

## Brahmacarya

*„Man kann Gott nicht erkennen,  
solange man Scham, Hass oder Furcht empfindet.“*

*(Indischer Spruch)*

Im Allgemeinen gehen wir im Yoga-Unterricht davon aus, wenn wir den achtstufigen Pfad (Aṣṭāṅga-Yoga) besprechen, dass yama die unterste Stufe, das erste Glied dieses von Patañjali im zweiten Buch seines Yoga- Sūtra niedergelegten Schulungsweges sei. Wenn man sich die fünf Glieder von yama betrachtet - oder sie zu üben beginnt - stellt man allerdings fest, dass es sich dabei um alles andere als um „Anfänger-Übungen“ handelt. Jeder der Übungsbereiche von yama stellt an den Übenden große Herausforderungen - und besonders gilt dies für Brahmacharya.

Gewöhnlich wird Brahmacharya mit Keuschheit oder sexuelle Enthaltensamkeit übersetzt.<sup>1</sup> Vyāsa formuliert kurz und bündig:

*„Brahmacharya ist die Unterdrückung<sup>2</sup> des Drangs  
des Geschlechtsorgans und der Tätigkeiten anderer  
Organe, die zu diesem Drang führen“.<sup>3</sup>*

Das Problem hinter dieser Definition ist jedoch, dass hier der Mensch mit seiner ganzen (körperlichen) Natur angesprochen ist. Denn es ist sehr schwierig, alle sexuellen Aktivitäten zu

---

<sup>1</sup> vgl. aber Fuchs, Rudolf/Distelbarth, Margret: Der achtegliedrige Yoga nach Patañjali - Studienanleitung, in: Der Weg des Yoga, hrsg. vom Berufsverband Deutscher Yogalehrer, Petersberg 1991, S. 71 ff., die sich an die wörtliche Sanskrit-Übersetzung halten (vgl. hierzu weiter unten in diesem Beitrag).

<sup>2</sup> nicht Verdrängung!

<sup>3</sup> Vyāsa im Kommentar von Āraṇya zu Sūtra II/30, Yoga Philosophy of Patañjali, Calcutta 1981, S. 208 (Übersetzung vom Verfasser)

stoppen, wenn man in einem sexuell aktiven Alter ist. Der Sextrieb gehört zum Stärksten, was uns die Natur an Kräften (Trieben) mitgegeben hat. Ihn zu überwinden heißt damit letztlich, die Natur zu überwinden.

Diese Aussage hat eine doppelte Bedeutung. Sie will einerseits deutlich machen, wie schwierig dieses yama-Glied ist. Andererseits zeigt sie auch die Perspektive: Über der Natur, über dem Leben mit seinem Auf und Ab stehen.

**Patañjali** drückt dies ziemlich abstrakt aus:

*„Durch feste Verankerung in Brahmacharya wird Lebenskraft (vīrya) gewonnen“ (Sūtra II/38).*

**Vyāsa** führt dies näher aus, wenn er sagt: Durch die erlangte Kraft werden unbeschränkte Kräfte (wie bestimmte siddhis) vervollkommen und man wird mit der Gabe ausgestattet, (höheres) Wissen auf die eigenen Schüler zu übertragen.<sup>4</sup>

Damit ist ein zentraler Punkt angesprochen, der seit alters her und wohl in den meisten spirituellen Traditionen eine wichtige Rolle spielte, nämlich: Sex kostet Kraft, bindet unser Lustempfinden an den Körper und verstellt uns den Blick für die höhere Realität (Gott, Selbst oder wie immer wir sie bezeichnen wollen). Wenn wir andererseits die sexuelle Energie zügeln und meistern, so kann diese Kraft sublimiert und als spirituell-geistige Energie - z. T. wird hierfür der Begriff *ojas*<sup>5</sup> verwendet<sup>6</sup> - zur höchsten menschlichen

---

<sup>4</sup> im Kommentar zu **Sūtra II/30**, vgl. **Āraṇya**: Yoga Philosophy of **Patañjali**, Calcutta 1981, S. 221 (Übersetzung vom Verfasser)

<sup>5</sup> Sanskrit, wörtlich: *Kraft, Stärke*, vgl. Capeller, Carl: Sanskrit-Wörterbuch, zweiter Neudruck, Berlin 1966, S. 68

<sup>6</sup> vgl. z. B. **Vivekānanda**, **Rāja-Yoga**, 5. Aufl., Freiburg 1978, S.65 ff.; Taimni, I. K.: Die Wissenschaft des Yoga, München 1982, S. 213 f.

Entfaltung führen. Insbesondere kuṇḍalinī könne auf diese Weise erweckt werden.<sup>7</sup>

Es hat mir in meiner eigenen spirituellen Übungspraxis immer gut getan, solche Texte zu lesen und mich mit ihnen auseinander zu setzen. Doch die Realität hält uns hier auf der Erde. Es ist eben nicht so einfach, zu sagen: „Schluss mit Sex!“ und den „Hahn“ gleichsam zuzudrehen. Dies führt meines Erachtens zu Neurosen, inneren Spannungen, die sich in Aggressionen äußern können, und - in Partnerschaften - nicht zuletzt zu Störungen, die dem spirituellen Weg weitaus mehr schaden als nützen können. Der Umgang mit diesem yama-Glied erfordert also sehr viel mehr Achtsamkeit, Behutsamkeit, Geduld und Gefühl als in den traditionellen Lehrbüchern im Allgemeinen zum Ausdruck kommt. Übrigens, das Wort „keusch“ kommt etymologisch vom lateinischen „consciūs“, bewusst.

