

Die Praxis der Verhaftungslosigkeit von Swami Durgananda

Man kann Verhaftungslosigkeit nicht in einem Buch oder mit einer einzigen Technik lernen. Man lernt, durch seine Ängste hindurchzugehen, bis man erkennt, wie unnützlich das Ego ist. Dann läßt man es los und geht gerade durch die Situation hindurch. Oft macht man Fehler und wird nicht immer der Beste sein. Aber ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie. Darin liegt bereits Verhaftungslosigkeit. Man übt etwas, was man noch gar nicht richtig kennt. Wenn ein Intellektueller Sie fragt: Können Sie Sanskrit ? Haben Sie alle Schriften, alle Upanishaden studiert ? Dann antworten Sie: Nein, aber ich kann Ihnen etwas über die 5 Punkte des Yoga erzählen: Richtige Körperübung, richtige Atmung, richtige Entspannung, richtige Ernährung, Positives Denken und Meditation. Jeden Morgen übe ich und sitze in der Meditation. Wer ist nun verhaftungsloser ? Derjenige, der die Upanishaden auf Sanskrit rezitieren kann, oder derjenige, der die 5 Punkte des Yoga praktiziert ?

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für Verhaftungslosigkeit. Zunächst müssen wir lernen, daß wir nicht der Handelnde sind. Die Dinge laufen sowieso ab. Jeder kann nur sein Bestes tun in dieser Magie des Lebens, aber wir sind ganz sicherlich nicht die Handelnden. Wenn mir jemand vor 30 Jahren gesagt hätte, daß ich ständig durch die ganze Welt reisen würde, selbst als Swami Vishnu-devananda es mir persönlich sagte, habe ich es nicht geglaubt. Ich kam 1974 zu Swamiji nach Kalifornien und fragte ihn: „Kann ich Mitarbeiterin werden ?“ Er antwortete: „Willkommen in der Familie. Du wirst nicht immer hier sein, Du wirst viel reisen.“ Daraufhin sagte ich: „Oh, Reisen gefällt mir.“ Dabei hatte ich keine Idee, was auf mich zukam. Ich wollte Asanas und Pranayama lernen und auch Verhaftungslosigkeit. Ich wollte wirklich lernen, wie ich vom Leiden und Schmerz dieser Welt Abstand bekommen könnte. Swamiji nahm mich an, steckte mich in den Mixer, drückte auf Stufe 7, und erst jetzt merke ich allmählich, was er macht. Dazu gehört Verhaftungslosigkeit. Wenn Sie wirklich etwas lernen wollen, müssen Sie sich von den Konditionierungen und den vorgefaßten Meinungen des Geistes lösen und auch ein wenig Glauben haben. Dieser Glauben ermöglicht es Ihnen, allmählich etwas Abstand zu bekommen.

Sie können aber nicht einfach sagen: „Jetzt bin ich völlig verhaftungslos,“ und dann alles so weitermachen wie zuvor. Sie müssen Ihre Sorgen, Konditionierungen und vorgefaßten Meinungen sublimieren und durch etwas anderes ersetzen. Dafür ist geistiges Sadhana nötig, Inspiration und ein Lehrer, der Ihnen zeigt, wie man das macht, bis Sie selbst auf diesem Weg gefestigt sind. Sie gehen dann immer wieder zu ihm zurück für kleine Kurskorrekturen und lassen sich neu einrichten, wie bei einem Chiropraktiker, der die Gelenke wieder einrichtet. So benötigt man auch eine geistige Einrenkung, die man dann praktisch anwendet.

Niemand kann Ihnen sagen: „Tun Sie dies oder jenes, und dann sind Sie tatsächlich verhaftungslos.“ Verhaftungslosigkeit ist ein Reifeprozess, das Ergebnis Ihres eigenen Bemühens. Im spirituellen Leben nennen wir das Sadhana. Es gibt viele Arten von Sadhana. Hier praktizieren wir, so gut wir können, die wichtigsten Sadhanas. In den Sivananda Yoga Zentren beginnt man meist erst einmal mit Asanas und Pranayama. Wer wirklich schnell weiterkommen will, nimmt die Yogalehrerausbildung, Dann folgt das Studieren der Schriften wie die Bhagavatam, die Bhagavad Gita, die Puranas, die

Ramayana und die Mahabharata. Man studiert sie, liest sie und hört sie, und beginnt, die eigene Einstellung zum Leben zu ändern. Denn alle Schriften sind Beispiele, wie andere Wesen durchs Leben gegangen sind und dabei einen sehr friedvollen Zustand erreicht haben.

