

Drei Wege des Yoga

(Karma-, Jnana- und Bhakti-Yoga)

von Swami Sivananda Maharaj – erschienen im Monatsmagazin der Divine Life Society

Übersetzt von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Karma wird aktiv ausgeübt oder auch nicht – beides ist möglich, scheint jedoch unverständlich. So steht es in den Vedas beschrieben. Es heißt weiter: Karma ist entweder verdient oder unverdient. Man spricht von Varna und Ashrama, den vier Stufen des Lebens, unterteilt in Raum, Zeit, Alter und Objekten, und weiter in Swarga (Vergnügen) und Naraga (Schmerz). Der Sinn für Recht und Unrecht ist nicht angeboren, sondern wird aus den Schriften erworben, und dieselben Schriften unterhöhlen alle Vorstellungen über all diese Unterschiede. Gelegentliches Lesen kann zu Verwirrungen führen. Wenn man die scheinbaren Gegensätze in den Antworten im Licht der Bhagavadgita beleuchtet wird klar, dass solche Gegensätze nicht wirklich existieren.

In der Bhagavadgita wird von drei Wegen für den Menschen zum Erreichen zur Befreiung gesprochen, - Jnana, Karma und Bhakti Yoga. Es wurde dort ausdrücklich betont, dass es keine andere Möglichkeit um Befreiung (Moksha) zu erreichen. Jnana ist für jene, die sich nicht mit Karma befassen wollen und damit abgeschlossen haben. Karma Yoga ist für jene, die sich gern mit Karma befassen und sich diesem Weg verbunden fühlen. Jene, die sich möglicherweise gern mit dem befassen, was über Gott gesprochen wird, keine Abneigung bezüglich Karmas haben, sind reif für Bhakti-Yoga.

Karma: Man sollte sich solange mit Karma befassen, wie man sich damit wohlfühlt und nicht von der Liebe Gottes angezogen wird. Man sollte seinen Pflichten nachkommen, Opfer bringen, selbstsüchtige Wünsche aufgeben. Übe kein verbotenes Karma. Dann wird man die Schranken von Freude und Schmerz überwinden. Durch Ausübung der Pflichten kann die dadurch gereinigte Persönlichkeit Weisheit (Jnana) und Bhakti erreichen. Diejenigen, denen es nach Vergnügen, Freuden verlangt, erleiden auch Schmerz. Der menschliche Körper dient vielmehr dem Erreichen von Jnana und Bhakti als der Empfindung von Freude und Schmerz. Weitsichtigen Menschen verlangt es nicht nach Freude und Schmerz. Er verlangt nicht einmal nach menschlicher Existenz, denn Bindung an den Körper verursacht selbstsüchtige Ablenkung. Heilige sehen ihrem Körper nur als Mittel, um alles zu einem Ende zu bringen. Gleichzeitig macht er bis zu seinem Tod Fortschritte auf dem Weg zur Befreiung, um dann wie ein Vogel alle Bindungen an sein Nest aufzugeben, frei und glücklich davon zu fliegen, bevor Menschen den Baum fällen können.

Der menschliche Körper, der die grundlegende Quelle aller Bindungen ist, ist ein gutgezimmeres Boot, fest, sicher und preiswert für den, der es bekommen hat. Der Guru ist das Ruder dieses Bootes, Gott ist der günstige Wind, der es antreibt. Der Mensch, der nicht mit so einem Boot den Ozean der Geburten und Tode überqueren möchte, tötet sein Selbst.

