

## Kultivieren des Unterscheidungsvermögens<sup>1</sup>

Wir sollten zwar allen Wünschen entsagen, aber es gibt einen, den wir verstärken sollten, und das ist der Wunsch nach Befreiung. Viele Menschen wollen die Befreiung, aber gleichzeitig auch noch so viele andere Dinge. Du kannst einmal grundsätzlich überlegen: Was will ich im Leben noch erreichen, und worauf wäre ich bereit zu verzichten – wirklich zu verzichten? Der Grad der Priorität des Wunsches nach Befreiung bestimmt, wie schnell es mit der Verwirklichung geht. Nur wenn der Wunsch nach Befreiung mindestens 50 % deines Strebens ausmacht, wird die Befreiung schnell kommen. Ist der Wunsch nach Befreiung niedriger als 50 %, ist er weniger wichtig als all die anderen Sachen. Ist er hingegen wichtiger als alle anderen Dinge, dann ist der Weg zur Befreiung da. Denn wenn er mehr als 50 % deines gesamten Strebens ausmacht, dann bestimmt dieser Wunsch alle deine Entscheidungen, dein tägliches Leben, dein ständiges Denken und Fühlen.

... Eine zweite Weise, den Wunsch nach Befreiung zu verstärken ist *vicâra*, Unterscheidung zu üben, das Leben zu studieren. „Look into the defects of material life“ („Studiere die Unzulänglichkeiten des äußerlichen Lebens“), wie Swami Sivananda sagt. Das ist zwar ein unpopulärer Aspekt des Yoga. Lieber ist uns die Betrachtungsweise, dass Yoga das Leben befriedigend macht, unserem Leben Erfüllung gibt. *Viveka* (Unterscheidungskraft) üben heißt letztlich, zu erkennen, dass das Leben mit dem Tod endet. Was ist wirklich sinnvoll vor dem Hintergrund, dass die äußere Welt mit dem Tod aufhört? Alles, was wir auf der physischen Ebene aufbauen, werden wir irgendwann verlieren. Die *Manu Smriti* – eine alte Schrift von einem Meister namens *Manu* – sagt: Es gibt drei Dinge auf dieser Welt:

Erstens die materiellen Dinge, ohne die der Mensch kommt, die er im Leben anhäuft und ohne die er wieder geht. Wir kommen nackt und wir

gehen nackt. Wir nehmen nichts mit. Noch nicht einmal einen Pfennig oder Aktien und auch kein Gold. Nichts an materiellen Werten ist sicher. Aber es ist ganz sicher, dass wir auf der materiellen Ebene alles verlieren werden. Vieles verliert man sogar noch im Leben. Viele Menschen, die Geschäfte aufgebaut haben, sind gescheitert. Häuser, die Menschen sich gebaut haben, sind eingestürzt. In Kriegsgebieten oder bei Naturkatastrophen verlieren die Menschen alles. Wer sagt, dass uns das nicht auch so gehen kann? Wir denken immer, uns passiert das nicht. Es kann aber schnell passieren, und sei es nur durch eine Wirtschaftskrise. In der Volkswirtschaftslehre ist es sehr wohl bekannt, dass unsere Wirtschaft innerhalb von zwei Jahren zusammenbrechen kann, wenn ungünstige Umstände zusammenkommen. Deshalb sollten wir uns überlegen, ob es sich wirklich lohnt, auf dieser Ebene so viel Energie, Zeit, Gedanken und Gefühle zu investieren.

