

## DIE BHAGAVADGĪTĀ KRITISCH BETRACHTET – TEIL 8

# Das Ich – aufgeben oder stärken?

In den letzten Artikeln habe ich dargestellt, wie in Arjuna ein Ichgefühl erwacht. Ein reflektiertes, mündiges Individuum, das sich verantwortungsvoll dem kollektiven Zwang der Kriegerkaste widersetzt – zu jener Zeit etwas Unerhörtes und Provokantes. Für Krishna, den Hüter der Kastenordnung, darf es so ein aufmüpfiges Ich nicht geben. Das kann er als Politiker aber nicht so offen sagen. So verschleiert er es als eine »Erkenntnis«, die er dem Arjuna wiederholt einbläut: »Arjuna, Deine Ich-Idee kommt bloß von Deiner Verwirrung, sie ist nur eine Wahnvorstellung, eine Illusion«.

Text: Dr. Rahimo Täube

Diese These vom »Ich als Illusion« ist heute, besonders in spirituellen Kreisen und bei HirnforscherInnen, sehr verbreitet. Deshalb will ich näher auf sie eingehen. Die Frage, ob »das Ich existiert« oder nicht, führt zunächst zu der Frage: Existieren – was heißt das überhaupt? Der Begriff ist sehr unscharf und wird auf zwei gegensätzliche Weisen benutzt – eine engere und eine weitere:

- Der enger verstandene Begriff meint, nur das sinnlich Wahrnehmbare, Sichtbare, »Dingliche«, Fassbare existiere »wirklich«, zum Beispiel unsere objektiv nachweisbaren Gehirnzellen und Gehirnströme.
- Der weiter verstandene Begriff meint, auch Nicht-Sichtbares, Vorgestelltes, Gedachtes existiere, wenn auch »nur in unserem Kopf«. So können zum Beispiel Ideen, die uns bewegen und antreiben, auch wirklich sein, als wirkmächtige gedankliche Kräfte.

Viele spirituelle LehrerInnen benutzen den engeren Begriff und behaupten, das Ich existiere gar nicht, weil es »nur eine Vorstellung« sei, eine »Selbsttäuschung«. Es sei »nur ein Konstrukt«, »nur ein Konzept«. Es ist richtig: Das Ich ist, wie auch das »Selbst«, »nur ein Konzept«. »Nur« bildhafte Konzepte sind auch die sozialen Bindungen, Vernetzungen und Verstrickungen, in denen wir leben, wobei man

weder Band, noch Netz, noch Strick sieht. Sind sie deshalb »Illusionen«? Wir brauchen diese Konzepte, damit unser soziales Miteinander gut funktioniert. Der »andere Arjuna« hat das mehrmals anschaulich geschildert.

### Das Ich braucht Stärkung

Im spirituellen Milieu wird das Ich häufig mit dem »Ego« gleichgesetzt, damit moralisch abgewertet und diffamiert – mit der Aufforderung, es loszulassen und aufzugeben. Mit dem Ich meine ich hier aber etwas viel Positiveres als das »Ego«. Nämlich den notwendigen »Mediator« in uns, der, in Anlehnung an Sigmund Freuds Modell vom Menschen, bewusst vermittelt zwischen den Forderungen von drei verschiedenen Kraftfeldern:

1. Das Es, das Unbewusste, die Triebkräfte, die Begierde, das »Ich will«. Dazu gehört auch das Ego.
2. Das Über-Ich, die verinnerlichte gesellschaftliche Moral, die Ansprüche an uns selbst – das »Ich muss«, »Ich soll«, »Ich darf nicht«.
3. Die Außenwelt – mit all dem, was wahrzunehmen und zu tun ist, um im Leben zu bestehen.

Das »arme Ich« (S. Freud) ist somit von drei Seiten bedrängt: Es muss diese drei Kraftfelder wahrnehmen, muss

sozial-schädliche Impulse kontrollieren und stoppen, muss vernünftig überlegen, urteilen, entscheiden – und handeln. Bei dieser Vermittlungsaufgabe ist es häufig überfordert. Es hat meist nur wenig inneren Spielraum/Freiraum, wenig Einfluss und wenig Kontrolle über das innere Geschehen. Dann setzen sich die unbewussten und ungebändigten starken inneren Kräfte durch, wie eben auch das Ego. Sie überrollen das geschwächte Ich und bestimmen unser Verhalten. Das erweckt leicht den Eindruck, das ohnmächtige »arme Ich« existiere gar nicht und wir seien ganz von mächtigen egoistischen Interessen gesteuert. Das Ich sei »nur Ego« und man müsse es aufgeben.

