

Die Bhagavad Gita – Yoga in allen Dimensionen



Die Bhagavad Gita, übersetzt «Gesang des Göttlichen», ist Teil des indischen Nationalepos «Mahabharata» und gilt als bekanntester Weisheitstext Indiens. Zu Geschichte, Inhalt und warum es für Yogaübende ein so wichtiges Buch ist, äussert sich der Yogalehrer R. Sriram im Gespräch.

Die Bhagavad Gita ist sowohl eine philosophische wie eine religiöse Schrift», sagt der renommierte Yogalehrer R. Sriram. Neben den Upanishaden und dem Vedanta-Sutra gehört sie zu den **drei wichtigsten Lehrschriften** für den indischen Glauben. Fragt man einen Hindu nach den Quellen seines Glaubens, dann sind dies einerseits die Puranas, eine Art Enzyklopädien über die Götter, und die Bhagavad Gita; dies nebst eigentlichen Huldigungen an Gottheiten in Gebetsform. Die Bhagavad Gita selbst ist es, die vom Glauben als einer Lebensphilosophie spricht. Für den Hindu bedeutet sie somit **Quelle und Antwort auf all seine Lebensfragen**.

Die Gita hat 18 Kapitel und in jedem einzelnen kommt im Titel das Wort «Yoga» vor. Somit geben sie einen Gesamtblick in die Welt des Yoga. Dies jedoch nicht als didaktische Methode und Übungsweg, wie es beim Yoga Sutra des Patanjali der Fall ist, sondern es geht darum, wie man den Yoga leben kann. Sriram betont, dass für alle, die Yoga auch von seiner philosophischen Seite her verstehen wollen, die Bhagavad Gita nach dem Yoga Sutra das wichtigste Buch sei.

Einzigartig bei diesem Lehrbuch ist, dass es **eine lebendige Situation als Ausgangspunkt** nimmt um aufzu-

zeigen, wie man «richtig handeln» soll. Das Beispiel ist der Krieger Arjuna, der für sein Volk kämpft, welches grosse Ungerechtigkeiten erfahren hat. Nachdem er vergeblich alles versucht hat, um mit der Gegenseite Frieden zu finden, bleibt als letztes Mittel nur noch die Kriegsführung, also die unmittelbare Konfrontation. Doch auf dem Kriegsschauplatz ste-

«Die Bhagavad Gita spricht vom Glauben als einer Lebensphilosophie.»

hend kommen Arjuna Zweifel, ob er nun wirklich kämpfen soll.

Dieser Moment steht als Exempel für eine schwierige Lebenssituation, für einen Konflikt, in dem Zweifel, Angst und Missmut aufkommen angesichts einer anstehenden Konfrontation. Die Bilder in der Bhagavad Gita sind brachial, genauso wie sie auch in griechischen oder römischen Sagen und biblischen Texten vorkommen. **Sie dienen dazu, Urwahrheiten aufzuzeigen.**

Vom richtigen Handeln

Hier nun beginnt die Lehre von Krishna als Inkarnation des Göttlichen, der mit Arjuna auf dem Schlachtfeld ein Zwiegespräch führt. Die Gita ist in diesem Sinn kein Buch

über Krieg oder Frieden, sondern es geht um das richtige Handeln, ein absichtsvolles Handeln ohne dabei dem Ergebnis anzuhaften.

Im 1. Kapitel wird ausgeführt, dass **Leiden** eine Tatsache ist und es kein Entkommen davon gibt. Leben bedeutet, auch Konflikte zu haben. Yoga heisst zuerst einmal, dieses Leiden anzusehen. Es wird im Buch dargestellt, indem bildhaft die Kriegsszene angeschaut wird. Auch bei einem noch so friedlichen Menschen löst ein Konflikt einen inneren Zwiespalt und Wandel aus. Es sind dies die **Antarayahs**, die

neun Hindernisse, wie sie das Yoga Sutra umschreibt, die in solch einem Moment aktiv werden und wodurch der Mensch nicht mehr in sich ruht. Richtige Entschlüsse sind so nicht mehr möglich, doch auch Flucht ist nie die Lösung und dient ebenso wenig dem Frieden. «Übertragen bedeutet dies, dass wir uns vor Konflikten in unserem Alltag nicht drücken können», macht Sriram deutlich. «In einer solchen Situation gilt es, zu seinem vorgängig gefassten Entschluss zu stehen und entsprechend zu handeln.»

Die Hauptaussage des 2. Kapitels begründet das Leid damit, dass der Mensch zu sehr Ich-bezogen handelt anstatt für die Sache. Es gilt zu erkennen, dass die Situation als solche zu

Krishna erklärt Arjuna, dass er sich ganz der göttlichen Kraft hingeben soll.

einer Konfrontation führt. Dabei geht es nicht darum, sich selbst zu beweisen oder darzulegen, wer Recht und wer Unrecht hat, sondern es geht um Gerechtigkeit. Nicht die eigene Person ist der Ausgangspunkt, vielmehr bringt die Situation als solche den Konflikt hervor. Trotzdem geschieht die Handlung durch den Einzelnen als Akteur, als Teil der Welt, «der grossen kosmischen Ordnung», wie Sriram es nennt.

Leid ist Teil der Welt, es wird immer Konflikte geben und Konfrontation ist eine Tatsache. So wird jedes Wesen und jedes Verhalten innerhalb der Möglichkeiten dieser Ordnung gelenkt. Der einzelne Mensch wird zu dem, durch den der Kampf stattfindet und ist nicht so sehr der Kämpfende, um beim Bild der Gita zu bleiben. Sich dies bewusst zu machen hilft, die nötige Distanz zu schaffen und der Identifikation entgegenzuwirken.

