



# Babaji's Kriya Yoga®

## Glückseligkeit ist das Resultat von Opferbereitschaft

von M. Govindan Satchidananda

Ein Jahr geht zu Ende, ein neues Jahr beginnt. Das Alte wird dem Neuen geopfert. Und der Prozess der „schöpferischen Zerstörung“ als das Kennzeichen der modernen kapitalistischen Welt – so der große Ökonom Joseph Schumpeter – schreitet voran. Zu dieser Zeit des Jahres richten sich meine Gedanken immer wieder auf die Zeit und den Prozess der Opferbereitschaft. Das Bild von Mutter Natur in Form von Kalis Tanz durch die Zeit über die auf dem Boden liegende Gestalt Shivas, welche reines Bewusstsein repräsentiert, kommt mir in den Sinn. Ebenso fühle ich mich an die etwas andere Übersetzung des großen Mantras „Om Namah Shivaya“ erinnert, die uns der große Gelehrte der Siddha-Literatur, T.N. Ganapathy, gegeben hat: „Glückseligkeit ist das Resultat von Opferbereitschaft.“ Diese Übersetzung ist wahrhaftig die andere Seite der Medaille für die traditionelle Bedeutung dieses Mantras: „Shiva, Das Höchste Sein, bin ich.“

Ich bin in einer Generation aufgewachsen, die man als „Ich-Generation“ bezeichnet. Dies bezieht sich auf die weitverbreitete Sichtweise unter den Baby-Boomern<sup>1</sup>, dass die im Leben gesetzte Priorität durch die eigenen Sehnsüchte und den eigenen Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung bestimmt sei, und dass die Verpflichtungen gegenüber der Familie, der Gemeinde und der Nation zweitrangig seien. Wengleich uns John F. Kennedy auch durch seine Worte: „Frage nicht, was Dein Land für Dich tun kann, frage, was Du für Dein Land tun kannst!“ inspiriert hat – der Vietnam-Krieg hat viele von uns desillusioniert. Also haben wir uns den Drogen, Sex und Rock'n Roll zugewandt. Heute setzt sich diese Einstellung weiter fort. Zuerst einmal geht es darum, individuell zu sein, anders auszusehen, anders zu sein und die eigenen Rechte über die persönliche Verantwortung, über die Bedürfnisse der Gesellschaft und sogar über die entscheidenden ökologischen Bedürfnisse des Planeten zu stellen.

„Opfer“ oder „Opferbereitschaft“ sind keine Worte, die man heutzutage sehr oft hört. Allein die bloße Erwähnung sorgt für eine negative Reaktion in den Köpfen der meisten Menschen. Zuerst einmal möchten wir alle unseren eigenen Anteil aus dem Kuchen des Lebens. Wir wollen zunächst einmal wissen, was für uns dabei heraus kommt. Dennoch sind wir alle die Nutznießer der Opfer, die unsere Eltern, Großeltern und alle Ahnen der Menschen um uns herum gebracht haben

---

<sup>1</sup> „Als Baby-Boomer bezeichnet man Menschen, die zu den Zeiten steigender Geburtenraten nach dem Zweiten Weltkrieg (dem Babyboom) in den vom Krieg betroffenen Staaten geboren wurden.“ Baby Boomer, Wikipedia, [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de), nachgeschlagen am 9.06.2008

und durch die globalen Auswirkungen von Technologie, Kapitalmärkten und den Medien selbst von Menschen, die in weit entfernten Ländern wohnen.

„Glückseligkeit“ ist nichts, das viele von uns erfahren, geschweige denn, zu erfahren erstreben. Vielmehr scheint Glückseligkeit ein weit entferntes Überbleibsel im Gedenken an Heilige zu sein, die diese Welt schon lange verlassen haben. Glück, Erfüllung, Erfolg, Sicherheit – dies sind die Worte, die den meisten Menschen heutzutage in den Sinn kommen, wenn sie sich fragen, was sie vom Leben erwarten.

Glücklicherweise können wir als Yoga-Praktizierende durch unsere Praxis Zugang zur Erfahrung der Glückseligkeit haben. Die Bezeichnung für Glückseligkeit lautet „Ananda“ und bedeutet „bedingungslose Freude“. Sie hängt von nichts anderem ab als von unserem eigenen Sein. Um Zugang zu erhalten, ist es allerdings notwendig, Gegenwart zu kultivieren – jedoch eher im Sinne von *gegenwärtig sein*, als *etwas zu tun*. Und glücklicherweise sind die unterschiedlichen Praktiken des Yoga, die zu innerer Ruhe, Entspannung, Gewahrsein, Ausgeglichenheit, Klarheit, Zustimmung und Einverständnis führen, Wege zu solcher Glückseligkeit.

