

## **Puruṣārtha: Die vier Schätze des Menschseins (Yoga Aktuell, 2016)**

Die Kunst im Leben, die richtigen Prioritäten zu setzen

„Die Ursache aller Probleme liegt in mir – die Lösung aller Probleme liegt in mir!“ Der Begriff Puruṣārtha besteht aus zwei Worten: Puruṣa bedeutet hier „Mensch“ und Artha „Schatz“ oder „Ziel“. Darunter verstanden werden vier Bereiche, die schon in den zwei wichtigsten Epen des Hinduismus, Ramayana und Mahabharata, als einzigartige Schlüssel gesehen wurden, um Klarheit und Zufriedenheit in die Komplexität des Lebens zu bringen:

- 1) Artha = Grundbedürfnisse, materielle Sicherheit, Reichtum
- 2) Kāma = Sinnliche Freuden, Lust, Leidenschaft, Ästhetik, Liebe
- 3) Dharma = Pflicht, Ethik, Lebenssinn
- 4) Moksha = Befreiung

Auch wenn Dharma wichtiger als Artha und Kāma gesehen wird und Moksha als das endgültige Ziel menschlichen Lebens, so sind doch in jedem von uns alle Bereiche potentiell vorhanden. Es liegt also an mir, ob ich diese entdecken, wie bewusst ich damit umgehen und ob ich sie in einer heilsamen Art zur Entfaltung bringen kann. Artha: Zunächst geht es darum, die Grundbedürfnisse so zu befriedigen, dass wir nicht nur überleben, sondern uns in unserem Leben wohlfühlen. Heutzutage sind wir von so viel materiellem Zeug umgeben, dass wir zwischen Notwendigkeit und Luxus oft nicht mehr unterscheiden können. Aber für einen Großteil der Menschheit - und unseren Vorfahren ist es nicht anders ergangen – geht es noch immer ums blanke Überleben. Und so sind meine regelmäßigen Reisen nach Indien ein guter Gradmesser, mit wie wenig ich mich im Leben reich und beschenkt fühlen kann. Als buddhistischer Mönch bin ich immer wieder daran erinnert worden, dass ein Bhikkhu eigentlich nur vier Requisiten braucht, um sich ganz der spirituellen Praxis widmen zu können: Mönchskutte, Almosenschale, Medizin und einen Unterschlupf, der manchmal bloß ein Baum oder eine Höhle war. Auch wenn die Aussage des Buddha „Zufriedenheit ist der größte Reichtum“ nach meiner Rückkehr ins weltliche Leben ein Leitfaden geblieben ist, habe ich dennoch einiges Unnötige angesammelt.

Da aber zum Glück Wohnung, Kleiderschrank und Kühlschrank eine beschränkte Größe haben, hält sich dies im überschaubaren Rahmen. Und es liegt ausschließlich an mir - und nicht an den neuesten Trends und cleveren Werbeslogans - ob ich mich für sinnlose Quantität entscheide oder bewusst Qualität und Minimalismus wähle. Kāma: Dass sinnlicher Genuss als spiritueller Wert gesehen wird, ist der unglaublichen Vielfalt der indischen Philosophie zu verdanken. Der Mensch ist mit wunderbaren Sinnesorganen ausgestattet und es ist eine hohe Kunst, diese im rechten Maß zu verwenden. Dazu schreibt Charles Eisenstein in seinem Buch „The Yoga of Eating“: „Wenn du Essen sorgfältig kauft, um es mehr genießen zu können, dann machst du dabei eine tiefere und vollere Erfahrung der Geschmacksrichtungen und erfüllst dabei dein Bedürfnis nach sinnlicher Nahrung. Naturgemäß wirst du dadurch weniger und einfacheres Essen brauchen. Nicht aus Selbstentsagung, sondern weil du schon vom Einfachen so begeistert bist.“ Je sattvischer, d.h. je achtsamer und zufriedener, unser Geist ist, desto mehr Freude können wir schon bei alltäglichen und einfachen Erfahrungen erleben. Wir brauchen nichts Großartiges, Lautes, Schnelles oder Schrilles.

Der Anblick eines Baumes, das Plätschern eines Baches, der Duft einer Blume oder die Berührung einer Hand genügen, damit wir Zufriedenheit und Dankbarkeit spüren. Der britische Hindu-Gelehrte Gavin Flood erklärt dies zusammenfassend so: „Kāma ist die ‚Liebe‘, die weder Dharma noch Artha behindert, und auch der Reise in Richtung Moksha nicht im Wege steht.“ Wenn der Sinn des Lebens darin besteht, so viel wie möglich an Materiellem anzuhäufen und an Sinnlichem zu genießen, dann werden wir von allen möglichen emotionalen Hochs und Tiefs durchs Leben getrieben und gelockt: vom Aufwachen bis zum Einschlafen, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Dennoch wird es immer wieder Situationen geben, die uns dazu bringen oder zwingen im Lebensrausch inne zu halten, um unter die schillernde Oberfläche zu blicken: Krankheit, Tod, Jobverlust, Trennung oder ähnlich prägenden Erfahrungen. Dharma bedeutet zunächst einmal all das zu akzeptieren und zu respektieren, was dazu dient, die Harmonie und Ordnung der Welt zu erhalten.

