

ÜBER DIE Liebe

Gibt es irgendetwas, über das die Menschen mehr sprechen, singen oder schreiben als über die Liebe? Hat uns je etwas stärker bewegt als dieses immerwährende Herzensthema? Kann man die Liebe in die Sprache des Yoga fassen?

TEXT ♥ DR. RALPH SKUBAN

L

etztlich ist das Phänomen der Liebe selbst natürlich unfassbar und nicht in Begriffe zu packen. Wie sollte man zum Beispiel jemandem erklären, was es bedeutet, zu lieben, wenn dieser noch niemals Liebe erfahren hat? Doch die Ideen des Yoga sind durchaus geeignet, etwas über die Liebe und die verschiedenen Gesichter, die sie uns zeigt, auszusagen. Einen Zugang dazu eröffnen die *Gunas*, jene fundamentalen Qualitäten des Seins, die in ihrer Gesamtheit die Schöpfung bilden.

Zuerst möchte ich hier einen kurzen Blick auf diesen zentralen Punkt der Yogaphilosophie werfen: auf die *Gunas*, die nicht nur im Hinblick auf die Liebe, sondern ganz generell zentral sind. Vor diesem Hintergrund möchte ich dann über drei grundsätzliche Facetten der Liebe nachdenken. Ich nenne sie „die drei Farben der Liebe“.



DIE GUNAS

Sankhya, das philosophische Fundament des Yoga, beschreibt die Schöpfung (*Prakrti*) als *Trigunatmika*. Das bedeutet, dass die Existenz in ihrer Gesamtheit – darin eingeschlossen wir und alles, was uns ausmacht, auch Gedanken und Gefühle –, dass dieses alles also aus drei Gunas „gemacht“ ist.

Guna bedeutet wörtlich „Strang“ – ein vielsagendes Bild, sind doch aus Sicht der Yogaphilosophie alle Seelen in diese Stränge der Schöpfung verstrickt, gebunden an das Rad, das man auch *Samsara* nennt: Geborenwerden, Leben und Sterben. Übersetzt wird das Wort „Guna“ meist als „Eigenschaft“ oder „Qualität“.

Drei Eigenschaften also, das ist die Idee, wirken in allem Sein. In einer moderneren Ausdrucksweise könnten wir sagen, dass es *drei energetische Grundqualitäten* gibt. Sie leiten sich her von *Prakasha*, dem Licht, von *Kriya*, der Aktivität, und von *Sthiti*, der Stabilität. Aus diesen drei Worten wird der Begriff *Prakrti* gebildet, und er spiegelt diese drei der Natur inhärenten Prinzipien wider:

Da gibt es zum einen die Festigkeit und Stabilität, das Dichte und Schwere, die Dunkelheit, Trägheit und Unbeweglichkeit: Das ist der *Sthiti*-Aspekt in *Prakrti*. Wir nennen ihn auch *Tamas*. Dem *Kriya*-Aspekt in der Schöpfung begegnen wir in allem, was aktiv ist: in der Hitze und Bewegung, in der Ruhelosigkeit und Veränderung, in allen dynamischen Prozessen. Auch im Schmerz. Das alles ist *Rajas*. Das Lichthafte schließlich, den *Prakasha*-Aspekt in *Prakrti*, nennen wir *Sattva*. Wir sehen ihn in allem, was leicht und klar ist, lichthaft und rein. All dies ist auf materieller Ebene auch leicht zu verstehen: Der Stein hat mehr *Tamas* als die Feder. Das Feuer hat mehr *Rajas* als das Wasser. Und die Blume hat mehr *Sattva* als ein Klumpen Erde.

Freilich erschöpft sich die Idee der Gunas nicht in der wertneutralen Beschreibung materieller Qualitäten. Spannend und für den Yoga fruchtbar werden sie erst, wenn wir sie als innere Qualitäten des Menschseins begreifen. Dann werden die Gunas zu einem Instrument, um seelische oder psychologische Dispositionen zu beschreiben. Genau in diesem Sinne spricht Krishna in der *Bhagavad-Gita* über die Gunas und darüber, wie wir ihr Wirken in den Handlungen der Menschen sehen können: denen des

achtlosen und rücksichtslosen, von *Tamas* beherrschten Menschen, dem alle anderen egal sind, oder aber des egozentrischen Machers, dem nur sein eigenes Fortkommen und das seines engsten Umfeldes ein Anliegen sind – des von *Rajas* dominierten Menschentypus eben. Schließlich auch in den Handlungen des sattvischen Menschen, der über seine eigene kleine Welt hinaus zu denken und zu fühlen vermag und dessen Ego einen viel größeren Rahmen des Denkens und Handelns zulässt – eines Menschen, wie wir ihn wohl leider viel zu selten antreffen.



