DIE BHAGAVADGĪTĀ KRITISCH BETRACHTET – TEIL 9

Reges Selbst und stilles Selbst – im Gleichgewicht

Wir Menschen leben gewöhnlich in einem Zustand der Betriebsamkeit, wo »immer etwas passiert«. Wo, auch bei Untätigkeit, ständig Gedanken in uns herumspringen. So erleben wir unser zumeist reges, biografisch gewordenes, persönliches Selbst. Das ist das Normale. Doch wenn wir gut yogieren und meditieren, dann besteht die Chance, in den Lücken zwischen den Gedanken die Stille zu erleben: Unser stilles, betrachtendes Selbst.

Text: Dr. Rahimo Täube

Wenn uns auch das vertraut ist, dann erleben wir zwei grundverschiedene Zustände des Selbst in uns, die einander sinnvoll ergänzen: den betriebsamen und den betrachtenden. Für ein Leben im Gleichgewicht brauchen wir beide. Wir sollten beide gleich wertschätzen. Doch Krishna sieht das anders.

Kapitel VI

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

1. Wer das tut, was zu tun ist,
und dabei nicht am Erfolg hängt,
der ist ein wahrer Sannyāsin, ein Yogī.
Nicht aber der, der kein Opferfeuer unterhält
und untätig ist.
2. Du sollst wissen, Sohn des Pāndu:
was man Entsagung, sannyāsa, nennt,
das ist Yoga.
Denn niemand wird ein Yogī,
der nicht seinen Wünschen entsagt.
3. Für den Weisen, der die Yoga-Stufen ersteigen will,
gilt Aktivität als das richtige Mittel.
Für den, der den Stufenweg erstiegen hat,
gilt Ruhe als das richtige Mittel.
4. Denn wenn einer weder an Sinnesobjekten
noch an bestimmten Werken hängt,
und allen Wünschen entsagt,
dann heißt es: er hat den Stufenweg erklommen.

DER ANDERE ARJUNA:

Ach Krishna, Du mit Deinen Illusionen,
»Allen Wünschen entsagen« –
wer soll denn das fertig bringen?
Ich beispielsweise kann zwar leicht
den materiellen Wünschen – nach Besitz und Macht – entsagen.
Aber dann habe ich immer noch Wünsche – nach Wichtigerem:
Ich will mit meinem Gewissen im Reinen sein,
will meinen inneren Frieden
und mit meinen Verwandten in Frieden leben.
Wir entsagen doch nur irgendwelchen Wünschen,
weil uns andere Wünsche wichtiger sind.
Schau doch mal die Yogīs an!
Das Leben der Yogīs, das Du mir predigst,
ist wirklich voll von Wünschen.
Sie wollen nur ihre Ruhe und ihren Frieden –
ohne eine Störung. Und das beständig und ewig.
Sie streben sogar nach »Vollkommenheit« und dem »Höchsten«.
Diese heiligen Wünsche sind doch ehrgeizige Wünsche.
Sie sind in heilige Gewänder gekleidet
und kaum noch als Wünsche zu erkennen.
Sie täuschen uns.
Du rühmst die, die den Stufenweg erklimmen.
Aber sie folgen doch nur ihrem Ehrgeiz, ihre innere Natur zu besiegen.
Sie wollen Übermenschen sein
und erheben sich über die gewöhnlichen Menschen.
Du bist doch auch so einer, der sich über alle anderen erhebt.
Bist Du etwa frei von Wünschen?

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

5. Man soll sein Selbst (ātman) durch sein Selbst (ātman) erheben.
Man soll sein Selbst nicht verkommen lassen.
Denn gerade man selbst ist der Freund des Selbst,
und man selbst ist auch der Feind des Selbst.
6. Wer sein Selbst durch sein Selbst beherrscht,
dem wird das Selbst zum Freund.
Wer aber sein Selbst nicht beherrscht und mit ihm verfeindet ist,
dem wird sein eigenes Selbst zum Feind.

