

## Die Wandlungskraft der Arbeit

### – Eine Erläuterung des Arbeits-Weges aus der Sicht der Yoga-Psychologie

Die Menschen arbeiten, weil sie hoffen, dadurch Erfüllung zu finden. Die meisten aber erkennen, dass die Arbeit ihnen nur teilweise Erfüllung bringt. Sie kann vielleicht einige ihrer körperlichen und sozialen Bedürfnisse erfüllen, jedoch berührt sie nicht ihren Wesenskern, das SELBST. Sie stellen fest, dass Arbeit meistens eine horizontale Bewegung ist: wenn sie damit Geld verdienen wollen, verhilft ihnen Arbeit zu mehr und mehr Geld; wenn sie damit Ruhm erlangen wollen, verhilft sie ihnen zu mehr und mehr Ruhm. Ärzte, Ingenieure, Geschäftsleute erkennen, dass ihre Arbeit sie nur auf ihrem eigenen Gebiet voranbringt und dass dieser Fortschritt sie vom Innensten ihres eigentlichen Wesens wegführt und sie ihrem wahren SELBST entfremdet. Arbeit kann nur dann zu höherer Erfüllung führen, wenn sie ihnen eine vertikale Aufwärtsbewegung und die Verwirklichung höherer Seinsebenen und zuletzt die Verwirklichung des wahren SELBST ermöglicht.

Diese Aufwärtsbewegung kann nur durch eine Bewusstseinsveränderung bewirkt werden. Kann Arbeit dies zustande bringen? Arbeit ruft eine subjektive und eine objektive Veränderung hervor. Sie verändert das Objekt der Arbeit: Ein Zimmermann verändert ein Stück Holz, der Bauer den Boden, der Arzt den Körper eines Patienten usw. Nur die objektiven Veränderungen werden für gewöhnlich bemerkt und als Arbeit angesehen. Sie hat aber auch eine subjektive Auswirkung: Sie verändert das Bewusstsein des Arbeitenden. Diese innere Veränderung ist jedoch meist so gering, dass sie kaum bemerkt wird. Warum ist sie so minimal? Warum stellen die Menschen selbst nach jahrelanger Arbeit fest, dass sie so wenig spirituellen Gewinn aus ihr gezogen haben? Das ist eines der fundamentalen Probleme, mit denen sich der Arbeits-Weg (*Karma Yoga*) befasst.

### **Von der Ichhaftigkeit zum Ichbewusstsein**

Bei gewöhnlicher Arbeit richtet sich die ganze Denkkraft auf das Ergebnis der Arbeit und wenig von ihr wird bewusst eingesetzt, um sich mit dem Denkorgan und seinen Problemen auseinanderzusetzen. Darum schreibt Karma Yoga als ersten Schritt vor, das Streben vom Ergebnis der Arbeit unabhängig zu machen. Doch der Verzicht auf die Früchte der Arbeit ist nur der erste Schritt im Karma Yoga. Der zweite ist, sich mit dem Ego zu befassen. Wenn das Ego an den Früchten der Arbeit hängt, so ist das Ichhaftigkeit. Geben wir diese auf, so bleibt vom Ego einfach nur Ichbewusstsein über. Dieses Selbstgewahrsein können wir verstärken, wenn wir üben, während unserer Arbeit die Haltung eines inneren Zuschauers anzunehmen. Wenn wir vom Ego Abstand nehmen und genügend Selbstgewahrsein entwickeln, gewinnen wir riesige innere Kraft.

Der Hauptgrund, weshalb die Arbeit der Menschen keine erkennbare Bewusstseinsveränderung hervorruft, ist der, dass ihnen diese durch Selbstgewahrsein gewonnene innere Kraft fehlt. Das Ego ist nicht frei genug, um sich mit sich selbst befassen zu können. Es besitzt nicht genug Selbstgewahrsein, um die Automatik des Unterbewusstseins zu durchschauen. Es besitzt nicht genug Selbstgewahrsein, um es auf die verschiedenen Seiten des Denkorgans lenken und dort die nötigen Veränderungen vollziehen zu können. Ein anderer Grund ist, dass Arbeit selten als Ausdruck der Schöpferkraft der Seele – mit Vivekanandas Worten als „Offenbarung der potenziellen Göttlichkeit der Seele“ – getan wird. Nicht innerer Schaffensdrang, sondern Äußerlichkeiten bewegen den Menschen zu arbeiten. Ohne äußereren Anreiz oder Antrieb fällt vielen die Arbeit nicht leicht. Natürlich haben die Menschen ihre spezifischen schöpferischen Betätigungsfelder wie Forschung, Malerei, Musik, Tanz, geschäftliche Unternehmungen, doch wenn die Seele genügend Schwungkraft besitzt, kann man jede Arbeit kreativ tun. Unschöpferische, ohne Selbstbezug

