoga als den **Stillstand (nirodah) der Fluktuationen (vritti), die im Bewusstsein (chitta) entstehen**. Dies beschreibt den Zustand des Samadhi. Was dann bleibt, setzt Patanjali fort, ist der **Seher in seiner wahren Form (drastuh svarupe)**.

Andererseits, informiert er uns noch genauer, kommt es zur **Identifikation (sarupyam)** mit den Fluktuationen, also mit den *Veraenderungen oder temporaeren Erscheinungen im Bewusstsein*, oder eben der Identifikation mit unserer **scheinbaren Identitaet**, unserem Ego, das sich aus verschiedenen **mentalen Modifikationen (chitta-vrittis)** zusammensetzt, wie der Faehigkeit **wahre Kenntnis** ueber die Realitaet zu erlangen (pramana), sich zu **irren (viparyaya)**, sich etwas

vorzustellen (vikalpa) oder sich zu **erinnern** (smrtayah). Patanjali definiert selbst den traumlosen **Tiefschlaf** (nidra) als mentale Modifikation. Man kann sich letzteres wie einen Gedanken an Nichts vorstellen, und eben nicht als Absenz jeglicher Stoerung oder Fluktuation im Bewusstsein.

Denn, dies waere **chitta-vritti-nirodah**, der Zustand des Yoga, oder Samadhi, in dem wir uns selbst als der *reine Geist, oder als das Selbst* erfahren, oder in dem wir in den Worten Patanjalis in *unserer wahren Form ruhen*.

Um den Faden aus dem vorangegangenen Monatsbrief nun aufzugreifen:

Chitta-vritti-sarupyam oder die *Identifikation mit dem Koerper-Geist-Phaenomen* ist der uspruengliche Irrtum, die *Vertreibung aus dem Paradies* oder der *Fall aus dem Himmel* wenn man so will und somit die Grundlage fuer Egoismus, oder den Glauben, dass man die Summe aus etwas ist, das an sich substanzlos ist, also keine verbleibende Qualitaet enthaelt.

Im Buddhismus wird dies als **Anatta (No-Self)** bezeichnet, oder die Erkenntnis dass Koerper-Gefuehl-Geist und all deren verschiedene temporaere Zustaende, nichts Bleibendes, nichts Konstantes, oder eben *kein Ich oder Selbst* beinhalten.

Chitta-vritti-nirodah oder der Stillstand der mentalen Modifikationen, ist die Absenz von Egoismus und enthuehlt somit unser wahres Wesen, oder zeigt uns, dass wir *das Paradies nie verlassen haben*.

Genaugenommen ist chitta-vritti-nirodah unserer natuerlicher Zustand, der allen mentalen Modifikationen zu Grunde liegt.

Nun zum eigentlichen Thema:

Wie kommt es zu diesem Stillstand der Fluktuationen?

Patanjali I – 12

abhyasa vairagyabhyam tan nirodhah

Durch bestaendiges Ueben und durch Loslassen kommt es zu diesem Stillstand.

Dieses Sutra bildet die Grundlage und das Grundverstaendnis jeglicher Yoga Uebung. **Bestaendiges Ueben (abhyasa)** und **Loslassen (vairagya)** sind die *stuetzenden Saeulen* des Yoga.

Kriya Yoga Meister M.G. Satchidananda deutet Abhyasa, als alles was wir tun um uns unserer *wahren Natur zu erinnern* und Vairagya, als alles was wir tun um die *Identifizierung* mit dem was wir nicht sind, *aufzuheben*.

Bestaendiges Ueben kann damit verglichen werden, das Wasser aus einem sinkenden Boot zu schoepfen. Um das Boot vor dem weiteren Sinken zu bewahren, duerfen wir mit dem Abschoepfen nicht aufhoeren.

Im uebertragenen Sinn heisst es, uns jeden Moment an unsere hoechste Wahrheit zu erinnern. Praktisch, heisst es den Geist zu verankern in Gleichmut und Losgeloestheit in allen Lebenssituationen und die geistigen Kraefte gebuendelt und konzentriert zu halten.

Loslassen bezieht sich auf das Aufgeben falscher Glaubensaetze, die uns und anderen schaden. Gedanken, die Trennung, Verurteilung, Schuldzuweisung, Hass und Angst zum Ausdruck bringen entfernen uns von unserem wahren Wesen und muessen demnach sukzessive aufgegeben werden.

Abhyasa und Vairagya sind zwei Seiten einer Medaille, und die Grundlage der Yogauebung. Sie sind die Basis jeglicher spiritueller Disziplin die zum Erwachen aus dem Traum des Egoismus fuehrt.

Im naechsten Brief moechte ich gerne mit einer ausfuehrlicheren Beschreibung der ersten hier genannten Qualitaet, Abhyasa, fortsetzen.

OM

Christian