

Lernen zu entlernen - sich zu entfalten - von innen heraus zu blühen

Wenn man ein Objekt ansieht, mit ihm durch Wahrnehmung in Berührung kommt und dringend herausfinden möchte, was es ist - dann ist diese grundlegende Fragestellung die eigentliche Ursache von Lernen, woraus objektives Wissen wird. Wissen ist der Vorgang des Erkennens. Bildung ist dessen logischer Prozess in der Bewegung von einer Station zur nächsten, in logischer Reihenfolge, Ordnung und Disziplin.

In der nach innen gerichteten Selbstbetrachtung (Subjekt sieht Subjekt) gebiert der Drang herauszufinden wer man ist die metaphysische Frage: „Wer bin ich?“ Sie ist der Ursprung des Lernens für subjektive Selbsterkenntnis. Eine aufrichtige Forschungsreise mit ihr führt zur Selbstverwirklichung.

Lernen im Yoga richtet sich darauf, jeden Prozess logisch und im Zustand von Erfüllung zu vollenden. Das gilt nicht nur für die Bewegung, sondern auch für den Weg und die Person des Reisenden: eine fortlaufende Vervollkommnung aller in Raum und Zeit ausgeführten Aktivitäten, die sich so in nicht-räumliche (unendliche) und nicht-zeitliche (zeitlose, ewige) Existenz auflösen.

Einmal kam jemand zu Ramana Maharishi: „Ich bin von weither gekommen, um zu lernen. Können Sie mich lehren?“ Ramana lächelte: „Wenn Sie zum Lernen gekommen sind, suchen Sie lieber einen anderen Ort, wo man Sie lehren wird. Sie wissen schon zu viel, das ist das Problem. Wenn Sie mehr lernen, wird es nur mehr Probleme geben. Hier lasse ich die Leute entlernen, zurückspulen“.

Zu lernen, wie man Körper und Geist gebraucht, ist der Grundstein fürs Lernen.

Der erste Schritt ist, sich der Grundbedürfnisse des Körpers bewusst zu werden: Hunger, Durst, Ruhe, Aktivität usw.; der Sinne und Sinneswahrnehmungen. Dafür muss man dem Körper gegenüber sehr wach und aufmerksam sein. Der Grund, warum wir die Gelenkigkeit verlieren und steif werden, ist das Vernachlässigen unseres eigenen Körperbewusstseins - der Gelenke, Muskeln usw. Vor dem Erlernen irgendwelcher Bewegungs- und Haltungstechniken ist es wichtig, die Achtsamkeit derart auf den Körper zu lenken, dass wieder eine freundschaftliche Beziehung zu ihm entsteht. Ohne die wird man den Körper benutzen, um irgendwelche Ergebnisse zu erzielen und wird dabei nur mehr die Begierden des Geistes füttern - nach Anerkennung, Stolz, Autorität, Überlegenheit, Vergleich usw.

Der Geist hat Grundbedürfnisse. Er braucht außen etwas, das er wahrnehmen und bestimmen kann, mit dem er sich verbinden und das er erfahren kann. Dafür muß der Geist eine bewusste, freundschaftliche Beziehung zum Objekt seiner Wahrnehmung aufbauen. Ist die Beziehung feindselig, unfreundlich und kritisch, verwehrt das dem Geist nur die Möglichkeit, zu lernen um zu verstehen und das bringt Unwissenheit und Missverständnis. Man muss mit sich selbst in Ordnung sein, um lernen zu können. Spannung, Stress und Rastlosigkeit sind Zustände der Unordnung. Wo Unordnung ist, neigt man dazu, Vergnügen und Unterhaltung zu suchen. Wird einem das Vergnügen dann entzogen, gibt es mehr Spannung, mehr Rastlosigkeit – die Ursache von gewalttätigen und zerstörerischen Gedanken.

Geht man an irgendeinen Ort des Lernens, ist man verpflichtet, sich vorher selbst in Ordnung zu bringen. Der Lehrer kann nur lehren. Es liegt an dem der lernen will, sich selbst dafür bereit zu machen, d.h. mit sich selbst in Ordnung zu sein. Um zu lernen braucht man „die Flamme der Aufmerksamkeit“ - eine vollständige Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist subjektiv: das was in einem selbst geschieht. Wenn der Geist auf Fehler lauert, kritisiert und rastlos ist, voller Meinungen und Vorurteile, kann er nicht aufmerksam sein und kann also nie lernen; denn er kann sich des Lehrers nicht gewahr werden. Solch ein Geist sollte nie Orte des Lehrens und Lernens betreten. Er wird nur Negativität erschaffen.

