



# Babaji's Kriya Yoga®

## Warum gibt es so viel Leid auf der Welt?

von M. Govindan Satchidananda

Wieder einmal vor kurzer Zeit erst haben uns dramatische Nachrichten über ausgedehnte Zerstörung und Tod in mehreren Ländern Südasiens mit der sehr schwierigen Frage konfrontiert: „Warum gibt es so viel Leid auf der Welt?“ Das Phänomen des weit verbreiteten Leidens ist natürlich nichts Neues. Naturkatastrophen, Kriege, Epidemien und kriminelle Machenschaften gibt es schon immer. Neu ist nur die Art, wie die Medien das Leid so vieler Menschen auf der anderen Seite des Planeten direkt in unser Wohnzimmer über das Fernsehen bringen. Solch ein modernes Phänomen zwingt uns dazu, uns auf diese Frage zu fokussieren und zu versuchen, einige Antworten darauf zu finden. „Wenn es das Ziel des menschlichen Wissens ist, das menschliche Leiden zu eliminieren, dann ist das, was es vollständig eliminiert, das höchste Wissen.“ sagte der große Kommentator der Yoga Sutras, Swami Hariharananda Aranya. Wir verbringen so viel kostbare Zeit damit, uns triviales Wissen anzueignen. Lasst uns alle um Weisheit beten, um zu verstehen: „Warum?“.

Yoga hat viel zu sagen über die Ursachen menschlichen Leidens und was man dagegen tun kann. Aber anders als moderne technokratische Herangehensweisen, die von Heilmitteln wie „Wirtschaftswachstum“, „Gesetzgebung“, „medizinische Versorgung“ und „Bildung“ sprechen, stellten die Yoga Siddhas wie Patanjali und Thirumular Diagnosen über das Ergehen der Menschen auf der fundamentalsten Ebene und hinterließen Rezepte als Konsequenz dieser Einsichten. Diese gelten heute wie vor 2000 Jahren, da unsere menschliche Natur immer noch dieselbe ist. Darum ist es für jeden von uns als Yogaschüler sehr wichtig, nicht nur ihre Lehren zu studieren, sondern sie auch mit einer leidenden Welt zu teilen.

### Die „Kleshas“ (das Leiden)

Im zweiten Panda (Kapitel) der „Yoga Sutras“ sagt uns Patanjali:

*„Unwissenheit, Egoismus, Anhänglichkeit, Abneigung und Festhalten am Leben sind die fünf Leiden.“* II. 3

Hauptursache des Leidens ist Unwissenheit. Aus ihr entstehen die anderen Leiden. Damit ist nicht Unwissenheit im allgemeinen gemeint, sondern speziell die Abwesenheit von Selbst-Bewusstheit. Hier liegt die Ursache der Verstrickung zwischen dem Subjekt – „Ich bin“ – und allen Objekten der Wahrnehmung. Dieses Nichtwissen überdeckt unsere innere Bewusstheit und schafft eine falsche Identität. „Ich bin der Körper, Denken, Sinne, Gefühle“ usw. In der durchschnittlichen Person werden diese fünf Leiden ständig aufrechterhalten. Wenn unser Wohlbefinden oder Überleben gefährdet ist, reagieren wir auf eine typisch ängstliche Weise. In einem nachfolgenden Vers sagt uns Patanjali:

*„Unwissenheit ist das Betrachten des Vergänglichen als unvergänglich, des Unreinen als rein, des Leidvollen als freudvoll und des Nicht-Selbst als das Selbst.“* II. 5

Es ist ein Fall von falscher Identität, welcher uns sagen lässt: „Ich bin müde“, „Ich bin besorgt“ oder „Ich bin wütend“. Wir kommen der Wahrheit jedoch näher, wenn wir sagen: „Mein Körper ist müde“ oder „Mein Geist ist voll von Besorgnis erregenden Gedanken.“ Diese Unwissenheit unserer wahren Identität, des Selbst, ist die grundlegende Ursache unseres menschlichen Leidens. Das Selbst ist der ewige Zeuge, der Seher, ein konstantes, reines Einssein, unendlich, alles durchdringend und in allem vorhanden. Alles andere ist vorübergehend und wechselhaft. Durch das Festhalten am Vergänglichen sind wir an das Leiden gebunden, nicht nur wenn wir es verlieren, sondern lange vorher, wenn wir der Angst es, sie oder ihn zu verlieren erliegen. Durch die Wahrnehmung des Beständigen, des alles durchdringenden Selbst als etwas Unveränderliches inmitten einem Meer der Veränderungen, findet man einen Ort des Friedens und der Selbst-Erkenntnis.