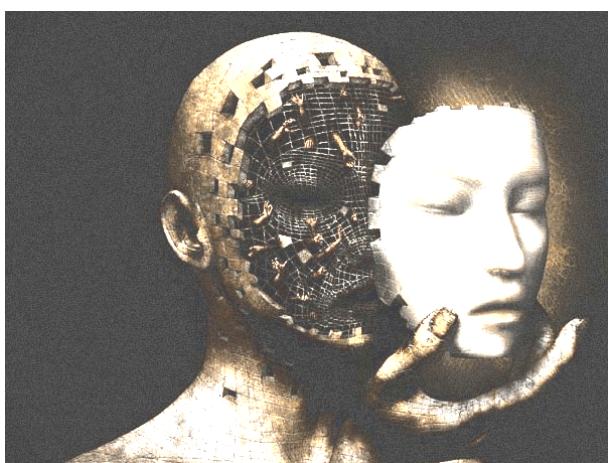
und mechanisch verrichtete Arbeit wird im Arbeitenden kaum eine bedeutende Veränderung auslösen.

Richtig geübt, ändert Karma Yoga auf verschiedene Weise das Bewusstsein. Er schafft neue gute *samskaras*<sup>1</sup>, die die Aktivität schon vorhandener unreiner *samskaras* abschwächen und ihr entgegenwirken. Er lenkt die Instinktenergie in eine höhere Richtung und läutert niedere Instinkte zu höheren Empfindungen. Er lässt uns die Arbeitsweise des Ego durchschauen, besonders seine Tentakeln des Egoismus und der Selbstsucht, die es hervorschiebt, wenn es durch seine Arbeit mit anderen in Berührung kommt. *Die wichtigste Weise, wie Karma Yoga Transformation bewirkt, ist, dass er das Ego dem universalen Lebensstrom öffnet.* Vom einfachen Ichbewusstsein abgesehen ist alles, was als Ego oder Egoismus erscheint, das Produkt der Gesellschaft, der der Mensch angehört. Die eigentliche Egostruktur wird durch die Kindheitserfahrungen von Liebe und Hass und Angst festgelegt. Wenn wir uns von diesem Verhaltensdreieck durch Karma Yoga befreien und eine neue, eine spirituelle Beziehung zu anderen Menschen aufbauen, wird er unser Egobewusstsein radikal verändern. Karma Yoga lässt in Wahrheit ein neues, geläutertes, vorurteilsfreies, spirituelles, dem universalen Leben zugewandtes Ego entstehen.

Aus: *DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST (X)*

*VEDANTA-GESELLSCHAFT WIESBADEN*

*ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN*



<sup>1</sup> Verbleibende Eindrücke aus gemachten Erfahrungen

## Die Verbindung von Arbeit und Meditation

Wenn wir ein Ziel anstreben, ist eines der Haupthindernisse der von vielen empfundene Konflikt zwischen innerem und äußerem Leben, zwischen Meditation und Arbeit. Das Leben ist ein Strom, und wenn wir es in unzusammenhängende Teile trennen, stören und erschweren wir seine Entwicklung. Spirituelles Leben ist Entfaltung göttlichen Bewusstseins und Umwandlung unserer ganzen Persönlichkeit. Für diese Umwandlung brauchen wir Jahre, wenn wir unser spirituelles Üben auf ein, zwei Stunden wahlloser, wenig intensiver Meditation beschränken. Nur wenn wir die Kluft zwischen innerem und äußerem Leben überbrückt haben, wird sie intensiv und konzentriert. Das heißt, *wir müssen aus Meditation und Arbeit eine einzige Disziplin machen*. Können wir das? Wir können es sicherlich, vorausgesetzt wir lernen, unsere unreifen, begrenzten Vorstellungen von Meditation abzulegen. Allgemein wird sie für einen Vorgang gehalten, bei dem man das Denken auf ein Objekt richtet. Das ist soweit ganz richtig. Schwierigkeiten entstehen aber dann, wenn wir uns zu sehr auf das Objekt einstellen und den Prozess der Meditation außer acht lassen. Wir glauben, ohne erwählten Namen oder erwählte Form ist Konzentration keine Meditation. Nicht das Objekt formt unser Bewusstsein um, sondern die mit unserer Meditation verknüpften Denkprozesse. Wenn wir dem gedanklichen Objekt zu große Wichtigkeit beimessen, verliert unsere Meditation an Dynamik und Beweglichkeit, und wir bleiben in einem starren Begriffsgerüst stecken. Was genau verlangt Meditation von uns?