Da Lernen dafür da ist, Wissen zu erlangen, sollte man aufrichtig darin sein, sich richtigem Wissen auszusetzen - für eine innere Umwandlung, für eine innere Rehabilitierung. Hierfür muß man lernen, sich der eigenen inneren Struktur gewahr zu werden. Durch diese offenbart sich die eigene innere Würde. Erfährt man die in direkter Wahrnehmung, dann ist da die Erfahrung von innerem Reichtum, von Frieden, Freudigkeit - die Erfahrung der ewigen Seele, einer zeitlosen Wirklichkeit.

Der Lehrer wird zum spirituellen Meister, sobald das Lernen für die innere Umwandlung genutzt wird. In dem Augenblick wird der Schüler des Lehrers zum Anhänger des spirituellen Meisters. Die endlose Gier nach Wissen, Techniken, Methoden, Regeln, Disziplinen, Meinungen, Ruhm und Ehre hat keine Bedeutung mehr.

Im objektiven Wissen ist immer Konflikt, Meinungsverschiedenheit, Über- und Unterlegenheit, Vergleichen, richtig und falsch. Endlose Dualität. Da bleibt sehr wenig Zeit für Wertschätzung. Wozu einander umbringen im Namen von Disziplin?

Man kann mit Recht stolz auf die eigene Disziplin beim Gebrauch eines äußeren Instruments sein, ob das ein Musikinstrument ist wie Violine, Flöte, Klavier oder eine Maschine wie ein Computer usw. Nur – kann dieselbe Person ebenso stolz sein auf ihre Unwissenheit, auf ihre Unfähigkeit, den eigenen Körper und Geist diszipliniert zu gebrauchen – die doch auch Instrumente sind? Kann sie sich ihres Mangels an Disziplin in Verbindung zum eigenen Körper und Geist bewusst werden, die sie Gelenkigkeit und Schönheit des Körpers verlieren ließ – Glücksgefühl und Schönheit des Geistes?

Sich all dessen gewahr zu werden, ist Teil des Lernens. Gewährsein ist die Seele des Lernens. Es gibt den Mut, alles mit einzuschließen und nichts abzuwehren, nichts auszuschließen. Vom Gehalt des Miteingeschlossenen kann man sich das entnehmen, was man für die innere Umwandlung, für die Entfaltung gebrauchen kann.

Ohne die Blüte der inneren Umwandlung hat Lernen keine Bedeutung und hat das Leben keinen Sinn. Der Same bleibt Same, wenn er von Hand zu Hand, von einer Generationen zur anderen Generation gereicht wird (Tradition). Er kann sich erst entfalten, wenn er zum Keimen eingepflanzt wird, zum Wachsen, zur Entfaltung, zur Blüte. Wir können die Schönheit sehen – den verborgenen Sinn im Samen.

Lernen für Wissen, Informationen anzusammeln für ein Wissen, das am Ende schließlich nur Wissen bleibt – hat keine Bedeutung. Es muß sich in einem entfalten, in einem erblühen, um den Sinn der Existenz hervorzubringen. Das ist Yoga Lernen.

Laßt uns aufrichtig versuchen den Menschen in uns zum menschlichen Menschen umzuwandeln, den menschlichen Menschen zur Menschheit, die Menschheit zur Göttlichkeit und so Teil werden der Ewigkeit. Die Welt ist die Ausdehnung unseres Körpers. Das Universum ist die Ausdehnung unserer Seele. Man sollte lernen, dies zu verstehen, um dem Geist die Freiheit zu geben, sich auszudehnen - um deutlich zu sehen, dass das Universelle eine Ausdehnung des Individuellen ist.

In seinem Buch „Pilgrim`s Progress“ sagt John Bunyan: selbst wenn Du Dich sicher am Himmelstor wähnst, ist es immer noch möglich, in ein Loch zu stolpern - direkt vor der Himmelspforte – und in die Hölle zu rutschen. Das Loch zur Hölle ist unsere Unfähigkeit, über die menschliche Auslegung der Natur der Existenz Gottes hinaus zu gelangen. Was immer man um sich herum findet, ist die eigene Schöpfung von Himmel und Hölle. Laßt uns lernen, den Himmel auf Erden zu erschaffen.

Übersetzung: Angelika Dönhoff