



ZUR PERSON

Sukumar Shetty



Seit seiner Kindheit beschäftigt sich der Yoga- und Vedānta-Lehrer sowie Yoga-Therapeut Sukumar Shetty mit Meditation. Er hat deren spirituelle Aspekte verinnerlicht, die ungebunden an rituelle und traditionelle Formen existieren. Mit großem Erfolg unterrichtete er viele Studenten aus westlichen Ländern im Vivekananda-Kendra-Institut, einem renommierten Yoga- und Yogatherapie-Zentrum in Bangalore, Südindien, in dem er als leitender Lehrer und Therapeut tätig war. Seine Studenten schätzen an ihm die Einfühlbarkeit, mit der er auf die spezielle Problematik des westlichen Menschen einzugehen vermag. Bis 2003 gab er regelmäßig Seminare über Yoga und Vedānta in Europa.

Heute lebt und unterrichtet Sukumar in seinem eigenen Seminarhaus in der Nähe von Samse, einem kleinen Dorf in den Bergen von Karnataka in Südindien.

www.upasana.de/sukumar

INTERVIEW SUKUMAR

Ich bin

Das Wissen des Vedānta soll uns dabei helfen, zu erkennen, was wir sind und was nicht. Der indische Yoga- und Vedānta-Lehrer Sukumar Shetty gibt in einem Interview Einblicke in die Methoden und Konsequenzen dieses Upanishadischen Wissens.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau

Glogau: Vedānta möchte uns die Erkenntnis unseres eigentlichen, wirklichen Selbst vermitteln. Wie können wir dieses Selbst charakterisieren und welche Qualitäten machen es aus?

Sukumar: Sat cit ānanda. Sat ist Realität, Wirklichkeit. Cit ist das, was aus sich selbst heraus leuchtet und ānanda ist das, was wir als Glückseligkeit bezeichnen. – Genauer: Sat ist das, was keinerlei Veränderungen unterliegt und in keiner Abhängigkeit zu irgend etwas anderem steht. Sat ist das, was jenseits von Zeit und Raum existiert. Cit ist das, was leuchtet. Unser Intellekt wird dadurch beleuchtet, der Geist und die Sinnesorgane werden dadurch beleuchtet, die Welt wird beleuchtet. Cit gibt allem Lebendigkeit. Leuchten bedeutet hier, dass dies alles nicht ohne cit existieren kann. Ānanda ist nicht nur einfach Glückseligkeit, wie wir diese im üblichen Sinne kennen. Ānanda ist auch nicht positiv, ānanda ist zu 100 Prozent neutral. Das Selbst ist einfach friedlich, weil es in der Abwesenheit von allem anderen einfach nur existiert. Im Sinn dieser Definition ist das Selbst nicht aktiv, sondern rein passiv.

Brahman/ātman, dṛṣṭa oder puruṣa werden zumeist als bewusst wahrnehmend aber nicht handelnd beschrieben. Im Alltag erleben wir uns aber oft als aktiv Handelnde. Was ist diese Instanz des Handelnden?

Brahman/ātman, dṛṣṭa oder puruṣa sind immer neutral. Aber wenn dieses Selbst den Geist belebt, entsteht etwas Neues. Wenn puruṣa und prakṛti nach dem Modell des Sāṃkhya zu-

sammentreffen, entsteht eine neue Einheit mit entsprechenden Eigenschaften. Diese Einheit zeichnet sich sowohl durch Selbstbewusstsein als auch als Bewusstsein des anderen, der Welt der Objekte, aus. Das ist die Entstehung einer Individualität. Diese Selbstbewusstheit erscheint als wirklich, und sie scheint so wirklich, dass sie die eigentliche Wirklichkeit überdeckt. Diesen ganzen Prozess nennt man im Vedānta māyā. Der Rest der Geschichte ist bekannt.

Kann das Selbst aktiv Einfluss nehmen oder nur die Qualität seiner Wahrnehmung ändern?

