

## **Aparigraha - Sein statt Haben**

*„Wenn es keine Begierde mehr gibt,  
die den Verstand verrückt macht,  
kann die Liebe wahrhaftig, voll und ganz sein.“*

*(Sai Baba)*

Aparigraha bedeutet wörtlich Nicht-Ergreifen, Nicht-Besitzen. Häufig wird es auch mit Begierdelosigkeit übersetzt. Es ist das fünfte und wohl schwierigste Glied des yama, da es sehr subtil ist und letztlich die vorangegangenen - „gröberen“ - Glieder mitumfasst. Und es ist ein Übungsfeld, das gleichsam „anachronistisch“ zur Entwicklung unserer Gesellschaft verläuft. In unserem modernen Wirtschaftsleben haben sich Anreiz-Systeme (incentives) immer mehr eingebürgert. Ein wesentliches Entlohnungssystem der sogenannten New Economy sind Aktien-Optionen, mit denen man am wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens, bei dem man beschäftigt ist, teilhat. Die Werbung spricht unsere materiellen und immateriellen Wünsche an und fördert sie. Fernsehspots vergleichen den fortschrittlichen Konsumenten (der ein größeres Auto fährt, der bei der clevereren Bank Kunde ist usw.) mit seinem weniger pfiffigen Nachbarn. Selbst spirituelle Übungen - wie die Meditation - werden werberisch eingesetzt, um den Konsum (hier Bier) zu steigern.

Wenn wir uns ehrlich beobachten, stellen wir fest, dass wir - wie Gulliver von den Fäden der Liliputaner - mit tausend Fäden an die sensorischen Reize der Welt, an Besitz und Haben, Vergnügen und Genuss gebunden sind. Und dies ist nicht wertend gemeint, sondern nur feststellend. Lläuft uns nicht automatisch das Wasser im Munde zusammen, wenn wir ein schönes Essen sehen? Wollen wir nicht dorthin reisen,

wenn wir in einem Reiseprospekt verlockende Bilder betrachten? Sehnen wir uns nicht alle nach einem schönen Haus oder einer schönen Wohnung in ruhiger Lage mit Garten oder Balkon? Hätten wir nicht alle gerne ein gut gepolstertes Bankkonto, das uns den Druck des Geldverdienens nimmt? Die Richtung, die unsere Gesellschaft nimmt, bestimmen wir in der Summe. Der vielkritisierte shareholder-value-Ansatz, dem sich heute auch immer mehr deutsche Unternehmen verschreiben (müssen?), hat seine Ursache in den US-amerikanischen Pensionsfonds. Anleger - und dies sind überwiegend einfache Arbeiter - wechseln zu einem ertragstärkeren Fonds, wenn dieser die bessere „performance“ hat. Bei genauer Betrachtung nagt an den Wurzeln unserer (kranken) Bäume nicht der saure Regen, sondern unsere Gier.

Ich denke, dass es wertvoll sein kann, im Yoga-Unterricht, solche Zusammenhänge herzustellen. Es ist zu einfach, mit den Fingern auf andere zu zeigen. Aparigraha ist ein guter Anknüpfungspunkt hierfür. Auch bei diesem Übungsfeld könnte man die KursteilnehmerInnen ermuntern, bei sich hinzuspüren, wo Tendenzen zu Mehr-Haben-Wollen vorhanden sind, wie sich dies ausdrückt und was man dabei empfindet.

Meines Erachtens wäre es aber falsch, diese Tendenzen bei sich zu verurteilen - auch wenn Yoga „nein“ sagt. Denn diese Kräfte sind sehr stark, und sie können auch Motor sein. Wichtiger ist vielmehr, sie ins Bewusstsein zu heben, sie zu spüren, zu erfahren - und vielleicht die mit ihnen verbundene Unfreiheit zu spüren. Je feiner wir in unserer Wahrnehmung werden, umso eher können wir mit diesem subtilen Bereich von (a)parigraha umgehen und uns aus der einen oder anderen

Falle, die wir uns damit selbst stellen, befreien. Das Wesen von aparigraha wird in der Geschichte von der Affenfalle sehr plastisch vor Augen geführt:<sup>1</sup>

*„Es war einmal ein Affe, der sehr gerne Kirschen aß. Eines Tages sah er eine köstliche Kirsche und kam vom Baum herunter, um sie zu holen. Aber es zeigte sich, dass die Kirsche sich in einer durchsichtigen Glasflasche befand. Nach einigen Versuchen merkte der Affe, dass er die Kirsche ergreifen konnte, wenn er die Hand durch den engen Hals in die Flasche hineinschob. Sobald ihm das gelungen war, schloss er die Hand um die Kirsche, aber da bemerkte er, dass er die Faust nicht wieder herausziehen konnte. Denn sie war nun dicker als der Flaschenhals.*

*Dies alles aber war wohl überlegt, denn die Kirsche in der Flasche war eine Falle, die ein Affenjäger gestellt hatte, der die Denkweise der Affen kannte.*

*Als der Jäger den Affen wimmern hörte, kam er herbei, und der Affe versuchte wegzulaufen. Aber er bildete sich ein, die Hand sei in der Flasche festgeklemmt, und daher konnte er nicht schnell genug fliehen.*

*Aber jedenfalls besaß er seine Kirsche noch, - so meinte er. Der Jäger schnappte den Affen und gab ihm schnell einen scharfen Schlag auf den*

---

<sup>1</sup> entnommen aus Shah, Indries: Das Geheimnis der Derwische. Geschichten der Sufimeister, 3. Aufl., Freiburg (Herder) 1982, S. 122 f.

