

Loslassen

Vairagya

Dieser Brief soll das Thema der *Nicht-Anhaftung* oder das *Loslassen* von *falscher Identifikation* behandeln. Das Sanskritwort dafür ist **vairagya**, im Englischen oft als *Non-Attachment* oder *Detachment* oder auch *Renunciation* also Nicht-Anhaftung oder Entsagung, übersetzt. Vairagya bildet zusammen mit **abhyasa**, der beständigen spirituellen Disziplin, das Flügelpaar zur Durchführung unseres yogischen Höhenfluges, welcher **chitta-vritti-nirodah** anstrebt, den Zustand der Stilllegung des mentalen Inhaltes, in welchem sich das wahre Selbst, als beständige Wirklichkeit, reines Bewusstsein und immer währende Glückseligkeit (Sat-Chit-Ananda) offenbart.

Patanjali äussert sich zu Vairagya in den Yoga Sutras folgendermassen:

Patanjali I.15

drsta anusravika visaya vitrsnasya vasikara samjña vairagyam

Nicht-Anhaftung (vairagyam) ist das Zeichen (samjña) der Meisterschaft (vasikara) desjenigen, der etwas (visaya) sieht (drsta) oder hört (anusravika), ohne danach zu verlangen. (vitrsnasya)

(freie Übersetzung aus dem englischen Kommentar von M.G.Satchidananda)

Visaya bezieht sich auf sämtliche Sinneswahrnehmungen. Also ist Vairagya, das völlig gelassene, losgelöste Wahrnehmen von Sinnesobjekten. **Vasikara** bezieht sich hier auf die Herrschaft oder Meisterschaft über die materielle Welt. Wir üben Nicht-Anhaftung oder Gelassenheit indem wir uns nicht mehr von Objekten oder Situationen, Emotionen oder Gedanken, beunruhigen lassen. Somit verliert die Welt die Macht über uns, dadurch dass wir uns selbst beherrschen.

Diese Selbstbeherrschung wurzelt im Verständnis darüber, dass das Vergnügen und das Glück das wir aus Sinneswahrnehmungen beziehen, vergänglich ist, weil sowohl Situationen als auch Objekte der kontinuierlichen Veränderungen unterworfen sind.

Es ist diese Erkenntnis, die zum Loslassen der Bindung an die Sinnesobjekte führt. Durch dieses Verständnis kann man beginnen beständiges Glück dort zu suchen, wo es tatsächlich zu finden

ist, nämlich nicht in Objekten, deren Natur Unbeständigkeit ist. Dies ist eine der Illusionen, die uns von beständiger Zufriedenheit fernhält.

Befriedigen wir unsere Sinneswünsche stets durch neue Sinnesobjekte, wächst das Feuer der Begierde unaufhaltsam in uns und verdeckt die innewohnende Quelle der dauerhaften Glückseligkeit des Seins.

Vairagya bedeutet in den ersten Schritten nicht frei von Wünschen oder Verlangen zu sein, sondern Gleichmut gegenüber diesem Verlangen zu entwickeln, und genau dies passiert wenn wir über die Vergänglichkeit der gewünschten Objekte reflektieren.

Auch in der Bhagavad Gita, der grossen indischen Weisheitschrift, ist dies treffend formuliert:

BG, V 21-22:

Losgelöst vom Verlangen nach Sinnesobjekten findet eine Person ihr Glück im Atman. Solch eine Person, die die Vereinigung mit Brahman (der absoluten Wahrheit) praktiziert, erfährt ewige Glückseligkeit. Materielles oder weltliches Vergnügen hat einen Beginn und ein Ende, und ist daher Quelle der Unzufriedenheit. Also erfreuen sich die Weisen nicht daran.

(freie Übersetzung aus dem englischen Kommentar von Edwin Bryant.)

Anusravika verweist auf Anhaftungen an Objekte unserer Vorstellungen, *Gehörtes* oder Gelesenes, im Speziellen wird in den Kommentaren die Anhaftung an das vermeintliche himmlische Jenseits oder Leben nach dem Tod aufgezeigt. Diese Ansicht wird in den Kommentaren mit einer Art “materieller Religiösität” oder “spirituellen Materialismus” gleichgesetzt; im Sinne von “Ich verhalte mich so, damit ich in den Himmel komme” oder “Ich mache folgendes religiöse Ritual damit ich dieses oder jenes bekomme.”

Yoga lehrt uns ganz klar die Anhaftung an die Früchte unseres Handelns aufzugeben indem wir sie dem *Höchsten* darbringen, und keinen Anspruch auf besondere Resultate stellen. *Wir lernen aus Liebe und Fülle zu handeln, und nicht mehr aus Angst oder Mangel.*

Swami Satyananda geht in seinem Kommentar darauf ein dass im Rahmen von Vairagya keinerlei Handlung oder Objekt an sich aufgegeben werden muss, sondern lediglich unsere Gewohnheit der Anhaftung und Abneigung. Er verweist auf die Lehre des **Karma Yoga** aus der Bhagavad Gita, in welcher Nicht-Anhaftung an die Resultate unserer Handlungen, Karma Yoga, die zentrale Ausrichtung ist.