DER ANDERE ARJUNA:

Das finde ich schon besser, Krishna. Damit sprichst Du
unsere seelische Wirklichkeit an, das Ringen mit uns selbst.
Auch wenn Du sie alle beide »ātman« nennst,
so redest Du doch von zwei grundverschiedenen Zuständen des Selbst.
Wir haben also ein zweigeteiltes Selbst in uns
und sollten die beiden Teile auch unterschiedlich benennen.
Den einen würde ich unser alltägliches, reges, persönliches Selbst nennen,
und den anderen unser nicht-alltägliches, stilles, überpersönliches Selbst.
Das stille Selbst verhilft dem alltäglich-regen Selbst zu mehr Bewusstheit,
zu einem kultivierteren Leben.
Und das Alltägliche hält das »Höhere« überhaupt am Leben.
So helfen und ergänzen sie einander.
Du solltest beide als gleich wertvoll anerkennen.
Und nicht – wie Du es so oft tust – das Yogī-Selbst vergöttern
und unser normales, alltäglich-schaffendes Selbst als »minderwertig« verachten.
Mit ihm erschaffen wir doch unsere Lebensgrundlage.
Wenn wir alle solche Heilige würden, wie Du sie Dir wünschst –
wer soll dann den vielen Heiligen ihre Bettelschalen füllen?

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

7. Wer sein Selbst beherrscht und zur Ruhe kommt,
dessen eigentliches Selbst ist gefestigt –
bei Kälte und Hitze, Lust und Leid,
so auch bei Anerkennung und Nicht-Anerkennung.
8. Der Yogī wird Meister seines Inneren genannt,
der Herr seiner Sinne ist, in Erkenntnis und Weisheit Befriedigung findet
und über den Dingen steht.
Ihm bedeuten Erde, Steine oder Gold gleich viel.
9. Der ist hervorragend, der die gleiche Einstellung hat
gegenüber Freunden, Gefährten und Feinden,
Gleichgültigen und Unparteiischen,
Gegnern und Verwandten, Guten und Bösen.
10. Der Yogī soll in Abgeschiedenheit verweilen,
sich beständig in Versenkung üben
und seine Innenwelt bändigen –
frei von Erwartungen und dem Streben nach Besitz.
11. An einem sauberen Ort soll er – ganz für sich –
einen festen Sitz einrichten, weder zu hoch noch zu niedrig,
mit heiligem Gras, einem Tierfell und einem Tuch bedeckt.
12. Dort soll er sich in Sitzhaltung niederlassen,
seinen Geist auf einen Punkt richten
und sein Denken, Sinnen und Tun bändigen.
So soll er Yoga praktizieren,
um sein Inneres zu läutern.
13. So soll er Rumpf, Hals und Kopf gerade und unbeweglich halten,
fest auf seine Nasenspitze blicken und nicht umherschauen.
14. Er soll ausgeglichen dasitzen – mit sich im Frieden,
frei von Angst und fest im Gelübde der Enthaltsamkeit.
Er soll seine Gedanken beherrschen, an mich denken –
und mich als das Höchste ansehen.

DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, jetzt schilderst Du ganz schön,
was beim Meditieren innerlich vor sich geht.
So steht es ja auch in den Upanishaden:
Sein Inneres läutern, still und leer werden,
ausgeglichen und mit sich im Frieden sein.
Dieser Zustand sollte uns doch genügen.
Wenn Du ihn so schilderst, kann ich ihn wieder fühlen.
Frei sein von Gedanken, so ein göttlicher Friede.
Aber dann störst Du diesen Frieden
mit Deinem Ego: »Ich bin das Höchste. Denk immer nur an mich!« Schade.

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

15. Der Yogī, der seine Gedanken beherrscht,
und so ständig mit sich verbunden bleibt,
der erfährt den Frieden, das höchste nirvāna, das in mir ruht.
16. Yoga ist weder für den, der zu viel isst, noch für den, der gar nichts isst,
noch für den, der zu viel Schlaf gewohnt ist oder der zu viel wacht.
17. Wer maßvoll isst und sich maßvoll erholt,
wer maßvoll seine Aktivitäten betreibt, maßvoll schläft und wacht,
für den bedeutet Yoga, das Leiden zu überwinden.
18. Wenn einer seine Gedanken und Gefühle beherrscht,
im reinen Bewusstsein ruht und von keinen Begierden mehr getrieben ist,
dann wird er Meister seiner selbst genannt.
19. Wie eine Lampe an einem windstillen Ort nicht flackert,
so ähnlich ist es mit dem Yogī,
der seine Gedanken und Gefühle zur Ruhe bringt
und das Einswerden seines Inneren übt.
20. Das ist der Zustand: Wo man durch das Yoga-Üben
seine Gedankenwelt beherrscht und das Denken zur Ruhe kommt.
Wo man nur das Selbst mit dem Selbst betrachtet
und sich am Selbst erfreut.
21. Wo man das unendliche Wohlbefinden erlebt,
das die gewöhnliche Sinneserfahrung übersteigt
und nur durch Bewusstheit wahrnehmbar ist.
Wer darin Halt findet, der kommt nicht mehr weg
von dieser wahren Wirklichkeit.
22. Hat man das erlebt, kann man sich
kein anderes Erleben vorstellen, das stärker wäre als dieses eine.
Findet man darin festen Halt, so wird man
auch durch schweres Leid nicht mehr erschüttert.

DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, gut, dass Du das ansprichst, Du Vielgestaltiger.
Jetzt redest Du gar nicht mehr wie der fanatische Prediger.
Eher wie ein erfahrener weiser Yogī,
einer, der das pure Sein erlebt hat.

Dabei berührt mich ein Bild besonders:
Die Lampe in uns, die bei Windstille nicht mehr flackert.
Das hab' ich in der Verbannung so oft erfahren,
als wir in völliger Abgeschiedenheit lebten
und ich zeitweise nichts anderes tat als meditieren.
Da war es ungefähr so, wie Du sagst:
»Man kann sich kein stärkeres Erleben vorstellen als diesen Frieden.
Man kommt nicht mehr weg von diesem Zustand«.
Ja, so ist es. Dieser göttliche Zustand –
er ist mächtig wie ein Magnet.
Er zieht uns in sich hinein.
Es ist wie eine Sucht, die uns nicht mehr loslässt.
Auch mich hat sie gepackt.
Auf jeden Fall ist mir die Sehn-Sucht danach geblieben,
und sie ist mir ein guter Wegweiser.

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

23. Diesen Zustand, der Yoga genannt wird, den soll man kennen:
Wo man frei wird von der Bindung an das Leiden.
In dem soll man sich entschieden und unermüdlich üben.
24. Alle Begierden, die aus Wünschen entstehen,
soll man ohne Ausnahme loslassen.
Und mit Achtsamkeit soll man die ganze Schar seiner Sinnesregungen unter Kontrolle bringen.
25. So soll man allmählich zur Ruhe kommen,
mit standhaft gebändigtem Bewusstsein.
Man richtet seinen Geist auf das wahre Selbst
und soll an nichts anderes mehr denken.
26. Wohin auch immer die Gedanken abschweifen,
ruhelos und unbeständig,
von dort hole man sie wieder zurück
und bringe sie wieder unter die Kontrolle des wahren Selbst.
27. Denn das höchste Glück kommt zu dem Yogī,
der sein Denken zur Ruhe gebracht hat,
dessen inneres Drängen aufgehört hat,
und der pures Sein geworden ist – ohne einen Makel.

DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, ja, so ist es. So wie es die alten Yogīs erzählen.
Das Glück finden wir jenseits des Denkens.
Aber nicht, wenn wir Dir zuliebe dauernd
an Krishna und das »Höchste« denken.
Du sagst: »Wenn das innere Drängen aufhört ....«.
Es tut gut, wenn Du mal nur von dem redest,
was wir in unserem Seelenraum erleben.
Da redest Du bodenständig und so menschlich.
In diesem Stil solltest Du weiterhin reden.
Du musst nicht immer gleich ins Jenseits abheben.
Und auch nicht fordern, man müsse alles Weltliche hinter sich lassen
und ein Übermensch werden. Das ist total vermessen.
Wir müssen doch nicht mit den Göttern wetteifern.
Ich finde, es ist schon viel erreicht,
wenn unser reges Selbst und unser stilles Selbst im Gleichgewicht sind.
Dann sind wir ausgeglichen und glücklich –
im göttlichen Zustand. Das sollte uns doch genügen.