*„Egoismus ist die fälschliche Identifikation der Kräfte des Wahrnehmenden (Purusha) mit denen des Wahrnehmungsinstruments (Körper-Verstand)“* II. 6

Egoismus ist die Gewohnheit, uns mit dem zu identifizieren, was wir nicht sind, das sind der Körper, der Geist, die Emotionen und die Sinne. Dieser Irrtum ist auf unsere grundsätzliche Unkenntnis darüber zurückzuführen, wer wir wirklich sind. Dies ist kein individueller Fehler, sondern ein universeller menschlicher Charakterzug oder vorübergehender Mangel in unserer Entwicklung, durch den sich das Bewusstsein in jedem Individuum zusammengezogen hat. Dieses Naturprinzip, die Individualisierung des Bewusstseins, kann nur durch eine allmähliche Ausdehnung unseres Bewusstseins überwunden werden, die aus der Kultivierung von Loslösung und Unterscheidung entsteht: *vairagya* und *viveka*, zwei der wichtigsten Aktivitäten eines Yogi. Anstatt zu denken „Ich leide“, sei ein Zeuge des Leidens und tue was notwendig ist, es zu verringern, zu verbannen oder das Gegenteil zu kultivieren.

*„Abhängigkeit ist das Klammern am Genuss.“ II. 7*

Durch die Individualisierung des Bewusstseins und seiner fälschlichen Identifizierung mit einem bestimmten Körper, mit bestimmten Gedankenmustern und Erinnerungen, fühlen wir uns von verschiedenen angenehmen Erfahrungen in unserer Umgebung angezogen. Diese Abhängigkeit, wie die Angst, entsteht aus unserer Imagination (*vikalpa*) und bildet sich, wenn wir die inneren Erfahrungen von Glückseligsein (*ananda*) mit einem Satz äußerer Umstände oder Faktoren verwechseln und diese Verknüpfung als Genuss (*sukham*) bezeichnen. Wir glauben, dass Freude von diesen äußeren Umständen oder Faktoren abhängig ist. Wenn diese nicht mehr vorhanden sind, erleben wir Abhängigkeit, die Täuschung, dass die innere Freude nicht zurückkehren kann, bis wir wieder die äußeren Faktoren besitzen. Verhaftung umfasst Festhalten (*anusayi*) und Leiden (*dukham*). In Wirklichkeit jedoch existiert dieses innere Glückseligsein aus sich selbst heraus, bedingungslos und unabhängig von äußeren Umständen und Faktoren. Man muss nur bewusst sein, um es zu erfahren, und das Loslassen der Abhängigkeit praktizieren.

*„Abneigung heißt, sich an das Leid zu klammern.“ II. 8*

In der gleichen Weise fühlen wir uns von bestimmten Erfahrungen in unserem Umfeld abgestoßen. Dies sind allerdings nur relative Begriffe, denn was für den einen schmerzhaft ist, mag für den anderen erfreulich sein. Es gibt jedoch noch eine dritte Möglichkeit zu reagieren, und zwar mit Loslassen (*vairagya*) – nach Patanjali das wichtigste Mittel, um über die Dualität von Freude und Leiden hinauszuwachsen. Einen äußeren Umstand zu ändern ist oft nicht möglich, zumindestens nicht sofort. Wir sollten unseren Willen zuerst auf die Reinigung und die Vertiefung unseres Bewußtseins fokussieren, um zu verhindern, dass wir mit Abneigung reagieren, und dann nach äußerer Veränderung für eine harmonischere Situation streben. Akzeptiere jede Aufgabe, die dir übertragen wurde im Geiste von Karma Yoga (selbstloses Dienen) als eine spirituelle Übung, um dich von Abhängigkeit und Abneigung zu befreien. Führe jede Handlung selbstlos, geschickt und geduldig aus und nimm wahr, dass du nicht der „Handelnde“ bist. Kultiviere Gleichmut bei allem, was du tust, auch im Hinblick auf die Ergebnisse deiner Handlung.