Jnana: Wenn ein Suchender sich vom Karma abwendet, leidenschaftslos geworden ist, seine Sinne unter Kontrolle gebracht hat, sollte er sich auf den Geist konzentrieren. Wenn sich der Geist in der Meditation von seinem Konzentrations-objekt entfernt, sollte man ihn immer wieder zurückbringen, nachdem man ihn für kurze Zeit hat gewähren lassen. Man sollte jedoch ständig den Weg von Geist, Prana und Sinne mithilfe von Sattvik Bhuddi kontrollieren, um sie unter Kontrolle zu bringen. Die Kontrolle des Geistes ist höchstes Yoga. Ein Reiter lässt zuerst die Zügel locker, doch lässt er sie niemals los. Reflektiere die schöpferische Offenbarung aller Objekte, dann betrachte deren Auflösungsprozess entsprechend der Sankhya-Methode, bis sich der Geist beruhigt hat. Entwickle einen Sinn für die Abneigung, vergrößere die Leidenschaftslosigkeit, bedenke die Lehren des Gurus, dann wird der Geist seine Illusionen aufgeben. Durch die Praxis von Yama (Patanjali) und andere Yoga-Methoden, durch Diskriminierung des Selbst und die Verehrung Gottes wird der Geist in die Lage versetzt an das Absolute zu denken. Wenn der Yogi durch Verlust seiner inneren Balance falsch handelt, sollte er diese Unreinheiten allein durch Yoga auflösen, und nicht durch irgendwelche Riten, Opfergaben oder andere Übungen.

Wer seinen eigenen Weg geht, ist auf dem richtigen Pfad. Den Menschen wurde erklärt, was richtig oder falsch ist. Dies geschah nicht, weil all ihre Handlungen falsch wären, sondern weil es notwendig ist, den Unterschied in der eigenen Handlungsweise so zu erkennen und zu korrigieren, dass letztendlich alle Bindungen für das große Ziel aufgegeben werden können.

Man muss darauf hinweisen, dass entsprechend den Schriften, Nitya-Karma (unbedingt notwendiges Handeln) und Naimita-Karma (gelegentlich erforderliches Handeln) den Geist reinigen. Daher sind sie richtig. Das Töten von Tieren und anderen Dingen ist falsch und verunreinigen den Geist. Darum sind diese Handlungen falsch. Sühne ist erforderlich, um die Konsequenzen aus falschen Handlungsweisen zu bereinigen. Darum ist Sühne richtig. Warum sollten Unreinheiten besser durch Yoga und nicht durch Sühne aufgelöst werden? Es heißt, dass richtiges oder falsches Handeln durch Gebote und Verbote das Handeln nur regulieren. Der Zweck ist, Unreinheiten, die nicht von den Neigungen des Individuums kommen, einzudämmen. Der Mensch ist natürlich auch aufgrund angeborener Neigungen unrein. Es ist ihm nicht möglich, alle Neigungen sofort und auf einmal in den Griff zu bekommen. Gebote und Verbote beschränken seine Neigungen und führen zu ihrer Auflösung. Yogis hingegen kennen keine Neigungen. Regeln der Sühne sind für ihn bedeutungslos.

Bhakti: Wer ehrfurchtsvolles Vertrauen in all das hat, was über Gott gesagt wird, eine Abneigung gegenüber allen Handlungen hat, und wem klar ist, dass Wünsche mit Elend verbunden sind, jedoch nicht in der Lage ist sie zu eliminieren, sollte Gott verehren. Obwohl er seine Wünsche befriedigt, sollte er nicht an sie gebunden sein, denn ihm ist klar, dass sie ins Elend führen. All jene, die ständig Gott entsprechend Bhakti-Yoga verehren, zerstören alle Wünsche in ihrem Herzen, denn Gott allein wohnt in ihrem Herzen. Bindungen zerbrechen, Zweifel zerstreuen sich, aufgestaute Handlungen verblassen, wer Gott der Allmächtige ansichtig wird. Die Liebe des Herrn übersteigt alles, was durch Swarga, Moksha oder selbst durch Gottes Heimstatt erreicht werden kann, nach dem man sich gesehnt hat. Doch die Bhaktas des Herrn, die seelisch mit IHM verbunden sind, verlangt es nach nichts anderem,

selbst wenn es vom Herrn angeboten wird, auch keine endgültige Befreiung. Sie befinden sich jenseits der Beschränkungen von Geboten und Verboten.

OM TAT SAT