In der vedantischen Praxis besteht der meditative Hauptprozess darin, das Bewusstsein auf das innere Selbst einzustellen. Wir erfahren und wissen alles durch das Licht des *Atman*. Im gewöhnlichen Leben richten wir dieses Licht nach außen – von seinem Ursprung weg. Meditation ist der Versuch, es nach innen, auf seinen Ursprung, einzustellen. Jede Methode, durch die der Bewusstseinsstrom zu seinem Ausgangspunkt gekehrt wird, kann man als eine Form von Meditation ansehen. Auf dem Erkenntnis-Weg (*Jhana*) geschieht das, indem man durch Selbstergründung den Ursprung des Ichs aufspürt. Im Yoga Patanjalis wird das Bewusstsein zurückgezogen, indem es auf immer tiefere und tiefere Ebenen eingestellt wird. Der *Bhakta* wendet sein Bewusstsein durch Gebet und Liebe nach innen. Die

Hauptmethode der Tantras ist das Erwecken des mittleren Kanals (*Sushumna*) durch die Beherrschung der seitlich der Wirbelsäule verlaufenden Energiekanäle (*Ida* und *Pingala*). Alle diese Methoden, bei denen das Bewusstsein nach innen gerichtet wird, sind Techniken, die sich mehr mit dem Meditationsprozess als mit den Meditationsobjekten befassen.

Die Methode des Karma-Yogi (des selbstlos Arbeitenden), sein Bewusstsein nach innen zu richten, liegt darin, sein niederes Selbst, das Ego, dem Höheren Selbst, dem Atman, als Opfer darzubringen. Das Ego wendet sich gern nach außen dem Vergnügen zu. Opfern wir ständig unser Ego dem Höheren Selbst, dann wenden wir unser Bewusstsein zurück zu seinem Ursprung, und das wird zu einer Meditation. Man nennt das Wissensopfer (*Jnana-Yajna*). Es erfordert nicht wie die anderen Techniken einen speziellen Zeitpunkt oder Ort, wo man alleine und in Stille sitzt. Es geht Hand in Hand mit unserer Arbeit. Gewöhnliche Handlungen werden vom Ego vollbracht. Wenn wir dieses also ständig dem Höheren Selbst opfern, dann bringen wir unser ganzes Tun mit dem Bewusstseinszentrum in Verbindung. Auf diese Weise hilft Arbeit eher, unser Bewusstsein nach innen zu kehren, als dass sie es ablenkt oder behindert. Arbeit, die in meditativem Gewahrsein getan wird, ist an sich eine Meditationstechnik.

Doch die Zahl der Menschen, die diese wirklich üben, ist sehr gering. Denn es gehört außergewöhnlicher Mut und Einsatz dazu, sich aus einer bequemen, starr festgelegten, zeitbegrenzten Meditation zu lösen und immer und überall nach Gott zu suchen. Für viele ist eine ein- oder zweistündige Meditation nur die Entschuldigung dafür, dass sie den übrigen Tag Gott vergessen. Und noch etwas: Das stete Nachinnenkehren des Bewusstseins ist schwierig, wenn nicht vom Zentrum eine starke Anziehungskraft ausgeht, das heißt, wenn nicht Dhi, die intuitive Intelligenz (*Buddhi*), zum Teil erwacht ist. Wir machen oft den Fehler, dass wir ohne Vorausbereitung versuchen, diese Werkmeditation in schwierigen Situationen zu üben. Vielmehr sollten wir bei einfachen Tätigkeiten des Lebens mit ihr beginnen – beim Atmen oder beim Essen oder wenn wir etwas betrachten.

*Aus: MEDITATION UND IHRE KOSMISCHEN DIMENSIONEN, VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN  
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN*

*SWAMI BHAJANANANDA*