DIE DREI FARBEN DER LIEBE

Wenn wir die Qualitäten der Gunas nun auf die Liebe anwenden, dann kommen wir zu den drei Farben der Liebe. Es sind die Farben der Gunas: das Schwarz von *Tamas*, das Rot von *Rajas* und das sattvische Weiß.



SCHWARZ

Trägt unsere Liebe Schwarz, dann hält sie fest, was sie liebt. Sie gibt dem Geliebten keinen Raum, keine Freiheit. In der Sprache des Sanskrit heißt sie *Sadbarana*, das bedeutet *Ich-Fixiertheit*. *Sadharana*, die selbstbezogene Form der Liebe, sperrt den Vogel ein, der doch so gerne fliegen will. Sie kann seinen Flug nicht zulassen, weil sie fürchtet, ihn zu verlieren, denn das schwarze Kleid der Liebe ist gewoben aus der Angst. Und so fügt sie jenen, die sie liebt, Schmerz zu. Das führt dazu, dass sie selbst die Liebe nicht wirklich empfangen kann, nach der sie sich doch so sehnt. *Sadharana* bleibt einsam sogar in der Zweisamkeit.

Die selbstbezogene Liebe ist auf das Ich fixiert, und wir dürfen sie nicht mit gesunder Selbstliebe verwechseln. Denn liebten wir uns selbst, dann fühlten wir nicht die Unerfülltheit, jene innere Leere, die wir zu überwinden versuchen, indem wir in einen Käfig stecken, was wir lieben, und sei es auch ein goldener – vielmehr wüssten wir, dass der sinnbildliche Vogel fliegen muss. Wir ließen ihn frei, damit er jeden Tag aufs Neue in liebender Freiheit zu uns zurückkehren kann.





Aus Güte auf den Himmel zu verzichten,
aus Mitgefühl seine eigenen Interessen
hintanzustellen, auf die anderen statt auf uns
selbst zu schauen – so drückt sich Samarthā
aus, die weiße Form der Liebe. Sie ist reine
Güte und will nichts außer sein und wirken.



ROT

Das rote Kleid der Liebe ist unserem Wesen wohl das nächste. Es ist die Farbe, die wir besser kennen als jede andere. Sie gilt den meisten als die einzig wahre Form der Liebe überhaupt – jedenfalls beim ersten Hinschauen: rote Lippen, rotes Blut, Hitze und Leidenschaft. Rot ist die Liebe, die seit Menschengedenken in immer neuen Liedern besungen wird, ein unerschöpfliches Thema, das den einfachsten Geist ebenso fasziniert wie das Genie. Ohne *Samanjasa*, das rote Kleid der Liebe, gäbe es nur wenige Geschichten, die das Leben uns erzählen könnte – nicht den Zauber des ersten Verliebtseins, kein Holly- oder Bollywood, keine leidenschaftliche Musik, keine erotische Exstase, keine familiäre Bindung, kein emotionales Hochgefühl.

Genauso aber gäbe es nicht die andere Seite von Rot: Verbrechen aus Leidenschaft, Herzschmerz, Ehebruch und Scheidung. Es gäbe auch nicht das schmerzhaft Verlassensein nach dem Tod des Geliebten, der einmal kommen muss und wird – die Frage ist allein, wer der Erste ist, der gehen muss. Die Angst vor dem Verlust und der Schmerz, wenn er eintritt, prägen also auch diese Form der Liebe. Wenn wir einen Schritt zurücktreten und das Gewebe des roten Rajas-Kleides der Liebe näher anschauen, erkennen wir, dass sie auf einer Vereinbarung beruht, auf einem „Vertrag“ – er mag geschrieben sein oder nicht. In Verträgen werden *Bedingungen* niedergelegt. Die rote Liebe ist nur dann lebendig, wenn sie eine gegenseitige ist: „Liebst du mich, dann lieb' ich dich. Und ich liebe dich auch nur, solange du nicht gegen bestimmte Regeln verstößt.“ *Samanjasa* ist eine *bedingte* Form der Liebe, eine, die Regeln braucht, zugespitzt gesagt: eine Art Geschäft.

Damit will ich die rote Farbe der Liebe nicht klein machen. Geschäfte machen wir alle immer wieder im Leben, und es ist gar nichts Unanständiges daran, im Gegenteil: Unser Zusammenleben in der Familie, in der Gemeinschaft und in der Welt braucht Bedingungen, die ein friedliches und gutes Miteinander ermöglichen. Doch die bedingte Liebe liebt eben nicht bedingungslos. Sie ist rot, nicht weiß. Mit der ichbezogenen Form teilt sie die Angst vor dem Verlust. Und der Schmerz ist neben der Leidenschaft ihr zweiter Pol, ein Pol, der schon im Wort *Leiden*-schaft mitgesagt ist. Den Schmerz also haben Schwarz und Rot gemeinsam, ebenso wie die Angst.