*Ellenbogen, wodurch er unwillkürlich die Kirsche  
losließ.*

*Der Affe war frei, - aber er war gefangen. Der Jäger  
hatte sich der Kirsche und der Flasche bedient, -  
und besaß sie noch immer.“*

Aber aparigraha geht noch tiefer. Anhaften und Besitzwollen ist auch auf dem Gebiet der Spiritualität und des Yoga lebendig. Wenn ein Pfarrer vergleicht, wie viele Kirchgänger er und wie viele sein Kollege hat - und diesem - wenn er mehr hat - neidisch ist, wenn ein Yoga-Lehrer seine Schüler an sich bindet oder verwöhnt, weil er sie behalten will, um seinen Umsatz zu haben oder weil er hieraus seine Bedeutung als Yoga-Lehrer ableitet, dann sind diese Tendenzen voll wirksam, und es bedarf des genauen Hinsehens und Hinspürens, um sie zu gewahren.

Iyengar weist in seinem Kommentar zu **Sūtra** II/39 darauf hin, dass sich aparigraha auch auf unser Denken bezieht. Die Starrheit unseres Denkens, das Festhalten an den eigenen Gedanken sei auch eine Form von Besitzgier.<sup>2</sup> Damit sind Dogmatismus und Fixierung auf bestimmte Ansichten, wie sie sowohl auf dem Gebiet der Religion(en) als auch dem des Yoga immer wieder beobachtet werden können, wertvolle Übungsfelder für aparigraha.

**Sūtra** II/39 sagt, was geschieht, wenn man dieses Übungsglied von yama gemeistert hat:

---

<sup>2</sup> Iyengar, B.K.S.: Der Urquell des Yoga, München (O. W. Barth) 1995, S. 190

*„Durch Festigkeit in aparigraha entsteht Wissen über die vergangenen und zukünftigen Existenzen“.*

Vyāsa kommentiert diese Aussage wie folgt:

Fragen, welche die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft des Körpers betreffen, wie etwa „Wer und was war ich?“ „Was ist dieser Körper?“ „Wie entstand er?“ „Was werde ich in Zukunft sein?“ werden von Grund auf gelöst durch den Yoga-Übenden.<sup>3</sup>

Auch wenn diese Aussage sehr esoterisch anmutet, ich denke, ein Stückweit lässt sie sich gut nachvollziehen. Denn je mehr wir unsere Wünsche und Neigungen kennen und uns von ihnen emanzipieren lernen, umso mehr erfahren wir, wohin sie uns geführt haben. So werden wir vielleicht gewahr, dass sie hinter unserem Beruf, hinter unserem Partner, hinter unserem Hobby usw. stehen. Wenn wir auf eben dieser Ebene des Spürens und Gewährwerdens sind, können wir vielleicht weiter entdecken, dass, wenn wir an diesen Tendenzen arbeiten, sie durch andere ersetzen (z. B. durch die Technik *pratipakṣa-bhāvanam*<sup>4</sup>), die Zukunft unserer menschlichen Existenz eine andere wird. In jedem Fall führt Festhalten und Besitzenwollen zu einer Verengung, Loslassen und aparigraha zu einer Bewusstseinsweiterung. Wie sich hierbei das Bewusstsein verändern und die große Einheit erfahren werden kann, beschreibt Robert Musil in seinem Nachlass:

*„Das Wissen ist von ihm (dem Geist) abzutun wie das Wollen; der Wirklichkeit und des Begehrens,*

---

<sup>3</sup> Vyāsa im Kommentar von *Āraṇya zu Sūtra II/39*, Yoga Philosophy of *Patañjali*, Calcutta 1981, S. 222 (Übersetzung vom Verfasser)

<sup>4</sup> vgl. hierzu Yoga-Forum 4/1999, S. 76 ff.

*sich ihr zuzuwenden, muss man sich entschlagen,  
Ansihalten muss man, bis Kopf, Herz und  
Glieder lauter Schweigen sind. Erreicht man aber  
die höchste Selbstlosigkeit, dann berühren sich  
schließlich Außen und Innen, als wäre ein Keil  
ausgesprungen, der die Welt geteilt hat.“<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> Aus dem Nachlass, Band 2, 53 Atemzüge eines Sommertages,  
Hamburg (Rowohlt), 1994, S. 1234