Das Selbst macht nichts, Punkt. Es ist nur die individuelle Bewusstheit, die alles macht. Diese individuelle Bewusstheit in ihrer reinsten Form ist identisch mit dem Selbst, die sind nicht unterschiedlich. Aber wenn sich das Selbst mit den Aktivitäten des Geistes verbindet, dann verliert es seine Ursprünglichkeit. Dann ändert es seine Qualitäten und wird so zum Handelnden.

Gibt es einen freien Willen und aus diesem resultierende Handlungen?

Hast Du nicht einen Willen gehabt, diese Fragen zu stellen und dieses Interview zu machen?

Ich habe das so wahrgenommen. Dahinter könnte aber eine Unwissenheit, avidyā, stehen.

Ja, der freie Wille gehört zu avidyā. In der Wirklichkeit gibt es so etwas wie freien Willen natürlich nicht. Da ist nur Freiheit, kein Wille. Der Wille entspringt immer einem Wunsch. Ein Wunsch kommt immer aus einem Gefühl von Unvollkommenheit, von Mangel. So lange Du nicht das Gefühl hast, dass irgendetwas besser sein könnte, ist kein Verlangen da, ist auch kein Wille da und ist auch keine Handlung da. Das Selbst ist frei davon, daher gibt es da auch keinen Willen.

Warum ist sich das Selbst seiner eigenen Natur nicht bewusst?

Warum sollte es?

Weil es brahman ist, eine sehr hohe Instanz, die absolute Wirklichkeit.

Brahman ist nichts hohes oder niedriges. Das sind nur Eigenschaften unserer Vorstellungen von brahman. Diese Frage beantwortet sich nur, wenn Du etwas von brahman realisierst. Warum ist denn ein schlafender Mensch sich seiner selbst nicht bewusst? Das braucht er ja gar nicht. Und wenn er sich seiner selbst bewusst ist, dann schläft er ja nicht mehr. Aber vergleiche jetzt brahman nicht mit dem Schlaf. Kein Beispiel kann hier wirklich wörtlich genommen werden. Es taugt immer nur dazu, einen einzigen Aspekt zu veranschaulichen.

Woher wissen wir, dass wir uns im Tiefschlaf nicht bewusst sind? Wir können uns ja nur darüber unterhalten, wenn wir wach sind. Das heißt, wir können uns genau genommen nicht daran erinnern, dass wir uns im Tiefschlaf nicht bewusst gewesen sind. Das bedeutet, wir haben keine Erinnerung an die Zeit, die wir im Tiefschlaf verbracht haben, aber wir wissen nicht, ob wir uns nicht doch während dessen bewusst waren.

Daher hat Patañjali den Tiefschlaf in die Funktionen des Geistes mit aufgenommen. Es handelt sich um eine Zeitspanne, an die Du keine Erinnerung hast, wo nichts existiert und wo nichts passiert. Diese Bewusstheit hat ihre ganz spezielle Natur. Daher kann man Schlaf auch nicht als brahman betrachten, weil da eine individuelle Bewusstheit und eine Erinnerung vorhanden sind.



Foto: Safa, photocase.com



Wie können wir Illusion und Unwissenheit, māyā und avidyā, überwinden und unser eigentliches Selbst erkennen?

Unwissenheit überwindest Du durch Wissen, und auch māyā kannst Du nur durch jñāna-Yoga, das Erwecken des Wissens, überwinden. Da gibt es keine anderen Möglichkeiten. Das Wissen über die Natur von avidyā und māyā und wie Du sie überwinden kannst, findest Du im Yoga-Sūtra von Patañjali und in den Upanishaden. Es beginnt mit dem richtigen Verständnis von allem, so wie es jetzt ist, und durch das richtige Verständnis wirst Du zum richtigen Wissen geführt. Das ist die einzige Möglichkeit, avidyā und māyā zu überwinden. Dies ist einfach zu sagen aber auch nicht unbedingt schwierig zu erreichen.

Kannst Du uns die wichtigsten Wege, die uns die Quellentexte beschreiben, kurz skizzieren?