*„Sich an das Leben klammern aus Selbsterhaltungstrieb entsteht selbst im Weisen.“ II.9*

Jedes Lebewesen hat einen instinktiven Trieb der Selbsterhaltung, der begründet ist auf der Angst vor dem Tod und der fälschlichen Identifizierung mit dem Körper. Wir mussten so oft die schmerzhaft Erfahrung des Todes und der Wiedergeburt machen, dass wir davor zurückschrecken, dies zu wiederholen. Wenn unser Leben in Gefahr ist, schüttet unser Körper instinktiv Adrenalin aus und Herz und Puls fangen an zu rasen. Wir schreien in Angst auf. Wenn wir uns

erst einmal unserer wahren Identität bewusst geworden sind, des unsterblichen Selbst, befreien wir uns von all diesen Leiden, den *kleshas*.

„Diese Leiden werden in ihrer feinstofflichen Form zerstört, indem man ihre Ursachen zurückverfolgt bis zu ihrem Ursprung.“ II.10

Auf der feinstofflichen Ebene sind sie als unterbewußte Prägungen oder *samskaras* vorhanden und können nur beseitigt werden, indem wir immer wieder durch die verschiedenen Stufen von *samadhi* zu unserem Ursprung zurückkehren. Da wir im Wachbewusstsein und selbst in der Meditation keinen Zugang zu unseren unterbewussten Prägungen haben, muß man ihre Wurzel, den Egoismus, beseitigen, indem man sich immer wieder mit seinem wahren Selbst identifiziert. Dadurch wird das kleine „ich“ allmählich dem großen „Ich“ untergeordnet, und auf diese Weise lösen sich die unterbewußten Prägungen auf. In Vers I.12 hat Patanjali die Mittel vorgegeben, dies zu tun: durch ständiges Praktizieren (*abhyasa*) und Auflösen (*vairagya*) hört man auf, sich mit den aus dem Bewusstsein aufsteigenden Schwankungen zu identifizieren.

„Im aktiven Stadium werden diese im Bewusstsein entstehenden Schwankungen durch Meditation beseitigt.“ II.11

Hieraus geht hervor, dass Meditation eine notwendige Voraussetzung von *samadhi* ist, um die gewohnheitsmäßigen Bewegungen des gewöhnlichen Geistes zu beseitigen.

### **Karma und die unerwarteten Quellen des Leidens**

Wenn unerwartete Katastrophen wie in Südasien eintreten, wundern wir uns „Warum sind einige gestorben und andere wiederum verschont geblieben?“. Oder näher zu Hause „Warum ich? Womit habe ich das verdient?“ Patanjali und die Siddhas haben viel über die Natur des *Karma* zu sagen, welche man als Konsequenz früherer Gedanken, Worte und Handlungen definieren kann. Aufgrund der Existenz der oben besprochenen fünf Leiden häufen wir Karma an und leben es aus Es gibt 3 Arten von Karma:

*prarabdha karma*:: Karma, das gegenwärtig gelebt und in dieser Inkarnation abgebaut wird.

*agama karma*:: neues Karma, das während dieser Inkarnation geschaffen wird.

*samjita karma*:: Karma, das sich in künftigen Inkarnationen erfüllen wird.

Der Behälter für alle Arten von Karma wird als *karmaasaya* bezeichnet, als Speicher oder „Mutterschoß“ des Karma oder „Depot der Handlungen“. Das Karma wartet auf eine Gelegenheit, an die Oberfläche zu kommen und sich über die Leiden bemerkbar zu machen, beispielsweise sucht sich ein starkes Karma bestimmte Geburtsumstände und einen bestimmten Körper, um ausgelebt zu werden, und weiteres eng verbundenes Karma wird gleichzeitig ausgelebt und auf diese Weise abgebaut. Das geht immer so weiter, bis man die Selbstverwirklichung erreicht und kein neues Karma mehr erzeugt.