Aber was hat „Opferbereitschaft“ mit Glückseligkeit zu tun? Denke einmal darüber nach. Wie opfern wir? Ich würde sagen, dass es in erster Linie von unserem inneren Standpunkt abhängt. Wenn wir opfern, dann denken wir nicht etwa: „Ich opfere meine Zeit, meine Ressourcen, meine Energie für das Wohl einer anderen Person oder für etwas anderes.“ Wir geben einfach nur, weil uns die Kraft der Liebe und des Mitgefühls dazu bewegt, anderen zu helfen. Dies geschieht dann frei vom Ego, und Glückseligkeit ist die Folge. Wenn wir uns jedoch in unseren Gedanken über unsere Opferbereitschaft verlieren, dann beginnt das „Ich“ zu leiden, da wir darüber nachdenken, wie viel wir opfern und was eigentlich für uns dabei heraus springt.

Karma Yoga ist der Yoga der Opferbereitschaft. Jede vollzogene Handlung kann ein Teil davon sein, solange man nicht daran denkt, was man dafür vielleicht zurück bekommt. Man gibt einfach. Man beschäftigt sich nicht damit, was für einen selbst dabei heraus springt. Wenn man sich auf solche Art und Weise verhält, bleibt das Ego außen vor und Glückseligkeit entsteht. Diese Art von Glückseligkeit verstärkt sich, wenn man während der Handlung vollständig gegenwärtig ist, und sie verstärkt sich weiter, wenn man kontinuierlich die Sichtweise des Beobachters kultiviert.

Karma Yoga gibt dem weisen Menschen außerdem die Gelegenheit, Konsequenzen aus vorherigen negativen Handlungen durch gutes Karma zu ersetzen und somit dem negativen Karma entgegen zu wirken. Daher ist der weise Mensch immer begierig, seine Zeit und Energie dafür einzusetzen, anderen zu helfen – wohlwissend, dass er damit nicht nur das Ego verjagt und für Glückseligkeit sorgt, sondern auch, dass er negatives Karma ausgleicht. Die alten Redewendungen „Geben ist seliger als nehmen!“ und „Je mehr man gibt, umso mehr erhält man!“ sollte man bei dieser Thematik nicht außer Acht lassen.

Da wir ein neues Jahr beginnen, sollten wir uns also daran erinnern, dass jeder Moment eine Gelegenheit bietet, die Ego-Perspektive der Perspektive unserer Seele – der des Ewigen Beobachters – zu opfern. Fange damit an, jenen, die Dir nahe sind, selbstlos zu dienen – z.B. Deiner Familie und Deinen Kollegen – und erweitere dann „deine Arbeit“ auch auf andere Menschen, die Du nicht kennst, sogar Fremde auf dem Weg zur Arbeit, und auf solche, die in Deinem Umfeld leiden. Sei entschlossen, ein „Bürger des Planeten“ zu sein und handle der Umwelt gegenüber verantwortungsvoll, auch wenn sich Deine Mitmenschen unwissend und eigennützig verhalten. Segne alle Menschen. Verurteile sie nicht. Dann wirst Du beginnen, die andere Bedeutung von „Om Namah Shivayah“ zu begreifen; sie lautet: „Shiva, Das Höchste Sein, bin ich.“ Und je mehr wir den eingeschränkten Blickwinkel des gewöhnlichen, Ego-gesteuerten *mind*<sup>2</sup> loslassen und unserem Bewusstsein erlauben, sich auszudehnen, umso weniger identifiziert sich dieser *mind* mit dem kleinen „Ich“, und umso mehr identifiziert er sich mit dem, was immer Da war und was immer Da sein wird – der fundamentalen Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit des Universums – Satchidananda.

---

<sup>2</sup> Das englische Wort „mind“ kann unterschiedliche Bedeutungen haben; allgemein kann man es mit Geist übersetzen, hier bezieht es sich auf den Verstand (im weiteren Textverlauf nur noch kursiv gekennzeichnet).