Der direkteste Weg ohne viele Argumente, ohne große Diskussion und ohne großen intellektuellen Aufwand ist das Vertrauen in eine höhere Kraft, der ein Mensch sein Verlangen und seine Ablehnung vollkommen hingeben kann, also bhakti-Yoga. So ein Mensch kann māyā sehr schnell überwinden. Um māyā und avidyā zu überwinden und zu Wissen zu gelangen, ist ein Punkt absolut unerlässlich. Das Ego sollte verschwinden. Die Zerstörung des Ego ist die Grundlage von allem. Es geht nicht darum, das Ego zu verbessern oder es zu verhätscheln noch das Ego in irgendeiner Weise zu vergrößern, sondern darum, es zu überwinden.

Ich denke, das Thema Zerstörung des Ego wird häufig falsch verstanden. Was ist mit dem Ego gemeint und was bedeutet es, dieses zu zerstören?

Ego ist das Gefühl von Individualität. Es denkt, es habe einen freien Willen, was bedeutet, dass ich entscheiden und handeln kann und als ein Handelnder durch diese Welt gehe. Das Ego beeinflusst alles entsprechend seiner Vorlieben und Ablehnungen. Und jeder Mensch versucht, die Welt entsprechend seiner persönlichen Vorlieben und Ablehnungen zu beeinflussen. Deswegen ist die Welt ja so unharmonisch und chaotisch. Von meinem persönlichen Verlangen und meinen Ablehnungen loszukommen und meine persönlichen Interessen an den Ergebnissen meiner Handlungen aufzugeben, das ist der Schlüssel von dem loszukommen, was man als Ego bezeichnet. Was bleibt, wenn diese beiden Aspekte wegfallen, das kann man wirklich nicht mehr als Ego bezeichnen.

Was bedeutet es für unser Leben, wenn wir unsere eigentliche Natur erkannt haben?

Erfüllung, Vollkommenheit, immerwährende Freiheit von jeglicher Gebundenheit. Die Gebundenheit allein verursacht Leid. Jeder Zwang ist Gebundenheit und nur aus diesem Zwang heraus entsteht Leid. Wenn ich die Freiheit habe, mich zu ärgern oder nicht, werde ich nicht mehr darunter leiden, wenn ich mich ärgere. Jeder Zwang ist Leidensdruck. Die Unabhängigkeit von jeglichem Zwang bezeichnet man als Freiheit. Befreiung bedeutet nicht, unfähig sein, zu handeln und zu funktionieren. Es ist einfach ein Desinteresse daran, zu funktionieren. Aber dieses Desinteresse bedeutet keine Ablehnung des Handelns. Selbst ein weiser Mensch handelt weiterhin beispielsweise zum Wohle anderer, ohne sich aber eigene Wünsche erfüllen zu wollen.

Wie können wir vor dem Hintergrund dieses Wissens mit äußerst starken Reizen wie heftigen Schmerzen umgehen?

Das Wissen lehrt uns, mit den verschiedensten Arten von Schmerz umzugehen. Schmerz ist das eine, Leiden ist etwas anderes. Zahnschmerzen sind etwas anderes als ein Schmerz im Auge oder Kopfschmerzen. Und ein Schmerz im Knie ist wieder etwas anderes. Die Schmerzen erscheinen unterschiedlich, aber Schmerz ist doch Schmerz und Leid ist Leid. Das ganze Wissen beschäftigt sich damit, das Leid zu überwinden, ob es nun

auf der körperlichen Ebene ist oder auf der zwischenmenschlichen oder in unserer Beziehung zu der Welt. Schmerz und Leid sind zwei verschiedene Dinge. Leid ist eine Reaktion, die der Geist zeigt, wenn wir Schmerzen im Körper spüren. Wenn jeder Schmerz im Leid enden würde, warum lassen sich dann Menschen tätowieren oder piercen? Sie scheinen ja sogar Genuss daran zu finden. Es hat damit zu tun, wie wir das sehen und wie wir darauf reagieren. Viele Menschen wissen nicht, dass sie die Freiheit haben, ihre Reaktionen zu verändern. Das kann man lernen.

Wie kann ich das lernen?

