

Die Magie der Ehrlichkeit oder die Destruktivität der Unehrlichkeit

„Unsel’ge Falschheit,
Mutter alles Bösen“
(Schiller, Wallensteins Tod)

Wenn wir die Sutra II/30 betrachten, so ist der nächste Übungsbereich des yama „satya“. Im Allgemeinen wird satya mit Wahrheit sprechen bzw. Wahrhaftigkeit oder Ehrlichkeit übersetzt. Die Wortbedeutung dieses Sanskritbegriffs ist: wahr, wirklich, echt, gültig, wirksam, zuverlässig, treu.¹

Patañjali setzt es als selbstverständlich voraus, dass Yoga-Übende diesen Bereich ihres Denkens und Verhaltens näher betrachten, klären und entwickeln. Was er genau unter Wahrhaftigkeit versteht, lässt er offen. Er geht auch nicht näher darauf ein, wie sich ein Yogi/eine **Yoginī** verhalten soll, wenn dieser Übungsbereich des yama mit einem anderen in Widerspruch liegen, also ein Zielkonflikt gegeben ist. So können sich die yama-Glieder „Gewaltfreiheit“ und „Wahrhaftigkeit“ zwar weithin entsprechen, aber auch ausschließen, wie dies beim Aussprechen einer verletzenden Wahrheit etwa der Fall ist. Dieser und der nächste Beitrag wollen das Übungsglied „satya“ sowohl für die eigene Übungspraxis erschließen als auch die Lust wecken, damit im Yoga-Unterricht zu arbeiten.

Ich möchte mich diesem Glied des Yama zunächst von einer vielleicht etwas ungewohnten Seite nähern, nämlich von der magischen Kraft der Worte. Und dies ist nicht in einem übertreibenden, rhetorischen Sinne gemeint, sondern in der ganzen Tiefe der Bedeutung einer solchen Aussage. Der Grund für diese Annäherung liegt darin, dass sie sich auf der Linie von **Patañjalis** Yoga-Sutra bewegt. Sutra II/36 beschreibt nämlich, was geschieht, wenn jemand satya verwirklicht hat.

Satya-pratiṣṭhāyāṃ kṛiyā-phalāśrayatvaṃ

Durch festes Verankertsein in der Wahrhaftigkeit geben die Taten die Grundlage für ihre Verwirklichung ab.

Dies bedeutet etwa auch, dass, wenn eine solche Person etwas sagt, das Vorhergesagte eintritt. Mit anderen Worten, ein solcher Yoga-Übender ist so mit dem Fluss der Wahrheit verbunden, dass seine Worte den Eintritt von konkreten Ereignissen anzeigen oder diese sogar herbeiführen. Dies ist ein schwieriger Punkt und dürfte bei westlichen Menschen, die meist nicht die Wundergläubigkeit vieler Inder besitzen, Widerstand auslösen. Ich möchte deshalb mit zwei Beispielen versuchen, **Patañjali** zu interpretieren. **Paramahaṃsa Mādhavadāsajī**, der große Yoga des indischen Bundesstaates Maharashtra,² wurde eines Tages von einer verzweifelten Frau gebeten, ihren Mann von seiner Drogenabhängigkeit zu befreien. **Paramahaṃsa Mādhavadāsajī** folgte dieser Frau in ihre Wohnung und setzte sich dem Drogenabhängigen gegenüber, schaute ihm eine Zeitlang in die Augen und sagte dann zu ihm: „Nimm nie wieder Drogen!“ Augenzeugen berichteten, dass sich der Mann geschämt hat, als er die reinen Augen des bekannten Yogis auf sich gerichtet sah und er tatsächlich künftig auch keine Drogen mehr nahm.

¹ vgl. etwa Capeller, Carl: Sanskrit-Wörterbuch, zweiter Neudruck, Berlin 1966.

² Lehrer von Shri Yogendra, dem Begründer des Yoga Institute Santa Cruz in Bombay, und Swami Kavalayananda, dem Begründer des Kaivalyadhama in Lonavla

Das andere Beispiel findet sich bei Iyengars Kommentar zum Yoga-Sutra.³ Wenn wir in der Wahrheit fest gegründet sind und dann etwa sagen: „Ich esse nie wieder Schokolade!“, dann werden wir unseren Vorsatz auch einhalten. Solange wir dagegen diese hohe Stufe der Wahrhaftigkeit noch nicht erreicht haben, unser „Kopf“ etwas anderes sagt, als andere Teile unserer Persönlichkeit in uns, dann bleibt diese Aussage (der Vorsatz) ungewiss.

Patanjali meint nicht, dass ein solcher, die Wahrhaftigkeit verwirklichter Mensch, den Gang der (äußeren) Welt oder die Naturgesetze außer Kraft setzen kann. Man kann deshalb Sutra II/36 nicht dadurch ad absurdum führen, dass man etwa sagt, „Dann würde also die Welt untergehen, wenn ein solcher Mensch sagen würde, ‚morgen geht die Welt unter‘“. Denn der entscheidende Punkt ist, dass die Sutra „lediglich“ auf die Kraft (Magie) hinweist, die darin liegt, dass jemand mit der Wahrheit völlig im Einklang steht. Das heißt ein solcher Mensch würde nie eine Aussage machen, die Unsinn ist, die unwahr ist, wie die, dass morgen die Welt untergeht. Seine Worte stehen vielmehr mit der Wahrheit in einer solch unauflösbaren Verbindung, dass zwischen ihnen eine Identität besteht. Gregory Bateson verwendet den Begriff „Metalog“ und meint das Eintreten von dem, worüber wir sprechen.