Sexuelle Liebe zwischen zwei Menschen bedeutet auch: „Ich mag dich!“ und die Vergewisserung, der andere mag mich. Sie kann Geborgenheit und Nähe, Wärme und Sicherheit bedeuten. Während sexueller Rückzug als Ablehnung, Härte, Liebesentzug usw. interpretiert und erlebt werden kann.

Ich denke deshalb, eine gute Annäherung an dieses yama-Glied für die eigene Praxis ebenso wie im Yoga-Unterrichtsgespräch wäre es deshalb, einfach einmal hinzuspüren/hinspüren zu lassen: „Was bedeutet Sex für mich?“ „Wie erlebe ich den sexuellen Akt, wie fühle ich mich hinterher?“ Vor allem aber auch: „Was spüre ich bei meinem

---

<sup>7</sup> vgl. Vivekānanda, Rāja-Yoga, 5. Aufl., Freiburg 1978, S.65 ff.; Weizsäcker, C. F. v./Krishna, Gopi: Biologische Basis der Glaubenserfahrung, 2. Aufl., München 1973 (z. B. S. 28: „Aufsteigen der Samenflüssigkeit“).

Partner?“ „Wie fühlt er sich?“ „War ich mir seiner bewusst?“  
 Es geht hier natürlich um die intimsten Dinge, und ich meine, man sollte diese nicht zum Gegenstand eines Gruppengesprächs machen. Aber der Yoga-Kursabend kann Raum und Zeit geben, dass jeder *für sich* diese Fragen reflektiert. Denkbar ist aber, dass - wenn der Lehrer/die Lehrerin das Vertrauen der Kursteilnehmer/innen besitzt - Einzelgespräche gewünscht werden. Darauf sollte man vorbereitet sein.

Ein mögliches Ergebnis hierbei kann sein, dass - gerade von Menschen mit einer puritanisch-christlichen Erziehung - Sex als etwas Verbotenes, Sündhaftes empfunden wird oder mit Scham verbunden ist. In diesem Fall kann ein falsches Verständnis des yama Brahmacharya (und wie leicht lässt es sich falsch verstehen!) - die „Du darfst nicht ...!“-Struktur verstärken und die Leibfeindlichkeit des Denkens verfestigen. Hier wäre es wohl nötig, sich von solchen „erhobenen Zeigefingern“ zu befreien und erst einmal Freude, Lust und Offenheit am Sex zu entwickeln.

Sex kann aber auch mit Macht und Unterwerfung zu tun haben, mit Obsession und Zwanghaftigkeit. Auch in diesem Fall ist es erforderlich sich in seiner psychischen Struktur erst einmal wirklich wahrzunehmen und die damit verbundene Belastung und Störungen der Gefühle zu empfinden und so allmählich fähig zu werden, zu einer wirklichen Nähe, einem Verständnis für den anderen und einem einfühlsamen Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse.

All dies zeigt, dass - wie bei den anderen Gliedern von yama auch - nicht ein „Nein“, ein „Du sollst nicht!“ die Übung ausmacht. Auch bei der Übung von Brahmacharya ist die

Technik des Denkens an das Gegenteil (**pratipakṣa bhāvanam**)<sup>8</sup> zentral. Deutlich wird dies bereits aus der (wörtlichen) Übersetzung:

*brahma* = Gott, *carya* = üben, wandeln, tun<sup>9</sup>

Körperliche Lust wird sublimiert und durch spirituelle Lust (**ānanda**) ersetzt, wenn das Denken immer mehr mit Gott, unserem Selbst verbunden wird. In diesem Maße wird das Nervensystem, die Gefühls- und Gedankenwelt immer feiner, so dass eines Tages „von selbst“ („vom Selbst“ her) das körperliche Lustempfinden als Ersatz für höhere Vereinigungsfreuden erfahren wird. Sex wird dann (erst dann, wenn dieser lange Weg wirklich gegangen ist!) als **vṛtti**, als Störung erlebt, welche die Verbindung zum höheren Selbst unterbricht, das Denken „herunterzieht“ und innere Heiterkeit und Gelöstheit aushöhlt.

Es sei aber noch einmal angemerkt, dass dies in einer Partnerschaft kein einseitiger Rückzug sein kann. Selbst wenn jemand durch sein Üben einen hohen Bewusstseinsstand erreicht hat, kann es zu seiner Lebenssituation gehören, dass er seinem Partner all die (sexuelle) Zuwendung gibt, die dieser für ein glückliches, erfülltes Leben benötigt. Denn andernfalls würde eine Situation entstehen, die auf Kosten eines anderen Menschen geht. **ahimsā** aber ist das erste Glied im Übungsfeld von yama; es muss als erstes beachtet werden und geht den anderen Übungsbereichen vor.