Das erste, was Du lernen solltest, ist keine Gegenwehr zu zeigen. In dem Moment, in dem Du nein sagst, wird das Leid schon größer. Das heißt aber auch nicht, dass Du zum Schmerz ja sagen sollst und das Leid willkommen heißen sollst. Es geht darum, von der Gegenwehr loszukommen, die sich gegen Schmerzen und alle anderen möglichen Dinge im Geist, im Körper und in der Welt da draußen richtet. Ein klares Verständnis der Zusammenhänge und Ausdauer helfen uns, Schmerzen auszuhalten. Wir haben eigentlich auch keine Angst vor dem Tod. Wir haben Angst vor dem Leid. Wir denken immer, vor dem Tod müsste starkes Leid sein. Genauso geht es uns mit dem Schmerz. Schmerz muss nicht mit Leid verknüpft sein. Wir sind nur darauf konditioniert, Schmerz immer mit Leid zu verbinden. Man kann lernen, dass dieser Zusammenhang nicht zwingend ist, und praktisch damit umgehen. Aber bevor wir die physischen Schmerzen überwinden sollten wir zunächst die emotionalen Schmerzen überwinden. Nur dann kannst Du auch den physischen Schmerz überwinden. Andernfalls nicht.

Was ist genau mit emotionalem Schmerz gemeint?

Die Reaktionen, die in mir geschehen – nicht auf der körperlichen, sondern auf der geistigen Ebene. Diese sind Leid. Jede Reaktion ist Leid. Erwidern ist kein Leid, aber Reaktion ist Leid. Erwidern ist etwas ganz natürliches in der gesamten Natur. Wenn der Wind weht, bewegen sich die Blätter und Äste der Bäume und Sträucher. Sie erwidern so die Impulse des Windes, aber sie reagieren nicht. Was ist der Unterschied zwischen erwidern und reagieren? Das sind mein persönliches Verlangen und meine Ablehnung. Die Erwidern gehört zur Natur. Die Reaktivität sollte geschwächt werden. Wenn dir dies gelungen ist, werden auch deine emotionalen Probleme verschwinden. So lange Du emotional mit deinem Körper verbunden bist, kannst Du den physischen Schmerz auch nicht überwinden. Wir leiden

auch ohne Schmerzen unter der Identifikation mit dem Körper. Wenn wir eine neue Falte in unserem Gesicht sehen oder wir ein erstes graues Haar entdecken, spürt unser Körper keinen Schmerz, aber wir spüren Leid. Wir müssen erst das Leid auf der emotionalen Ebene überwinden, dann können wir den Schmerz überwinden. Dann geht man durch den Schmerz einfach hindurch. Es ist dann nicht so, als ob Du den Schmerz nicht mehr spürst, wie in Hypnose. Du nimmst den Schmerz wahr, aber Du leidest nicht.

Ein Beispiel aus dem Leben Ramana Maharishis: Ramana hatte ein Krebsgeschwür unter dem rechten Arm und viele seiner Schüler waren sehr gute Ärzte und Chirurgen. Die haben ihn gefragt, warum er sich nicht operieren lassen möchte. Ramana hat darauf die Gegenfrage gestellt, warum er sich in die Gesetzmäßigkeiten der Materie einmischen sollte. Seine Anhänger antworteten ihm, dass sie ihn physisch gesund erhalten wollten, damit sie weiter von ihm lernen könnten.

Daraufhin hat Ramana in die Operation eingewilligt. Aber unter einer Bedingung: »Keine Narkose. Macht mich nicht bewusstlos.« Seine Ärzte waren damit einverstanden und haben die Operation ohne Narkose durchgeführt. Alle Anwesenden haben gedacht, dass das doch sehr schmerzvoll sein muss. Einer der Ärzte hat dann gefragt: »Ramana, das muss doch sehr schmerzvoll sein?« Ramanas Antwort war: »Auf mich wirkt das auch sehr schmerzhaft.« Das ist das Schöne: Der Schmerz war da, er war ihm bewusst, aber er hat nicht darunter gelitten. Du kannst nicht vor dem Schmerz flüchten, aber Du kannst leidlos mit ihm sein.



Foto: öda, photocase.com