Dann gibt es etwas, mit dem kommen wir, das verändert sich im Laufe des Lebens und wenn wir gehen, nehmen wir es anders mit. Das ist unser Charakter und unser *karma*. Wir kommen mit einem bestimmten Charakter und unserem *karma* auf die Welt. Schon Babys haben ihre eigene Persönlichkeit. Bei derselben Mutter und demselben Vater, in gleichen Lebensumständen, sind Kleinkinder deutlich unterschiedlich. Und hoffentlich entwickeln wir im Lauf des Lebens unseren Charakter auf positive Weise. Wenn wir schon die Selbstverwirklichung nicht erreichen, sind wir mindestens am Ende unseres Lebens eine positivere, liebevollere, willensstärkere Persönlichkeit. Und hoffentlich haben wir viel Gutes getan, wenn es uns schon nicht gelungen ist, das ganze Leben vollkommen wunsch- und verhaftungslos zu handeln. Wir haben hoffentlich wenigstens etwas getan, um positives *karma* zu erzeugen. Das Ziel des Yogis ist es natürlich, gar kein *karma* zu erzeugen, auch kein positives. Aber wenn wir schon *karma* erzeugen, weil es uns nicht gelingt, unser Ego ganz zurückzunehmen, dann wollen wir wenigstens gutes *karma* erzeugen. Swami Vishnu hat manchmal im Scherz gesagt: „Die

---

<sup>1</sup> *Anm.*: Aus einem Kommentar zum Yogasutra von Patanjali, Kapitel 1, Vers 22:

*Das Streben kann mäßig, mittelmäßig oder intensiv sein.*

beste Investition sind Spenden und gute Werke, denn das bekommt man ganz sicher wieder zurück, sogar mit Zinsen. Was wir in den Aktienmarkt investieren, verlieren wir ganz sicher, todsicher, nämlich spätestens mit dem Tod.“

Und das dritte ist: Wir kommen mit etwas, das sich nicht verändert, und wir gehen auch damit. Das ist unser Selbst. Das Selbst, mit dem wir kommen und gehen, ist ewig, ohne Anfang und Ende, unberührt und unveränderlich.

Das sollten wir uns öfter vor Augen führen, vor allem dann, wenn wir wieder im Begriff sind zu glauben, dass wir irgend etwas unbedingt brauchen. Wir sollten uns fragen: „Macht mich das wirklich glücklich?“ Und schrittweise werden wir erkennen: „So glücklich macht es mich gar nicht.“ Vielleicht tun wir es trotzdem, weil unser Unterbewusstsein nicht ausreichend davon überzeugt ist. Manche Wünsche muss man sich einfach erfüllen. Aber nachher, wenn man es erreicht hat und feststellt, dass es einen wirklich nicht glücklich gemacht hat, kann man seinem Geist sagen: „Siehst du, ich hab's dir ja gesagt.“ Vor allen Dingen verlieren wir so die Besessenheit, mit der Menschen ihren Wünschen folgen. Viele denken, sie brauchen unbedingt dies oder jenes, um glücklich zu sein. Aber in Wirklichkeit braucht man keine konkreten äußeren Objekte. Natürlich ist es wichtig, ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen zu haben, zu wissen, man ist auch am nächsten Tag noch seines Lebens relativ sicher. Aber über diese existentiellen Grundbedürfnisse hinaus ist alles andere nicht so wichtig.

Durch solche Reflexion gewinnt man eine große innere Sicherheit. Und als nächstes führt sie einen zu der Überlegung: „Wonach lohnt es sich wirklich zu streben? Was macht mich wirklich glücklich?“ – Und das ist nur der Wunsch nach Befreiung, nach Selbstverwirklichung, Gottesverwirklichung, Erfahrung der Liebe Gottes, wie auch immer wir es ausdrücken wollen. Das ist es, was glücklich macht. Indem wir also *viveka*, Unterscheidungskraft, entwickeln und gleichzeitig auch *vairagya*, Wunschlosigkeit, können wir den Wunsch nach Befreiung kultivieren.

*SUKADEV V. BRETZ*

*RAJA YOGA SUTRA VON PATANJALI*

*Aus: [HTTPS://SCHRIFTEN.YOGA-VIDYA.DE](https://schriften.yoga-vidya.de)*

*ALS BUCH: DIE YOGAWEISHEIT DES PATANJALI FÜR  
MENSCHEN VON HEUTE*