Als ich diesen Beitrag meiner Frau zum Lesen gab, meinte sie: „Du solltest an dieser Stelle darauf hinweisen, dass das eigentlich Wichtige ist, dass man mit dem Partner darüber

---

<sup>8</sup> vgl. hierzu den Beitrag im Yoga-Forum Heft 4/1999, S. 76 ff.

<sup>9</sup> vgl. Capeller, Carl: Sanskrit-Wörterbuch, zweiter Neudruck, Berlin 1966, S. 122

spricht, dass dieser über die Gedanken und Gefühle des anderen Bescheid weiß.“ Und sie fügte hinzu, dass es sehr viel leichter ist, für den anderen Partner, wenn der Yoga-Übende vielleicht sagen würde „Du, könntest du dir vorstellen, dass wir uns für einige Zeit (z. B. für drei Monate) in sexueller Hinsicht etwas zurückhalten und sehen, wie es geht, wie wir uns dabei fühlen und erleben, wie sich dies auf unsere Beziehung auswirkt usw.?“ Ich denke, dass dies in der Tat ein ganz entscheidender Punkt ist, dass wir unsere Erwägungen und neu hinzukommenden Übungsbereiche unserer spirituellen Praxis mit unserem Partner kommunizieren - erst recht, wenn sie ihn so unmittelbar betreffen wie Brahmacharya.

Kommen wir zurück zu der eigentlich Bedeutung von Brahmacharya, so zeigt sie an, dass für das höchste Bewusstsein nicht die (körperliche) sexuelle Enthaltbarkeit ausschlaggebend ist. Ausschlaggebend ist vielmehr, dass wir ein höheres Ziel ins Auge fassen, dass wir unserem Selbst, Gott auf ganz konkrete Weise in unserem täglichen Leben wirklich näher kommen wollen und unser Bewusstsein darauf richten. Mein Yoga-Lehrer, Jayadeva Yogendra, hat diesen Punkt einmal wie folgt herausgearbeitet:

*„Bei Brahmacharya geht es nicht nur um den Sexakt oder die sexuellen Gefühle. Vielmehr geht es um die Achtsamkeit, und dies wird durch das Wort Brahma angezeigt. Und die Aufrechterhaltung eines solchen Bewusstseins, ständig, das ist die Bedeutung des Wortes brahmacharya. Man vergisst nicht mehr das höchste Ziel der menschlichen Existenz. Und das nimmt eine Menge der Impulse, die im Allgemeinen zu mentaler Unklarheit und Störungen beitragen. Die Betonung liegt also nicht auf „Handeln“, sondern auf innerer*

*„Haltung“. Und es ist sehr schwer, eine solche Einstellung aufrechtzuerhalten, wenn jemand diesen starken Instinkten und Trieben ausgesetzt ist. Deshalb ist ein Yoga-Übender einer großen Herausforderung ausgesetzt. ... Yoga sagt uns nicht, dass wir alle ein Zölibat auf uns nehmen müssen. Durch Yoga werden wir feststellen, dass das Leben all diese starken Emotionen und Triebe benötigt. Was Yoga nahe legt ist aber, dass wenn wir wirklich ein höheres Ziel ins Auge fassen, wir unsere ‚niedrigeren‘ Tätigkeiten auf dieses Ziel hin ausrichten.“<sup>10</sup>*

Osburne hat die Antworten Ramana Maharshis auf Fragen zu Brahmacharya zusammengestellt; sie gehen in die gleiche Richtung:<sup>11</sup>

*Frage: „Ist Brahmacharya (sexuelle Enthaltsamkeit) nicht notwendig für die Selbstverwirklichung?“*

*Antwort: „Brahmacharya bedeutet ‚im Brahman leben‘, es hat keine Verbindung mit Enthaltsamkeit, wie es üblicherweise verstanden wird. Ein wahrer Brahmacharyi ist einer, der im Brahman lebt und im Brahman Seligkeit findet, was das gleiche wie das Selbst ist. Warum sollte er nach anderen Quellen des Glückes suchen? Tatsächlich ist es das Auftauchen aus dem Selbst, das der Grund allen Übels ist.“*

*Frage: „Aber ist sexuelle Enthaltsamkeit nicht nötig für den Yoga?“*

*Antwort: „Sie ist für die Verwirklichung eine Hilfe unter vielen anderen.“*

---

<sup>10</sup> Yogendra, Jayadeva: Questions and answers on the Yoga Sūtras, in: Yoga and Total Health, March 1990, S. 4 (Übersetzung vom Verfasser).

<sup>11</sup> Ramana Maharshi: Seine Lehren, zusammengestellt von Arthur Osborne, München 1983, S. 89

*Frage: „Dann ist Enthaltbarkeit nicht unentbehrlich?  
Kann ein verheirateter Mann das Selbst  
verwirklichen?“*

*Antwort: „Sicherlich. Es ist eine Frage der  
Bereitschaft des Geistes. Verheiratet oder  
unverheiratet, ein Mann kann das Selbst  
verwirklichen, weil das Selbst hier und jetzt ist. ...“*