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

28. Der Yogī, der beständig mit sich verbunden ist,
und dessen Makel verschwunden sind,
der genießt mit Wonne die unendliche Wonne,
die Berührung mit dem puren Sein.
29. Wer sein Selbst durch Yoga geeint hat,
der findet sein Selbst in allen Wesen wieder –
und alle Wesen in sich selbst.
Überall und in allem sieht er das Gleiche.
30. Wer mich in allem sieht und alles in mir sieht,
dem gehe ich nicht verloren und der geht mir nicht verloren.
31. Der Yogī, der fest an das Einssein mit mir glaubt
und mich verehrt als den, der in allen Wesen lebt,
der lebt in mir, wie auch immer er leben mag.
32. Arjuna, als vollendeter Yogī gilt mir der, der überall ein Gleiches sieht,
mag es Glück sein oder Leid. Denn – mit dem Gleichmut seines
Selbst betrachtet – ist alles gleich.

ARJUNA, DER FELDHERR:

33. Du Töter des Madhu (des Lieblichen), für diesen Yoga,
den Du als Gleichmut verkündest, sehe ich keine feste Grundlage.
Denn da ist doch ständige Unruhe in uns.

34. Der Geist ist doch ruhelos, Krishna, aufgewühlt, machtvoll
und hartnäckig. Ich glaube, er ist ebenso schwer zu bändigen
wie der Wind.

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

35. Du mit den starken Armen, zweifellos ist der Geist ruhelos
und schwer zu bändigen. Aber durch Übung und Entsagung
wird er gebändigt, Du, Sohn der Kuntī.
36. Wer sich nicht unter Kontrolle hat, so meine ich,
kann das Einssein nur schwer erlangen.
Wer sich aber beherrscht und mit den richtigen Mitteln bemüht,
der kann das schaffen.

ARJUNA, DER FELDHERR:

37. Krishna, wer zwar vom Glauben erfüllt,
aber unbeherrscht ist und die Vollendung im Einssein nicht erreicht,
weil seine Gedanken vom Einssein abschweifen, welchen Weg geht der?
38. Verliert er nicht beides und zerfließt
wie eine Wolke, die sich auflöst? Du, mit den starken Armen.
Ist er nicht haltlos und verirrt sich
auf dem Weg zum reinen Sein?
39. Krishna, Du sollst mir diesen Zweifel restlos zerstreuen,
denn es gibt keinen anderen als Dich, der die Zweifel zerstreuen kann.

KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

40. Du, Sohn der Prithā – für den gibt es keinen Untergang – weder in diesem
noch in einem künftigen Leben. Denn wer nur irgendetwas Gutes tut,
der wird nicht ins Elend geraten, mein Lieber.
41. Wer vom Einssein abgekommen ist,
der wird, wenn er in die Welt von Rechtschaffenen gelangt ist,
und dort viele Jahre verbracht hat,
in einem Haus von Reinen und Edlen wiedergeboren.
42. Oder er wird sogar in einer Familie von Yogīs und Weisen wiedergeboren,
was allerdings in der Menschenwelt sehr schwer zu erreichen ist.
43. Dort erlangt er wieder dasselbe Einssein im Bewusstsein,
das er in der früheren Verkörperung erlangt hatte.
Und er strebt noch mehr als vorher
nach innerer Vollendung, Du Liebling der Kurus.
44. Durch sein bisheriges Bemühen wird er vorangetrieben,
auch ohne es zu wollen. Gerade wer das innere Einssein sucht,
geht weit hinaus über wortreiche Brahmanenkulte.
45. Der Yogī aber, der eifrig aufwärtsstrebt,
wird von seinen Sünden gereinigt.
Er wird durch viele Wiedergeburten vollkommen
und erreicht das höchste Ziel.
46. Der Yogī gilt mehr als die Asketen, mehr als die Weisen,
und mehr auch als die, die Opferrituale vollziehen.
Deshalb werde ein Yogī – Arjuna.
47. Wer sich mit seinem ganzen Wesen mir zuwendet
und mich gläubig verehrt,
der ist, so meine ich, von allen Yogīs
doch am meisten mit mir verbunden.

Übersetzung und Kommentare: R. Täube. Fortsetzung folgt. (Rückmeldungen, auch kritische, sind erwünscht.)

DR. RAHIMO TÄUBE
Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe (acht Jahre Sanskrit), 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Seit 1987 betreibt er zusammen mit seiner Frau, Brigid, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Dort entwickelten sie gemeinsam einen klientenzentrierten, kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga (in Wochenendseminaren). Dazu erschien 2015 ihr gemeinsames Buch »Drachenyoga« und 2022 sein Buch »Patanjali's psychologische Yogalehre«.
www.blicki.de, brigrah.taeube@gmx.de