Er sagt weiters, **Vairagya** wäre eine Übung die ihren Ursprung im Inneren hat, aus einem Gefühl von Liebe und Mitgefühl für alle. **Vairagya** oder das Loslassen der Anhaftung erlaube es uns einen Zustand ungestörter Freude und Stille zu wahren.

Satyananda spricht weiters von der Unmöglichkeit den Geist zu beruhigen, ohne zuvor die unterbewussten Regungen und Spannungen losgelassen zu haben, Vairagya sei im Wesentlichen das Loslassen der *kleshas* oder Belastungen, also im Wesentlichen das *Aufgeben unserer falschen Sichtweise, unserer falschen Identität, unserer Anhaftungen an sich und unserer Abneigungen.*

Er stellt den Prozess des Loslassen in Stufen dar: Während in erster Instanz grosse Bemühungen vorherrschen um das Begehren der Sinnesobjekte aufzugeben, bleibt man nach einiger Übung manchen Sinneseindrücken gegenüber ruhig und standhaft, oder frei von Verlangen, anderen gegenüber wiederum noch nicht. In der darauf folgenden Phase bewahrt man Gleichmut allen Situationen und Sinneseindrücken gegenüber.

M.G. Satchidananda schreibt in seinem Kommentar, dass solange wir an unseren Anhaftungen festhalten, wir nur das sehen, was wir sehen wollen, und sich somit die absolute Wirklichkeit der Dinge unserem Blick entzieht. Er beschreibt Vairagya, als die Übung des Nicht-Anhaftens welche in **Babajis Kriya Yoga** als **Shuddi Dhyana Kriya** gelehrt wird, bei welcher man mit regelmässiger Übung lernt *Gedanken und Sinneseindrücke wie Wolken vorüberziehen zu lassen, ohne sich ablenken zu lassen und ohne jegliche Störung im Bewusstsein zuzulassen.*

Auch er setzt **anusravika** mit inneren, subtilen Anhaftungen wie an Erinnerungen oder Assoziationen gleich, als auch mit den Freuden im himmlischen Jenseits, die in den indischen Schriften beschrieben werden.

Auch Satchidananda verweist darauf, dass nicht Objekte selbst aufgegeben werden müssen, sondern die Anhaftung an die Objekte.

Vairagya sei darüber hinaus charakterisiert durch den Zustand der inneren Ruhe, inmitten vieler Sinneseindrücke und Ablenkungen, es sei ein Zustand inneren Gleichgewichts.

Patanjali setzt mit diesem Sutra fort:

Patanjali I.16

tat param purusa khyater guna vaitrsnyam

Höher (param) als Nicht-Anhaften (oder Loslassen) (tat) ist die Freiheit (vaitrsnyam) vom Einfluss der Welt (in Form von sattwa, rajas und tamas) (guna) durch Selbst-Erkenntnis (purusa khyater)

(freie Übersetzung aus dem englischen Kommentar von E.Bryant)

Gänzlich Interesse an den Dingen, grobstofflich, materiell (gesehen) oder feinstofflich, himmlisch, astral (gehört) verliert man demnach erst durch das Gewahrsein der eigenen absoluten, unberührten, unveränderbaren, unteilbaren und unergänzbaren, unzerstörbaren Wirklichkeit. (purusa khyater)

Swami Satyananda beschreibt diese höchste Form der Nicht-Anhaftung (**para-vairagya**) als das Aufgeben aller Wünsche nach Vergnügen, Genuss, Wissen oder sogar Schlaf. Während **Vairagya** bewusste Kontrolle der Wünsche und des Verlangens erfordert, ist **Paravairagya** frei von jeder Anstrengung. **Purusha**, schreibt Satyananda, ist Gewahrsein fernab des mentalen Inhalts, reines Selbst-Gewahrsein, hinausgehend über die Wahrnehmung eines Ich, das irgendetwas wünschen oder verlangen könnte.

Satchidananda sagt, dass dieser Zustand der Selbst-Verwirklichung uns so mit Freude und Frieden erfüllt, dass man ganz von alleine unterscheidet zwischen dem wahren Selbst und dem Nicht-Selbst und damit lassen wir alle Wünsche los, sogar jene tief im Unterbewussten verankerten. Die mit diesem Zustand einhergehende Unterscheidungskraft zeigt alle Begrenzungen der Sinnesobjekte klar auf und macht sie demnach vollkommend uninteressant, verglichen mit dem Gewahrsein des wahren Selbstes.

Dies zum Thema Abhyasa und Vairagya, die zwei wesentlichen Aspekte des Patanjali Yoga, welche in diesem Brief und in den zwei vorangegangenen (Mai und März) behandelt wurden. Ich hoffe damit zum Verständnis des klassischen Yoga und zur Vertiefung eurer Übung beizutragen.

Hari Om Tat Sat

Christian

Quellen:

- Four Chapters on Freedom – Swami Satyananda Saraswati
- Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas – Marshall Govindan Satchidananda
- Demystifying Patanjali – Swami Kriyananda
- The Yoga Sutras of Patanjali – Edwin F. Bryant