

Ursula Karven
& Ralph Skuban

LOSLASSEN

Yogaweisheiten für dich und überall



arkana

VORWORT

Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde,
als das Risiko zu blühen.

ANAÏS NIN

Das Leben stellt uns immer wieder vor große Herausforderungen. Dann verlangt es von uns, ehrlich in den Spiegel zu schauen und uns den großen Fragen des Daseins zu stellen. Es war ein Herzenswunsch von mir, Ursula Karven, einmal ein Buch wie dieses machen zu können. Eines, das die großen Fragen des Lebens zum Thema hat: die Liebe und den Schmerz, das Leben und das Sterben, das ganze Spektrum des Seins. Ein Buch, das uns alle berührt, ermutigt und inspiriert. Und gleichzeitig wusste ich, dass es schwer sein würde, den Kern dieser Themen und ihre Botschaft auf einfache und dennoch tiefe und auch schöne Weise zu vermitteln, weil sie so komplex sind.

Da entdeckte ich das Buch des Philosophen Ralph Skuban über das *Yogasutra* von Patanjali. Ralph Skubans Art, die Philosophie des Yoga zu erklären, sprach mich an, und ich bat ihn, dieses Buch mit mir zu schreiben. Es folgte ein spannender Entstehungsprozess, der sich in einer Weise entfaltete, wie die Philosophie des Yoga selbst es tut: Nach und nach greift eines ins andere, während man das große Feld des Lebens abschreitet – ein Feld, das niemals endet.

Während Ralph Skuban aus den alten Yogaschriften schöpfte, tauchte ich ein in die Welt der indischen Götter und interpretiere sie. Was mich an diesen Gottheiten schon immer fasziniert und inspiriert hat, ist ihre Lebensnähe. Sie stehen für das, was wir Menschen fühlen. Für das, was wir uns wünschen, wenn wir Hilfe brauchen. Wir können sie, wenn wir wollen, als Projektionsflächen nutzen, um unsere Wünsche, Sorgen und auch Ängste an eine höhere Instanz abzugeben und dann loszulassen. Weil wir nun einmal nicht alles im Leben selbst im Griff haben. Die Hindus beten ihre Götter direkt an oder bitten konkret um Hilfe, wenn sie ihre jeweilige Unterstützung oder ihre ganz besonderen Kräfte brauchen. Auch ich mache das inzwischen tatsächlich und fühle mich von ihnen auf spielerische Weise unterstützt.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch zu Ihrem Herzen spricht, dass es zum Nachdenken anregt und dass es Freude und auch Mut macht. Denn Mut ist das Geheimnis unserer Freiheit.

Namasté, von Herzen,
Ursula Karven & Ralph Skuban





LET I

When I find myself in times of trouble

T B E

Mother Mary comes to me, speaking words of wisdom ... John Lennon & Paul McCartney

LOSLASSEN

**Loslassen heißt: nicht urteilen.
Loslassen ist *Flow*, mit dem Leben
fließen, die Kontrolle aufgeben.**

Wenn wir beginnen, uns mit Yoga zu beschäftigen, dann mag es uns als unüberschaubar großes Gebiet erscheinen, so viele Methoden, Begriffe und Ideen finden sich darin. Doch die ganze Vielfalt zielt am Ende nur auf diesen einen Begriff, der den Kern der yogischen Spiritualität bildet: *Vairagya*, das Loslassen.

Das *Yogasutra* des Patanjali, eine der wichtigsten Schriften des Yoga, definiert Yoga als eine Praxis, bei der es darum geht, eine innere Haltung des Losgelöstseins zu üben, die am Ende so weit geht, dass sie unser Vorstellungsvermögen sprengt. Dabei will Yoga nicht etwas aus uns machen, was wir nicht bereits wären, sondern nur die Hindernisse aus dem Weg räumen, die uns nicht erkennen lassen, wer wir in Wahrheit sind.

Patanjali spricht also nicht von *Asanas*, körperlichen Übungen, die wir auf der Yogamatte einnehmen sollen, sondern von einer *Übung des Lebens*, die Habenwollen und Nicht-Habenwollen aufgibt, damit unser innerer Friede nicht zur Geisel jener äußeren Lebensumstände wird, die wir nie ganz in der Hand haben. Zum Loslassen gehört die Zufriedenheit wie zum Festhalten der Schmerz.