Diese Geschichten erheben unsere ethisch und moralisch und verhelfen uns zu größerer Verhaftungslosigkeit, denn durch sie können wir sehen, daß alles bereits vor uns dagewesen ist. Wir müssen nur dem Licht folgen, daß die Meister vor uns hochhalten. Überall gibt es verschiedene Lichter, Meister, Wege, Religionen und Techniken. Symbolisch ist das wie ein Licht, eine Fackel, die vor uns hochgehalten wird und deren Licht wir nur zu folgen brauchen. Machen Sie sich keine Sorgen, wie es am Ziel aussehen mag. Sobald Sie dem Licht folgen, fühlen Sie sich gut. So können Sie sich von Vergangenheit und Zukunft frei machen und ganz in der Gegenwart sein. Dies ist bereits eine große Verhaftungslosigkeit, in der Sie viel Gewicht abwerfen können.

Es hat nichts mit bestimmten Nationalitäten zu tun. Wir hatten heute ein Radio-Interview und man stellte uns die Frage, ob Yoga wirklich für den westlichen Menschen geeignet ist, da er doch einen anderen Körper und Geist hätte. Wir stellen uns zwar gerne vor, daß wir anders sind, aber es zeigt sich immer wieder, daß dem nicht so ist. Vielleicht haben wir unterschiedliche Körperkonstitutionen und unterschiedliche Ängste. Aber letztlich sind Ängste immer Ängste, Sorgen sind Sorgen, die Verhaftung an die Vergangenheit, an Kinder, Mann und Frau ist dieselbe. In Indien sitzt man auf dem Boden und hier auf Stühlen, aber Sitzen ist Sitzen, Essen ist Essen. All dies ist gleich.

Wenn Sie nicht praktizieren, wenn nichts passiert, wenn Sie mit Ihrem Geist in der Vergangenheit und in der Zukunft verharren ohne etwas zu verändern, bringt das sehr viel Spannung. Und bei der Abfahrt in den Urlaub nehmen Sie doch nur einen Koffer mit, dieser Koffer ist Ihr Zuhause. Sie vergessen dann all die Dinge, die zu Hause in Ihren Schubladen und Schränken liegen, all die Bücher und Papiere, die Münz-, Briefmarken- und Tellersammlungen, die Socken, Hemden, Schals und Mäntel, die Gläser und was man sonst noch alles sammelt. Unsere Häuser sind voller Gegenstände, ohne die wir nicht leben können.

Wenn Sie mit dem einen Koffer weggehen, fühlen Sie sich großartig, frei wie ein Vogel. Bei der Heimkehr, sobald der Schlüssel sich im Schloß herumdreht, kommt alles wieder zurück, das ganze Leben ist wieder da, mit all den Schubladen, Krawatten, Hemden und Schuhen. Man fragt sich, wie man das alles je anziehen soll und was man überhaupt damit machen soll. Man möchte aufräumen, holt sich einen großen Müllbeutel und gibt alles ans Rote Kreuz. „Jetzt bin ich wirklich verhaftungslos, jetzt gebe ich alles weg.“ Aber sobald der nächste Zahltag kommt, geht man wieder mit der Kreditkarte los und kommt mit vollen Taschen zurück.

Stattdessen sollte man schrittweise reduzieren. Wenn man 20 Hemden hat, kann man auf 18 Hemden reduzieren. Von 18 kann man auf 16 reduzieren. Reduzieren Sie allmählich. Die Verhaftungslosigkeit muß mit der eigenen inneren Erfahrung parallel gehen. Wenn Geist und Herz nicht wirklich mit dieser augenblicklichen Vairagya, der Verhaftungslosigkeit, übereinstimmen, wird das die Kreditkarte nicht lange aushalten. Die Bank wird anrufen und fragen: „Was ist denn los mit Ihnen ? Seit Sie Yoga praktizieren, ist bei Ihnen dauernd das Konto überzogen.“ Viele Menschen machen das.

Sie lernen Yoga und werfen dann alles hinaus, schlafen nur noch auf einem Futon ohne Kissen auf dem Boden und am nächsten Morgen können Sie kaum mehr laufen, - das ist nicht Verhaftungslosigkeit.

Wahre Verhaftungslosigkeit besteht darin, den Gegenstand wohl noch zu haben, aber dabei gleichgültig zu sein. Nicht alles weggeben oder beiseitestellen und einen neuen Mann oder eine neue Frau nehmen, nur weil die Person im Augenblick nicht so aussieht, wie man es sich wünscht. Einfach mit dem Leben, was da ist und dabei verhaftungslos sein, ob man es mag oder nicht.