In diesem Geist nun alles anzupacken, was das Leben bringt, ist «Karma Yoga», wie es im 3. Kapitel beschrieben

wird. Es gibt keinen Ausweg aus dem Karma; der Mensch kann sich dem Handeln nicht entziehen, er ist gehalten, nach bestem Wissen und Gewissen aktiv seinen Teil im Leben beizutragen. Angst und Scheu sind nicht im

«Wir können uns vor Konflikten nicht drücken.»

eigentlichen Tun begründet, sondern in der Tatsache, dass sich das Ergebnis dem eigenen Einfluss entzieht. Hier drüberzustehen, das heisst, sich nicht der Sache zu entziehen, wohl aber dem Ergebnis, ist wirklicher Karma

Yoga. Das ist die Kernaussage der Bhagavad Gita.

Vom Wesen des Glücks

In diesem Zusammenhang kommt Sriram auf den Aspekt des «Glücks»

zu sprechen: «Glück kann nie erzwungen werden, es ist immer etwas Unerwartetes», sagt er. So ist das Leben voller Ereignisse, die nur mit Glück verbunden werden können, und im Grunde sei es doch diese wunderbare Haltung, die sich die Menschen zu verinnerlichen wünschen. Glück ist in diesem Sinn eine Lebenshaltung.

Egozentrik erkennen

Im 4. Kapitel des Buches geht es darum, wie man diese Haltung üben kann. Krishna sagt: «Du handelst ohne an den Erfolg zu denken, ande-



rerseits handelst du, als wärst du nicht der Handelnde.» Damit soll sowohl der Egozentrik als auch der Fokussierung auf ein bestimmtes Ergebnis entgegengewirkt werden. Ein Ergebnis hängt schlussendlich von vielen Umständen ab, wobei auch Natur, Zufall oder spirituelle Faktoren, die wir gar nicht kennen, ihre Rolle spielen. Jedenfalls ist das Ergebnis nicht in der eigenen Handlung begründet.

Im 5. und 6. Kapitel finden sich auch Hinweise auf Asana, Pranayama und klare Anweisungen zur Meditation. Ab dem 7. Kapitel geht Krishna einen grossen Schritt weiter, indem er ausführt, dass letztlich alles ohne einen starken Glauben nicht geht. Es braucht **Bhakti**, die Hingabe an eine höhere kosmische Ordnung, in die der Mensch sich einfinden soll, um aus sich herauszuwachsen. Was mit dieser Hingabe an eine konkrete göttliche Kraft gemeint ist, wird in den

Kapiteln 10 und 11 in vielen Bildern beschrieben. Dabei geht es um Naturbetrachtungen, um die eigentliche Essenz der Natur im weiteren Sinn, wie Erde, Himmel, Gestirne, Wasser, Luft, Pflanzen – um alles, was im Samkhya «prakrti» umfasst.

Das sind Darstellungen, die sich auf die indische Mythologie beziehen und wozu Yogapraktizierende im Westen nur beschränkt Zugang haben. Doch in der griechischen und römischen Antike und in den biblischen Texten finden sich viele Parallelen und genügend eigene Bildnisse der Hingabe an die göttliche Essenz als Urquelle.

Der Stellenwert der Gita als spirituelle Dimension ist heute, da der Yoga im Westen oft zu einem ausgeklügelten Wellnessprogramm zu verkommen droht, ungebrochen, betont Sri-

ram. «Es geht um eine Verpflichtung gegenüber dem Leben und dem richtigen Handeln, um Yama, Niyama und Samyama, wie im Yoga Sutra dargelegt wird.»

Für viele westliche Philosophen und Wissenschaftler war die Bhagavad Gita immer schon ein wichtiger Inspirationstext. Eine Möglichkeit, sich dieser Schrift zu nähern, kann auch sein, sich mit allen Sinnen auf die Poesie dieser alten Verse einzulassen, um sich der wahren Essenz dahinter zu nähern, lässt sich doch das Unbewusste und damit die Hingabe an eine höhere göttliche Kraft nicht allein über den Intellekt erreichen.

«Glück ist eine Lebenshaltung.»

.....
*Die Autorin ist Yogalehrerin YS/EYU, Rechtsanwältin/Mediatorin und im Medien-, Kultur- und Eventmanagement tätig.
www.yogaraum-olten.ch

SEMINAR ZUR BHAGAVAD GITA – DER WEG ZU KRAFT UND INNERER FREIHEIT

cm. Vom 19.–20. Oktober 2013 findet zum Thema «Bhagavad Gita – Der Weg zu Kraft und innerer Freiheit» im Tagungszentrum Boldern (www.boldern.ch) ein Seminar mit R. Sriram statt. Er ist langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar und lebt in Chennai und Deutschland. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler der Philosophie des Yoga im Westen (www.sriram.de, Blog: <http://anjalisriram.de>).

Am 19. Oktober Abendveranstaltung zum Buch «Geliebte Gottes», eine lebendige Lesung mit Musik und Tanz mit Anjali Sriram.

Infos und Anmeldung: [yogaraum olten](http://yogaraum-olten.ch), Catherine Müller, Bleichmattstrasse 6, 4600 Olten, www.yogaraum-olten.ch, info@yogaraum-olten.ch, Tel. 079 239 96 69