Der spirituelle Prozess will über beide hinaus, er will hineinwachsen ins bedingungslose Weiß. Rot, das können auch Menschen, denen wir ansonsten nichts Gutes würden nachsagen wollen. Sogar ein Teufel kann sich verlieben! Deshalb sagte Jesus über diese Form der Liebe einmal, dass sogar Steuereintreiber sie kennen, Menschen, die zu seiner Zeit den denkbar schlimmsten Ruf genossen: „Zu den eigenen Leuten gut sein“, so seine Botschaft, „was sagt das schon über deine Liebe?“ Er sprach immerfort von der wirklichen, reinen Form der Liebe. Sie trägt ein weißes Kleid und ist sehr selten. Ihr Name ist *Samarthā*.

WEISS

Was das Weiß in der Liebe bedeuten kann, vermögen uns Geschichten viel besser zu sagen, als Erklärungen – Geschichten, wie zum Beispiel diese:

Yudishthira, der ältere Bruder Arjuna – jenes berühmten Bogenschützen und Schülers von Krshna in der Bhagavad-Gita – bleibt nach vielen auszehrenden Abenteuern und Kämpfen als einzig Lebender noch übrig. Zusammen mit seinem treuen Weggefährten, einem Hund, macht er sich auf den Weg zu den Toren des Himmels. Gott Indra öffnet ihm die Tür und sagt: „Willkommen, großer Krieger, tritt ein. Deinen Hund aber musst du draußen lassen!“ Die beiden diskutieren sehr lange. Schließlich sagt Yudishthira: „Ohne meinen Hund verzichte ich auf den Himmel!“ Es war ein Test für Yudishthiras Mitgefühl, und der große Krieger bestand ihn. Der Hund verwandelt sich sogleich in Dharma, ein Wesen, das für Wahrheit, Weisheit und Güte steht.

Yudishthira blickt sich nun im Himmel um: „So viele Krieger sehe ich hier, die ich getötet habe. Doch wo ist meine Familie?“ Indra nimmt Yudishthira bei der Hand und führt ihn hinab in die Hölle. „Hier ist deine Familie!“ Yudishthira sagt: „Dann bleibe ich hier. Denn mein Himmel ist da, wo meine Familie ist.“

Aus Güte auf den Himmel zu verzichten, aus Mitgefühl seine eigenen Interessen hintanzustellen, auf die anderen statt auf uns selbst zu schauen – so drückt sich *Samartha* aus, die weiße Form der Liebe. Sie ist reine Güte und will nichts außer *sein* und *wirken*. Samartha nimmt Nachteile für sich selbst in Kauf, wenn jemand anderem daraus Vorteile erwachsen. Samartha ist die Kraft, die manche Menschen durchs Feuer gehen lässt. Auf Erden finden wir sie kaum. Manchmal vielleicht zwischen Eltern und ihren Kindern. Manche Heldengeschichten berichten von ihr. Und natürlich: Spirituelle Gleichnisse geben ihr eine Stimme. Samarthas Größe liegt darin, dass sie sich klein macht und nichts für sich selbst will.

Wo hat die weiße Form der Liebe ihren Platz in unserem Leben?

In den Schulen und im Beruf herrscht nur allzu oft das Schwarz der Ich-Fixiertheit. Unsere Familien und persönlichen Beziehungen sind die Domäne von Rot, wo das Auf und Ab unserer Gefühle regiert. Wo, so könnten wir uns einmal selbst fragen, wo in meinem Leben sehe ich Weiß? Wofür wäre *ich* bereit, sogar auf den Himmel zu verzichten?

Die Liebe also schimmert in drei Farben: vom Schwarz der Blindheit über das Rot der Leidenschaft bis hin zum Weiß der Güte. Sie beschreiben die Bewegung von der Dunkelheit ins Licht ... vom Nehmen zum Geben ... vom Festhalten zum Loslassen ...

UND WIE GEHT DIE GESCHICHTE VON YUDISHTHIRA UND SEINER FAMILIE WEITER?

Indra nimmt alle bei der Hand, führt sie aus der Hölle, in den Himmel und sogar noch über den Himmel hinaus zu Brahman. Jenseits der Gunas. Jenseits aller Eigenschaften. Jenseits von allem, in den Ozean des Seins. Reiner noch als Weiß. Es ist *Sat-Chit-Ananda*, unsterbliche Wahrheit, Bewusstheit und Glückseligkeit. Das yogische Herz sucht Sattva – und will darüber hinaus. ♥



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzzranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Yogalehrer-Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

www.skuban.de
www.kaivalya-yoga.de