Ich erinnere mich sehr gut, wie wir mit Swami Vishnu-devananda reisten. Er konnte einfach so in ein Fünf-Sterne-Hotel gehen. Er wußte genau, welche Knöpfe wie zu drücken waren, es sah aus, als ob er nie woanders gelebt hätte. Ich war schüchtern – mein Gott, so ein teures Hotel. Aber er ging direkt hinein mit seinem Dhoti. Wenn wir aber mit ihm in Indien reisten, hatten wir wohl ordentliche Übernachtungen gebucht, keine fünf Sterne, aber wohl einen Stern. Dann hatten wir eine Wagenpanne, es wurde dunkel und wir brauchten ein Quartier für die Nacht. Wir kamen unter, wo immer es gerade möglich war. Einmal waren wir in einem Haus, das hätten Sie nie betreten. Man konnte weder auf dem Boden noch auf dem Teppich sitzen, es war voller Ungeziefer. Er sagte: „Legt die Leintücher auf den Boden.“ Er war völlig verhaftungslos. Wir blieben dort die ganze Nacht. Ich wäre nie dort geblieben.

Akzeptieren Sie, was immer Sie bekommen, was immer das Leben Ihnen bringt. Das ist wahre Verhaftungslosigkeit. Wenn sich etwas verändern läßt, tun Sie das. Wenn nichts zu ändern ist, akzeptieren Sie es.

Genauso ist es mit dem Körper. Wenn der Körper nicht die richtigen Kurven hat, so wie es in den Zeitschriften steht, und Sie bereits alle Diäten und alle ayurvedischen Rezepte ausprobiert haben und nichts funktioniert, akzeptieren Sie es. Wenn Gott Sie so möchte, seien Sie weder glücklich, noch unglücklich darüber, seien Sie einfach zufrieden.

Genauso ist es mit dem Geist in der Arbeit. Wenn wir Lehrer sind, möchten wir Professor sein. Wenn wir Professor sind, möchten wir in Rente gehen. Wenn wir Mannequin sind, möchten wir Schauspielerin sein. Wenn wir Schauspielerin sind, möchten wir Produzent sein. Wenn wir Produzent sind, möchten wir Schriftsteller sein. So sind wir nie wirklich glücklich, nie wirklich zufrieden, bis wir erkennen, daß wir einen Schritt zurückgehen müssen. Wir können nicht ständig unserem Schatten hinterherlaufen.

Der Mensch macht so viele Pläne. Wenn ich dieses getan habe, möchte ich jenes tun. Dann möchte ich dorthin reisen und danach jenes studieren, und dann möchte ich dort wohnen. Wenn dabei irgendetwas dazwischenkommt, sind wir erledigt. Unser Glück ist verloren. Etwas Verhaftungslosigkeit ist also nötig. Vision und Weitblick haben ist natürlich gut, aber so wie wir immer umherrennen, genießen wir ja keinen Augenblick mehr. Wenn wir essen, wollen wir Zeitung lesen, wenn wir Zeitung lesen, wollen wir essen. In uns ist eine große Ruhelosigkeit. Daher sollte man lernen, wie man Verhaftungslosigkeit entwickelt.

Verhaftungslosigkeit heißt, den Augenblick akzeptieren, sich sowohl von der Vergangenheit, wie von der Zukunft lösen. Geniessen Sie den Augenblick. Dies ist eine sehr meditative und friedvolle Art, die Dinge zu sehen.

Angst kommt aus unerfüllten Wünschen. Und Wünsche kommen, wenn man etwas außerhalb ändern möchte und Pläne für die Zukunft macht. Im gegenwärtigen Augenblick haben Sie keine Wünsche. Sobald Sie aber in die Zukunft gehen, kommt der Gedanke: „Was passiert, wenn ... „Von diesen Gedanken sollte man sich lösen. Und wenn Sie sich in diesem Loslassen stärken möchten, praktizieren Sie es in der Meditation. In der Meditation versucht man, einfach nur hier zu sein. Man konzentriert sich auf das Mantra, man konzentriert sich auf das Licht. Man gibt sich einer höheren Energie hin, die über Körper und Geist hinausgeht. Man kann sie Gott nennen, oder Jesus, Krishna, Siva, Allah oder Buddha, in welcher Weise auch immer die eigene Religion einem zu denken erlaubt. Das ist praktische Verhaftungslosigkeit. Man macht sich sowohl von Zukunft, wie auch von der Vergangenheit frei. Man beruhigt die Gedanken und hat in dem Moment eine Vereinigung mit dem Höheren Geist. Allmählich dämmert die Unterscheidungskraft: Was mache ich eigentlich ? Warum renne ich umher ? Es ist nur eine Beschäftigung. 8 Stunden täglich arbeite ich, um all das Geld zu verdienen, und dann arbeite ich wieder 8 Stunden lang, um es auszugeben. Wenn man immer hier und dort etwas kauft, kann es wirklich die ganze Freizeit in Anspruch nehmen. Die meisten Menschen haben diese Art Beschäftigung, immer hin und her zu laufen. Und sobald man den Gegenstand gekauft hat, legt man ihn in eine Schublade. Und wenn man in Ferien fährt, vergißt man ihn völlig.

