

Zufriedenheit bringt höchstes Glück

Einer meiner Lieblingsautoren, Anthony de Mello, lässt in seinem Buch, „Eine Minute Unsinn“, das mehrere Stunden Sinn enthält, einen Meister auftreten. Dieser Meister wurde eines Tages gefragt, was ist die Aufgabe eines Meisters?

„Die Leute lachen zu lehren, erwiderte der Meister.“ Bei einer anderen Gelegenheit sagte er: „Wenn jemand imstande ist, dem Leben ins Gesicht zu lachen, erhält er Macht über die Welt - genau wie derjenige, der jederzeit darauf vorbereitet ist, zu sterben.“¹

Patañjali spricht im Zusammenhang mit Niyama nicht vom Lachen lernen, aber es geht im Ergebnis um das Gleiche, wenn er in **Sūtra II/42** feststellt:

Aus Zufriedenheit entsteht höchstes Glück

saṃtoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ

Denn Zufriedenheit erlangen, bedeutet, dass es uns gelingt, in den Wechselfällen des Lebens, in den täglichen Anforderungen, die das Leben an uns stellt, mental und emotional souverän zu bleiben. Wir kennen alle die tägliche „Gehirnwäsche“, wenn wir aus dem Haus gehen, auf den mürrischen Busfahrer oder die unausgeschlafenen Mitmenschen treffen, die Negativmeldungen in den Nachrichten lesen, das Klagen der Arbeitskollegen hören und ihre Unzufriedenheit über dies und das. Wie schnell gehen wir in Resonanz mit diesen negativen Schwingungen? Wie schwer ist es, sich nicht anstecken zu lassen, in dieser Wolke von negativen Gedanken und Gefühlen stabil zu bleiben und einen Zustand der Zufriedenheit zu bewahren? Es ist extrem schwer! Und das **Sūtra** steht nicht zufällig an dieser Stelle, nach Reinlichkeit und vor tapas. Denn eine solche stabile Zufriedenheit setzt einerseits voraus, dass wir unseren Körper und unsere Gedankenwelt reinigen. Wie zufrieden kann eine Dusche oder ein reinigendes Bad machen und Einfluss nehmen auf unser Wohlbefinden und Denken. Und es verlangt ein ständiges Bemühen, unseren inneren Raum des Fühlens und Denkens frei und rein zu halten von herabziehenden, negativen Gedanken. Dies ist aber andererseits nicht ohne

¹ de Mello, Anthony: Eine Minute Unsinn, Freiburg (Herder) 1994, S. 61

Anspannung unserer Willenskräfte (tapas) zu bekommen. Es verlangt eine konsequente Gedankenschulung mit Reflexionsübungen, Tagebuch, Aufmerksamkeitskontrolle, dem Pflegen guter Gedanken² usw.

Wenn es uns gelingt, in dem Trommelfeuer der an uns von außen herangetragen und der in uns selbst, aus unseren **vāsanās** entstehenden Gedanken und Gefühle zu bestehen und den Blick auf die „Sonne“ gerichtet zu halten, so spüren wir dieses höchste Glück. Denn es ist das Glück des emotional starken Menschen, desjenigen, der durch die Dinge hindurchsehen kann und eine „philosophische“ Weltsicht in dem Auf und Ab behalten kann. Ich denke, jeder von uns kennt Menschen, die aus einer solchen Tiefe heraus leben können, die auch noch in schwierigen Zeiten die Fähigkeit haben, diese positiv auszudeuten und für sich einen Gewinn darin sehen können. Manchmal reicht es schon, sich die Frage zu stellen, „*Wofür* passiert mir das?“ (anstelle von „*Warum* passiert mir das?). In diesem kleinen Wort liegt eine ganze Welt. Die Lotosblume wird in Indien als Symbol für einen erleuchteten Menschen betrachtet. Denn sie wurzelt im Schlamm, ihre Blüte (Kopf) wird davon aber nicht berührt, sie ist frei und steht über dem Wasser.