Andererseits haben die Worte eines solchen Yogis aber die Macht, Dinge zu bewirken bzw. zu unterstützen, die als Latenzen vorhanden sind und gleichsam „nur noch“ in die Sichtbarkeit gehoben werden müssen. Hinzu kommt, dass die Kraft, die in der Ehrlichkeit/Wahrhaftigkeit liegt, sich überträgt und in anderen Menschen (psychische) Veränderungen bewirkt, die sich im Außen zeigen. Im Unterschied zu großen Rednern (im guten wie im schlechten Sinne), die ebenfalls Menschen verändern und bewegen können, sind die Worte eines solchen Yogi aber nicht aus dem eigenen Ego geboren, sondern Teil der Wahrheit und entsprechen dem Fluss des Lebens. Eine solche Person sagt deshalb auch nur, was gesagt werden muss.

Und damit sind wir auch ganz an der Basis und der Übungspraxis für uns (normale) Yoga-Übende. Denn die ersten Schritte auf dem Übungsfeld satya bestehen sinnvollerweise darin, so wenig wie möglich zu sprechen beziehungsweise möglichst viel das Schweigen (mauna) zu üben.⁴ Durch diese Zurückhaltung und Achtsamkeit wird es uns möglich, festzustellen, dass wir oft nicht aus einer echten inneren Überzeugung sprechen, sondern uns vielmehr angepasst verhalten oder reden um des Redens willen. Wir würden erkennen, dass wir oft übertreiben, uns ins rechte Licht rücken beziehungsweise die Wahrheit zurechtbiegen, so dass wir gut wegkommen. Wir würden vielleicht auch entdecken, dass wir - häufiger als uns dies bewusst ist - schlichtweg die Unwahrheit sagen, z. B. als Entschuldigung, um uns keine Blöße zu geben oder um Dinge zu verheimlichen. Wir sind da ja in einer guten Gesellschaft. Von Talleyrand stammt der Satz:

„Die Sprache ist dem Menschen gegeben, um seine Gedanken zu verbergen“.

³ Iyengar, B.K.S.: Der Urquell des Yoga, München 1995, S. 186 f. (Kommentar zu Sutra II 36).

⁴ vgl. hierzu auch *Āraṇya*, Yoga Philosophy of Patanjali, Calcutta 1981

Der Ethnologe Hans Peter Duerr hat unsere gegenwärtige Gesellschaft wie folgt gekennzeichnet:

„Wir sind nicht gut geworden, sondern Gutredner, wir sind bessere Lügner als die Menschen von früher, wir kultivieren moralische Scheinwelten (political correctness), die sich immer mehr von der Realität entfernen.“

In diesem Satz wird auf ein wesentliches Problem hingewiesen, das mit der Unehrlichkeit verbunden ist: Das Leben in einer eigenen, hausgemachten Welt. Wenn wir die Wahrheit verbiegen oder bewusst die Unwahrheit sprechen, um etwas zu verbergen, müssen wir verhindern, dass die Wahrheit entdeckt wird. Das heißt, wir gehen Menschen aus dem Weg, wir vermeiden Situationen, Gespräche usw., die uns verraten könnten - und wir schaffen uns so - mehr oder weniger - Tabubereiche und eigene Welten.

Damit ist ein weiteres Problem verbunden: All das geht auf Kosten unserer Freiheit und Spontaneität, denn wir müssen ja aufpassen, dass wir uns nicht verraten. Wir kommen in eine innere Spannung, die uns meist nicht bewusst ist, sich aber destruktiv auf unsere Psyche auswirkt und sich unter anderem in fehlender Lebensfreude und mangelndem Lebensmut ausdrücken kann.

Dies ist oft auch dann der Fall, wenn wir A sagen und B meinen, weil wir uns nicht trauen, B zu sagen. Wir verhalten uns lieber angepasst, als den Mut aufzubringen, eigene Standpunkte zu beziehen und zu vertreten. Es ist leichter mit der Masse mitzugehen, als gegen die vorherrschende Meinung aufzustehen. Wir haben Angst uns zu blamieren, verlacht zu werden, nicht mehr akzeptiert zu sein - oder was auch immer an unbewussten Programmen in uns läuft. Aber wir zahlen einen sehr hohen Preis. Ein solches Verhalten reduziert uns, vermindert unser Selbstwertgefühl und hält uns schwach. Novalis schreibt in seinen Fragmenten und Studien:

„Der Mensch besteht in der Wahrheit. - Gibt er die Wahrheit preis, so gibt er sich selbst preis. Wer die Wahrheit verrät, verrät sich selbst. Es ist hier nicht die Rede vom Lügen - sondern vom Handeln gegen die eigene Überzeugung“.