Während jeder von uns sein eigenes Karma hat, welches uns dazu konditioniert, auf bestimmte Art und Weise zu leben und zu reagieren, ist diese Programmierung nicht unumstößlich. Wir haben einen freien Willen zu entscheiden, wie wir mit unseren Lebensumständen umgehen wollen – auf positive oder negative Art. Wenn wir uns beispielsweise entscheiden, negativ zu reagieren, indem wir anderen Leid zufügen, fällt das in einer noch heftigeren Form auf uns zurück. Indem wir auf die gegebenen Umstände mit Geduld und bewusst reagieren, andere Menschen glücklich machen, neutralisieren wir allmählich die karmischen Auswirkungen.

Ich erinnere mich an einen Bericht in einem Brief eines Freundes aus Sri Lanka, der dort zur Zeit Flüchtlinge unterstützt:

„An dem ganzen Nachmittag, den es brauchte, die dürtigen Gaben zu verteilen, wurde ich Zeuge der niedersten und höchsten Qualitäten, nach denen ein Mensch streben kann. Während rücksichtslose und verdorbene Gestalten angeblich menschlichen Wesens Gewalt und Arglist anwendeten, um den Überlebenden die letzten Habseligkeiten zu plündern, und sogar die Lastkraftwagen stehlen, die ihnen das Essen bringen, zeigen andere die edelsten Qualitäten, nach denen der menschliche Geist streben kann.“

Ein solches Beispiel war ein Mann: er stand alleine in den Ruinen seines Hauses. Ich rief ihn und bot ihm eines der gekochten Lunchpakete an, die wir gerade verteilen. Er sah mich mit trauernden und dankbaren Augen an und entgegnete leise, dass er schon ein Stück Brot als Frühstück hatte, und wir das Paket lieber jemandem geben sollten, der heute noch nicht so viel Glück hatte...“

### **Antworten auf das Leid**

Dies führt zu dem dem Punkt dieser Betrachtung: wichtig bei solchen tragischen Ereignissen ist, wie wir aus ihnen lernen und wie wir darauf antworten. Patanjali sagt uns:

„*Was beseitigt werden sollte, ist die Sorge um die Zukunft.*“ II.16 Nur wenn wir uns an das Selbst erinnern, können wir über den auf uns zukommenden Schmerz hinausgehen, welcher wiederum unserem Karma Reservoir entspringt.

*„Das Wahrgenommene existiert nur um unseres Selbst willen.“ (II.21)*

*„Das Wahrgenommene ... dient dazu, uns Erfahrung als auch Befreiung für das Selbst zu geben.“ (II.18)*

Die Natur verschafft uns Erfahrungen und befreit letztendlich unser Bewusstsein von seinen Fesseln falscher Identifizierung. Schließlich fühlen wir, dass wir genug in der Hand der Natur gelitten haben und suchen einen Weg aus der egoistischen Verwirrung („Ich bin der Körper, Geist,“ etc.).

Der Zweck jeder Erfahrung ist es, uns ein Lernen zu ermöglichen: zu unterscheiden zwischen Wahrheit und Unwahrheit, Weisheit von Unwissenheit, das Unvergängliche vom vergänglichen, Liebe von Abhängigkeit, das Selbst vom Körper-Verstand-Komplex, den Wahrnehmenden vom Wahrgenommenen. Yoga ist ein wunderbares Gegenmittel für unsere Selbst-Vergessenheit. Sobald wir anfangen uns zu erinnern, wer wir wirklich sind, und mit dem Leiden anderer konfrontiert sind, haben wir die Möglichkeit, mit Mitgefühl zu antworten oder negativ zu reagieren, wie mit Verurteilung oder Angst. Selbst wenn wir mit unseren Gedanken und Taten nur ein wenig für einander tun können, reinigt Mitgefühl (*karuna*) für anderem, die leiden, unseren Geist und unsere Gefühle, und daraus folgt Gelassenheit. Mit einem durch Mitgefühl gereinigten Geist werden unsere Handlungen inspiriert, energetisiert und am göttlichen Willen ausgerichtet, sodass daraus das höchste Gut für alle entsteht.

Also lasst unsere Gedanken, Worte und Taten im Angesicht des menschlichen Leidens nur durch Mitgefühl bewegt sein. Möge Mitgefühl aus unseren Herzen strömen. ॐ