Verhaftungslosigkeit ist also notwendig, wenn man erkennt, daß all die Gegenstände uns kein Glück bringen. In der Meditation schauen Sie sich Ihr Leben an und denken über Ihre Vergangenheit nach. Dann konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Dinge und beginnen, den Augenblick zu geniessen. Wenn Sie sich dann eine Blume anschauen, können Sie die wunderbare Energie und die Farbe wirklich geniessen. Dann denken Sie nicht mehr an Ihr Bankkonto, an Ihre Kreditkarte, was Sie kaufen möchten und was Sie tun sollen. Durch Mantrasingen und Meditation werden allmählich alle täglichen Aktivitäten gereinigt, und die Verhaftungslosigkeit kommt ganz von selbst. Wenn jemand Ihnen etwas geben möchte, sagen Sie: „Vielen Dank, aber eigentlich brauche ich es gar nicht.“ Oder Sie machen es wie Swami Sivananda: Sie nehmen es an und geben es dann jemand anderem. Das geschieht nicht aus Respektlosigkeit. Natürlich fühlen Sie die Liebe, die hinter dem Geschenk liegt, aber vielleicht braucht jemand anderes es wirklich. Man muß kein Sammler werden. Denn das schafft so eine Schwere, und wir denken tatsächlich, daß wir ohne all diese Gegenstände nicht leben können.

Materielle Dinge aufgeben ist relativ einfach. Aber natürlich, völlig frei und sich selbst sein, ist die höchste Verhaftungslosigkeit. Swami Vishnu-devananda bildet Yogalehrer aus. Dabei praktiziert man zunächst einmal selbst, lernt die Grundtechniken und gibt sie dann an eine Gruppe von Schülern weiter. Für viele ist das problematisch, weil sie denken: „Was werden die Schüler wohl sagen.“ Es ist ein hohes Training in Verhaftungslosigkeit. Wenn man so vor anderen steht, gibt man sich wirklich ganz selbst. Vielleicht arbeiten Sie in einer Firma, wo Sie Vorträge geben müssen, aber dort kann man sich hinter einer Rolle verstecken. Einfach sich selbst sein, verlangt eine höhere Verhaftungslosigkeit. Üben Sie es in der Arbeit, mit Ihren Kollegen, seien Sie ehrlich und machen Sie keine Schau aus Ihrer Rolle. Wenn Sie diese Befreiung aus der falschen Identifikation innerhalb Ihres Sadhanas üben und dabei täglich über die

eigenen Handlungen reflektieren, werden Sie sich mit großen Schritten weiterentwickeln.

Zunächst versuchen Sie, Ihr Leben zu vereinfachen und einen reineren Lebensstil zu entwickeln. Wenn Sie bereits mehrere Jahre diese yogische Lebensweise praktiziert haben, ist das Nächste, sich von der eigenen Ego-Identifikation zu lösen. Das ist das Schwierigste. Sie machen all das weiter, was Sie bisher gemacht haben und geben dabei Ihr Bestes, aber Sie identifizieren sich nicht damit und sind dabei einfach sich selbst, voller Liebe, Geduld und Respekt, ohne Spielerei, ohne zu viel Lachen einerseits und schlechter Laune andererseits. Das ist die höchste Verhaftungslosigkeit.

Swami Sivananda sagt: Vairagya, Verhaftungslosigkeit, und Viveka, Unterscheidungskraft, sind die beiden wichtigsten Sadhanas, die man bis zum Ende praktiziert. Denn der Geist ist immer in Bewegung, das Ego geht durch immer neue Erfahrungen und ist jeden Augenblick bereit, Ihnen eine Falle zu stellen. Es ist wie ein Krieg. Deswegen handeln die meisten spirituellen Geschichten von einem Krieg. Die Lehren von Moralität und Spiritualität der Bhagavad Gita werden in einem Krieg gegeben. Und dieser Krieg passiert in uns, zwischen dem Guten und dem Bösen. Das Gute führt uns in die eine und das Böse in die andere Richtung. Swami Vishnu-devananda sagte: Die niederen Tendenzen möchten immer mit dem Fahrrad bergab fahren, während die höheren Tendenzen sagen: Nein, gehe bergauf und praktiziere Verhaftungslosigkeit.

Der Krieg beginnt gleich am Morgen: „Soll ich aufstehen oder liegenbleiben ? Was werde ich essen ? Was ziehe ich zur Arbeit an: elegant oder modisch ? Oder soll ich überhaupt zur Arbeit gehen ? Vielleicht sollte ich den Chef anrufen und sagen ich sei krank.“ Das sind die Kriege, die wir alle haben, der Geist spielt mit uns allen das selbe Spiel. Sagen Sie dem Geist einfach: „Du kannst sagen, was du möchtest, wir werden aber das machen, was zu tun ist, und wir werden dabei Freude haben.“ Das ist Verhaftungslosigkeit.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.