Einerseits sind damit Verpflichtungen gemeint, die wir gegenüber Familie, Gesellschaft und Umwelt haben, andererseits wird darunter auch ethisches Verhalten verstanden. Wie sehr spielt z.B. eine altruistische Haltung mit, wenn ich mir materiellen Wohlstand (Artha) schaffe und mich sinnlichen Genüssen (Kāma) hingebe? Oder lebe ich mein bürgerliches Glück so aus, wie es Arik Brauer auf Wienerisch einmal gesungen hat: „Er hod a klanes Häusl in der greanen Au / Er hod an guten Posten und a dicke süße Frau / Er tut si bei der Arbeit net de Händ verstauchen / Er kaun an jeden Sundog a Virginia rauchen / Do sogt da mir gehts guat, auf de aundan hau i in Huat.“ Erst wenn mir bewusst wird, dass jede Handlung (Karma) Folgen hat und mich mit anderen und der Welt verbindet, vernetzt oder verknotet, werden Ahimsā (Gewaltlosigkeit) und Maitrī (Güte) die Grundlage meines Handelns und Strebens werden. Auf Bio, Fairtrade, Regionales und Saisonales zu achten, ist dabei das Mindeste, was jeder von uns tagtäglich machen kann. Dharma bedeutet aber auch, sich den essentiellen Fragen des Lebens ehrlich zu stellen: „Warum bin ich hier? Was ist meine Berufung und der Sinn meines Lebens? Welche individuelle Rolle wurde mir im kosmischen Orchester zugeteilt?“ Seligkeit (im Englischen „bliss“) ist dabei die wichtigste Richtschnur und Joseph Campbell, der sein ganzes Leben den menschlichen Geist und Mythologie studiert hatte, sagte darüber:

„Ich bin auf diese Idee von Seligkeit gekommen, weil es in Sanskrit - welches die großartigste spirituelle Sprache der Welt ist - drei Definitionen gibt, die den Absprungplatz in den Ozean der Transzendenz definieren: ‚sat-chit-ananda‘, was ‚Existenz-Bewusstsein-Seligkeit‘ bedeutet. Ich dachte, ‚Ich weiß nicht, was mit Existenz und Bewusstsein wirklich gemeint ist, aber ich weiß, wie sich Seligkeit anfühlt. Daher will ich mich nach ihr orientieren, und die wird mir beides bringen: Bewusstsein und Existenz‘.“ Niemand kann diesen gordischen Knoten für mich lösen; und in der Vergangenheit hat mich so mancher Ratschlag von jenen, die es am besten mit mir meinten, in die falsche Richtung oder gar in die seelische Wüste geschickt. Bei dieser einsamen Wegsuche und beim aufmerksamen Lauschen auf die leise Stimme meines Herzens muss ich Verlockungen, Gewohnheiten, Ansehen und Verdienst widerstehen können. Nur dann wird es mir möglich sein, mich jenen Lebensaufgaben zu widmen, die ich auch am Ende meines Lebens nicht bereue.

Moksha wird als der wichtigste aller menschlichen Schätze angesehen, da diese Art von Befreiung, Auslöschung (Nirwana) oder Einswerdung (Advaita) mit dem Göttlichen (Brahman) weder vergänglich, noch in irgendeiner Form persönlich ist. Diese Sehnsucht nach ewigem und bedingungslosem Glück ist zwar in jedem von uns verankert. Aber meist sind

wir zu sehr mit dem menschlichen Drama und Traum und mit all seinen Freuden und Leiden, Versuchungen, Befriedigungen und deren endlosen Wiederholungen verhaftet. Tatsächlich sind es nur wenige, die die Leidhaftigkeit von Lila, Māyā und Samsara - dem Spiel, der Illusion und dem Kreislauf des Lebens - durchschauen und mit Wille und Disziplin danach streben, die vergänglichen und begrenzten Schätze des Menschseins zu transzendieren – und zwar alle. Übung für den Alltag: (nach Richard Stiegler - [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)): Verantwortung im Alltag heißt, sich um folgende vier grundlegende Bedürfnisbereiche so sorgfältig zu kümmern, dass sich daraus ein erfülltes und harmonisches Lebensgefühl entfaltet:

- 1) Elementare Bedürfnisse: Lebensraum, Kleidung, Essen, Bewegung, Entspannung etc.
- 2) Beziehungen: Familie, Freunde, soziales Netz, wahrhaftiger Austausch, Nehmen & Geben etc.
- 3) Anforderungen: Beruf, materielle Verantwortung, Verbindlichkeiten, Pflichten etc.
- 4) Spiritualität: Alleinsein, bewusstes Nichtstun), spirituelle Praxis, Einkehr, Sinnfrage etc.

Schreibe auf, wie diese einzelnen Bereiche deinen Alltag bestimmen und reflektiere, ob bestimmte Punkte dein Leben überproportional beeinflussen. Was kommt zu kurz oder ist gar nicht vorhanden, obwohl es dir wichtig erscheint? Welche Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung, dieses Ungleichgewicht auszugleichen?

Download von:

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)