Im Yoga hat die Idee des Loslassens viele Facetten: In der Hingabe lassen wir uns selber los und vertrauen uns einer Kraft an, die unendlich viel größer ist als wir. In der Achtsamkeit lassen wir das Verstricktsein in Gedanken und Emotionen los und sind bewusst im gegenwärtigen Moment. Loslassen heißt: nicht urteilen. Wir hören also auf, die Dinge durch unsere getönte Brille zu sehen und ihnen das Label »gut« oder »schlecht«, »mag ich« und »mag ich nicht« aufzukleben. Loslassen ist *Flow*, mit dem Leben fließen, die Kontrolle aufgeben.

Loslassen ist noch vieles mehr: das Aufgeben nicht hilfreicher Gewohnheiten, Gedanken und Emotionen, vor allem der

Bitterkeit, die sich an die unveränderliche Vergangenheit klammert, und der Sorge, die an der unbekanntem Zukunft klebt. Loslassen ist Geben und Vergeben. Es meint auch, dass wir damit aufhören, uns dauernd selbst zu begrenzen. *Vairagya* sprengt die Ketten des Ego, das immer nur um sich kreist – ob es sich nun klein macht oder überhört. Bis hinein in die konkreten Yoga-Haltungen finden wir *Vairagya*: das Loslassen unnötiger Spannung in der Körperhaltung. Das Loslassen energetischer Blockaden, damit *Prana*, die Lebensenergie, frei fließen kann. Das Loslassen des Atems. Das Loslassen der Fokussierung auf das Außen, um in der Meditation nach innen gehen zu können.

Patanjali fordert uns sogar auf loszulassen, was uns einmal auf den Weg des Yoga gebracht haben mag, nämlich den Wunsch, »höhere« Bewusstseinszustände zu erfahren, die Hoffnung auf »Erleuchtung«. Und natürlich bedeutet Loslassen auch Sterben lernen. Leid aufgeben. Die Botschaft ist einfach, doch sie zu leben ist schwer. Wenn wir loslassen, dann tun wir es im gegenwärtigen Moment. Warum also nicht *jetzt*?





CHANGE

Da Vergänglichkeit für uns gleichbedeutend ist mit Schmerz, klammern wir uns verzweifelt an die Dinge, obwohl sie sich ständig ändern. Wir haben Angst loszulassen, wir haben Angst, wirklich zu leben, weil *leben lernen loslassen lernen* bedeutet. Es liegt eine tragische Komik in unserem Festhalten: Es ist nicht nur vergeblich, sondern es beschert uns genau den Schmerz, den wir um jeden Preis vermeiden wollten. Die Absicht hinter dem Greifen ist nicht unbedingt schlecht. Es ist an sich nichts falsch an dem Wunsch, glücklich zu sein; weil aber das, wonach wir greifen, von Natur aus ungreifbar ist, schaffen wir uns immer nur Frustration und Leiden.

Sogyal Rinpoche



Kaum ein Gott vereint in seinem Wesen solche Gegensätze wie Shiva, der Gott der Zerstörung und der Erneuerung. Deshalb fasziniert er mich so. Schlägt er auf die kleine Trommel, die er an seinem Dreizack trägt, kann er damit das gesamte Weltall wachrütteln. Shiva ist furchteinflößend und gütig zugleich.

Dort, wo wir ein Bedürfnis nach Sicherheit haben und uns wünschen, dass Dinge so bleiben, wie sie sind, schubst er uns aus dem Nest. Er ist am Wirken, wann immer es an der Zeit ist, alte Hüllen abzulegen oder Grenzen zu sprengen und zu neuen Ufern aufzubrechen. Das kann natürlich schmerzhaft sein, auch wenn man später erkennt, dass es richtig war. Deshalb denke ich an Shiva, wenn es um das Thema Loslassen geht. Der Wandel gehört zum Leben. Meinen Kindern sage ich immer: »Das Einzige, worauf ihr euch verlassen könnt, ist die Veränderung.« Die Dinge ändern sich unentwegt. Ohne Loslassen gibt es keinen Neubeginn. So wie im Herbst die Blätter von den Bäumen fallen müssen, damit im Frühling neue sprießen können.

SHIVA

**WENN DU ETWAS LOSLÄSST,
WENN DU VIEL LOSLÄSST, BIST
WENN DU GANZ LOSLÄSST,**

**BIST DU ETWAS GLÜCKLICHER.
DU VIEL GLÜCKLICHER.
BIST DU FREI.** *Ajahn Chah*





VERG

ERBUNG

... bedeutet, die Vergangenheit loszulassen. Vergeben heißt im Jetzt zu sein.