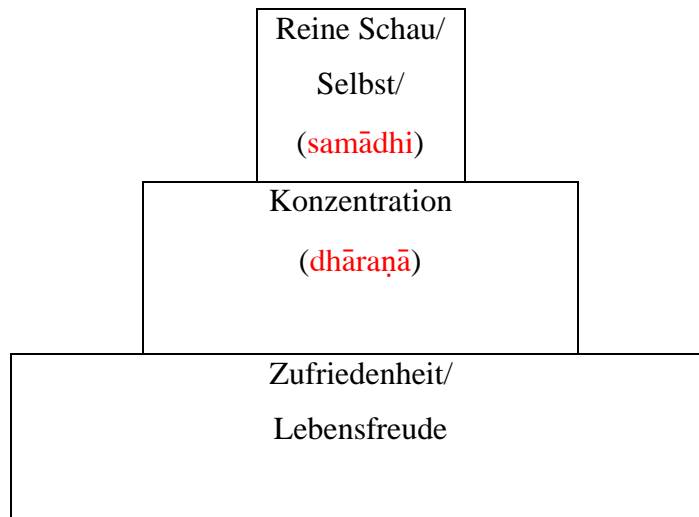
Ein wesentliches Element von Zufriedenheit ist, Ja sagen zu können, zu dem, was uns begegnet. Das heißt nicht, dass wir Jasager werden sollen. Es ist vielmehr eine innere Bejahung unseres Lebens, ein Eintritt in die Harmonie mit uns selbst. Wenn uns dies gelingt, wachsen uns große Kräfte zu. Denn viel Energie geht mit diesen inneren Zweifeln, den Konflikten, die wir in uns austragen, dem „Es-anders-haben-wollen“ verloren. Ich möchte noch einmal De Mello zitieren:

„Ein Meister wurde einmal gefragt, was ist das Geheimnis deiner Ruhe und deiner Gelassenheit. Er antwortete: Aus dem Herzen kommendes uneingeschränktes Kooperieren mit dem Unvermeidlichen.“³

Zufriedenheit ist aber auch die Voraussetzung für höchste Sammlung und die Fähigkeit jene Glückseligkeit zu reflektieren, die vom Selbst ausgeht. Man könnte diesen Zusammenhang in eine Pyramide bringen:

² vgl. hierzu den Beitrag des Verfassers in Yoga-Forum 4/99, S. 76-80

³ de Mello, Anthony: Eine Minute Unsinn, Freiburg (Herder) 1994, S. 25



Denn ein von seinen Wünschen getriebener Mensch findet genauso wenig die innere Ruhe, wie derjenige, der unzufrieden mit sich und der Welt lebt und es zulässt, dass seine Innenwelt voller negativer Gedanken ist. Letztlich machen wir uns unsere Welt selbst. Buddha sagte einmal:

Wir sind was wir denken.

Und nichts anderes meint Angelus Silesius, wenn er sagt:

„Der Himmel ist in dir und auch der Höllen Qual.

Was du erkiest und willst, das hast du überall“

Angelus Silesius

Es gibt zwei schöne Übungen, die helfen, eine solch feste Zufriedenheit zu erlangen, wie sie in diesem **Sūtra** angesprochen wird. Die erste Übung pflegt mein Yoga-Lehrer, Dr. Jayadeva Yogendra gelegentlich Schülern zu „verordnen“, die in den Ashram kommen:⁴

„Nimm ein Stück Papier und schreibe fünf Dinge auf, die heute für dich positiv waren. Tue dies jeden Abend für vier Wochen.“

Im Grunde ist dies das Gleiche, was Meister Eckhardt fordert:

⁴ The Yoga Institute Santa Cruz, Bombay

*"Suche mit zehrendem Verlangen,
in allem, was dir begegnet, das Gute".*

Allein mit dieser so einfach erscheinenden Übung ändert sich die Welt. Denn wir öffnen bewusst unseren Blick für das Gute, dadurch bekommt unsere tägliche Wirklichkeit eine andere Akzentuierung, so wie es in dem thailändischen Sprichwort heißt:

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich“.

Die zweite Übung ist schwieriger. Sie erfordert, dass wir im Stande sind, hinter unsere Gedanken zu treten und diese beobachten können. Wenn wir auf diese Weise feststellen, dass wir einen Gedanken (oder eine immer wiederkehrende Gedankenschleife) haben, dann könnten wir folgende mentale Übung ausführen:

„Ich habe diesen Gedanken, aber ich bin nicht dieser
Gedanke. Ich bin in Wahrheit der Beobachter dieses
Gedankens. So wie ich diesen Gedanken beobachte, kann
ich ihn auch loslassen und durch einen anderen Gedanken
ersetzen. Ich lasse diesen Gedanken jetzt los und ersetze ihn
durch sein positives Gegenteil. Der neue Gedanke lautet:

.....

Mit diesem Gedanke lebe ich *jetzt!*“