Bei satya geht es nicht darum, die große letztthin gültige (absolute) Wahrheit zu leben. Diese liegt jenseits der Augen der Menschen. Es geht vielmehr darum, zu dem zu stehen, was wir als richtig erkannt haben bzw. den Mut aufzubringen, ehrlich zu sein. Mahatma Gandhi, dessen große Lebensprinzipien Gewaltfreiheit (**āhimsā**) und Wahrhaftigkeit (satya) waren, hat dies einmal so ausgedrückt:

„Dem Menschen ist es nicht gegeben, die ganze Wahrheit zu erkennen. Seine Aufgabe besteht darin, sein Leben nach der Wahrheit zu richten, so wie er sie erkennt, ...“

Wenn wir dies ernsthaft beginnen zu üben, so werden wir feststellen, dass wir auch der größeren (absoluten) Wahrheit näher kommen, dass wir uns in der Wahrheit zu verankern beginnen und dass schließlich unsere Worte mehr Kraft bekommen. Die Übung von satya führt uns von der Destruktivität der Unehrlichkeit zur Macht und Durchschlagskraft der Wahrhaftigkeit. Dies ist eine lohnende Aufgabe. Wir können

als Hilfsmittel ein Tagebuch verwenden, mittels dessen wir den Tag Revue passieren lassen oder uns in eine Meditationshaltung setzen und den Tag oder eine Woche reflektieren.

Es ist selbstverständlich auch empfehlenswert in den Yoga-Kursen den Übungsbereich satya zu thematisieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen im Allgemeinen sehr interessiert mit und es kommt zu lebendigen Gesprächen, insbesondere, wenn man hier nicht dogmatisch ist, sondern einfühlsam und ehrlich unsere menschliche Verfassung in diesem Punkt anspricht. Man kann, um das Gespräch in Gang zu bringen, mit einer Geschichte oder einem Zitat beginnen und die Kursbesucher fragen, wie sie dazu stehen. Man kann aber auch kurze Fragezettel austeilen, auf denen etwa steht,

1. „Kennst du für dich
 - Bereiche,
 - Menschen oder
 - Situationen,
 wo es dir schwer fällt, offen und ehrlich zu sein?“
2. „Was hindert dich daran, hier wahrhaftig zu sein?“
3. „Gibt es - aus diesen Lebensbereichen - welche, wo du ab heute dennoch wahrhaftig sein wirst, dies zumindest versuchen wirst“?

Wenn man den Teilnehmern etwa 20 Minuten Zeit gibt und dann fragt, ob jemand über seine Erfahrungen mit der Reflexion sprechen möchte, ergibt sich im Allgemeinen ein lebendiges Gespräch.

Wenn wir eine solche Rückschau im Hinblick auf das Übungsfeld satya vornehmen, können wir unsere „schwachen“ Bereiche diesbezüglich feststellen und Strategien entwickeln, wie wir uns künftig anders verhalten können. Hierzu gehört die Bereitschaft, genauer hinzusehen, gehört etwas Mut und Zeit. - Aber sind dies nicht ohnehin die Vorbedingungen für den Yoga-Weg? Und diese Selbstbeobachtung ist auch eine spannende Betätigung, die uns aus den Relativitäten unserer Wahrheiten herausführt, von denen die Geschichte vom Wahrheitsladen handelt:

"Ich schlenderte die Straßen entlang, plötzlich sah ich es, ein Geschäft mit der Aufschrift 'Der Wahrheitsladen'. Neugierig trat ich ein, denn die Wahrheit, die reine, ungeschminkte, hat mich schon immer interessiert. Im Verkaufsraum standen Wühltische mit Wahrheiten zu weit herabgesetzten Preisen: auslaufende Wahrheiten, Wahrheiten der letzten Saison, Wahrheiten mit unbedeutenden kleinen Mängeln. Die Menschen drängten sich. Weiter hinten hingen preiswerte Modelle gediegener Wahrheiten, die zu besonderen Anlässen gedacht waren. Es gab auch zeitlose Wahrheiten, die zu vielen Gelegenheiten paßten. Keines der Stücke befriedigte mich. Ich wollte die echte Wahrheit. Die Verkäuferin wies auf einen Nebenraum. Ich trat ein: gedämpftes Licht, eine ruhige Atmosphäre, keine Kunden, vom Verkaufslärm im Hauptgeschäftsraum war nichts zu hören. Nur ein einziger Verkäufer war anwesend. Ihn fragte ich nach der reinen Wahrheit. Seine unergründlichen Augen musterten mich mit einer Mischung aus Spott und Mitleid. Er zeigte auf

eine schwach beleuchtete Vitrine. - Hier lag sie: das, wonach ich suchte, vor meinen Augen! Ich nickte. Der Verkäufer nannte mir den Preis: 'Wenn Sie die nehmen, riskieren Sie Ihre sichere Position, Ihre gesellschaftliche Stellung, und es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie Freunde und Bekannten verlieren'. Traurig verließ ich den Laden. Der Preis war mir zu hoch."