Wir brauchen unser bewusstes, kontrollierendes Ich, den Regisseur auf unserer inneren Bühne, damit wir uns sozialverträglich verhalten – und zugleich gut für uns sorgen. Doch dazu brauchen wir einen inneren Freiraum, wo das Ich nicht mehr so unter Druck steht, sondern durchatmen, in Ruhe abwägen, vernünftig urteilen und handeln kann. Wenn wir gut yogieren oder meditieren, können wir solch einen unbelasteten inneren Freiraum erleben: das gedankenstille Bewusstsein – das Einfach-Sein, jenseits des Tuns. Wenn auch nur für Momente. Dieser Freiraum wird gewöhnlich das Selbst/ätman genannt und als etwas Über-Persönliches verstanden, wobei

man »sein Ich aufgibt«. Ich allerdings erlebe und verstehe diesen Freiraum auch als meinen persönlichen Freiraum, der zu meinem Ich gehört und es bereichert.

## Kapitel IV

### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

32. So werden viele Arten von Opfer dem Mund des göttlichen Geschehens dargebracht.  
Wisse, dass sie alle (noch) einem Karma entspringen!  
Wenn Du das erkannt hast, wirst Du erlöst werden.
33. Wertvoller als das Opfern von Hab und Gut, ist das Opfern von Erkenntnissen, Du Schrecken der Feinde.  
Denn alle Tätigkeit gipfelt ausnahmslos in Erkenntnis, Du Sohn der Prithā.
34. Erfahre das durch demütige Verehrung, Fragen und Dienen!  
Die Weisen, die die Wirklichkeit durchschaut haben,  
werden Dir diese Erfahrung vermitteln.
35. Wenn Du das erkannt hast,  
wirst Du nicht wieder in solche Verblendung geraten.  
Du wirst alle Wesen in ihrer Ganzheit schauen.  
Sie sind auch in Dir selbst und auch in mir, Du Sohn des Pandu.

### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, wenn Du meine Einsicht nur als Verblendung wahrnehmen kannst,  
dann bist Du für mich ein ziemlich beschränkter Gott.  
Einer, der ein eigenständig denkendes Ich nicht akzeptieren kann.

### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

36. Auch wenn Du der Schlimmste aller Übeltäter sein solltest,  
so wirst Du doch – mit der Fähre der Erkenntnis – den Strom allen Übels überwinden.
37. Wie ein entfachtetes Feuer seinen Brennstoff zu Asche macht, Arjuna,  
so macht das Feuer der Erkenntnis alles alte Karma zu Asche.

38. Denn man findet auf Erden kein Mittel zur Läuterung,  
das der Erkenntnis gleichkommt.  
Das erfährt mit der Zeit von selbst in sich selbst,  
wer sich im Yoga verwirklicht.
39. Die Erkenntnis erlangt der Gläubige,  
der sie als höchstes Ziel erstrebt und seine Sinne zügelt.  
Und hat er sie erlangt, erfährt er zugleich den höchsten Frieden.
40. Wer nicht erkennt, nicht glaubt und voller Zweifel ist,  
der geht zugrunde. Für die zweifelnde Seele gibt es  
weder diese Welt, noch jene Welt, noch Glückseligkeit.
41. Doch wer sich durch Yoga von altem Karma gelöst hat, Du Beutemacher,  
wer durch Bewusstheit das Zweifeln überwunden hat  
und in seinem Inneren ruht,  
der ist an sein Karma nicht mehr gebunden.
42. Deshalb nimm das Schwert der Erkenntnis und zerschlage den Zweifel, der Dir aus Unbewusstheit  
auf dem Herzen liegt.  
Finde Deinen Halt im Yoga  
und raff Dich auf, Du Bharater.

## Kapitel V

### ARJUNA, DER FELDHERR:

1. Krishna, Du rühmst das Aufgeben des Handelns und dann wieder den Yoga des Handelns.  
Welches von beiden ist das bessere? Sag es mir eindeutig!

### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

2. Das Aufgeben des Handelns und der Yoga des Handelns – beide führen zur Erlösung.  
Von beiden aber ist es wertvoller, das Ich im Handeln aufzugeben,  
als das Handeln aufzugeben.
3. Als ein beständiger Sannyasin gilt der, der nichts hasst und nichts begehrt.  
Denn wer frei ist von Konflikten,  
der wird auch leicht frei von Verstrickungen, Du mit dem starken Arm.

4. Einfältige betonen den Unterschied von Sāṅkhya-Theorie und Yoga-Praxis, nicht aber die Weisen. Wer auch nur eins von beiden ernsthaft betreibt, der erlangt die Früchte von beiden.
5. Die Stufe der Erfahrung, die man durch Theorie erreicht, erreicht man auch durch Praxis. Sāṅkhya-Theorie und Yoga-Praxis sind eins. Wer das sieht, der sieht wirklich.
6. Entsagung ist aber schwer zu erreichen ohne Übung im Yoga, Du mit dem starken Arm. Der Weise, der durch Yoga mit sich eins wird, der erfährt bald das brahman, das pure Sein.
7. Wer durch Yoga mit sich eins geworden und mit sich im Reinen ist, sein Selbst und seine Sinne unter Kontrolle hat, wer sein Selbst als das Selbst von allen Wesen erlebt, der ist nicht mehr verstrickt, auch wenn er handelt.
8. Wer mit sich eins ist und sein wahres Wesen kennt, der denkt sich: »Der da handelt, das bin gar nicht ich«. Denn, auch wenn er sieht, hört, fühlt, riecht, isst, geht, schläft, atmet,
9. auch wenn er redet, ausscheidet, greift, die Augen öffnet und schließt – dann beschäftigen sich nur die Sinneskräfte mit den Sinnesobjekten. Dessen ist er sich bewusst.
10. Wer sein Anhaften auflöst und so handelt, dass er all sein Handeln dem göttlichen Geschehen zuschreibt, der bleibt von Übeln unbefleckt – so wie ein Lotosblatt vom Wasser.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, Du meinst, der da handelt, das wäre gar nicht ich.  
 Das wären nur die Sinneskräfte.  
 Ja, die wirken auch mit, aber letztlich entscheidet mein Ich.  
 Du meinst, es wäre nur eine Illusion.  
 Ich erlebe dieses Ich als eine mächtige Kraft.  
 Sie bestärkt mich und bewirkt, dass ich bewusst für mein Tun die Verantwortung übernehme.  
 Ich muss dazu stehen,  
 dass ich jetzt und hier kämpfe –  
 und nicht bloß die Sinneskräfte.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

11. Die Yogis handeln allein mit dem Körper und den Sinnen, mit Verstand und Vernunft. So lösen sie sich vom Anhaften und läutern ihr wahres Selbst.
12. Wer im Yoga geübt ist und auf die Früchte seines Handelns verzichtet, der erlangt beständigen inneren Frieden. Wer ungeübt ist, handelt aus Begierde, hängt an den Früchten und bleibt verstrickt.
13. Das wahre Selbst sagt sich innerlich los von allen seinen Handlungen – und ruht als Herrscher glücklich in der Stadt der neun Tore – im Körper. Er handelt nicht und lässt nicht handeln.
14. Der Herr über das Selbst schafft in der Welt weder Täterschaft noch Taten. Auch nicht die Verbindung von Taten und ihren Folgen. Vielmehr ist hier das Naturgeschehen am Wirken.
15. Die alles durchdringende Macht nimmt weder die schlechten noch die guten Taten irgendeines Menschen an. Die Erkenntnis ist verhüllt durch fehlende Bewusstheit. Dadurch sind die Menschen getäuscht.
16. Diese Unbewusstheit aber wird bei manchen Menschen gesprengt durch das Erkennen ihres Selbst. Denen macht die Selbsterkenntnis – so wie die Sonne – das Höchste offenbar.
17. Manche sehen das ein, leben ganz darin und finden darin Halt und Orientierung. Sie machen eine Erfahrung, hinter die sie nicht mehr zurückfallen. Diese Selbsterfahrung vertreibt alles Übel.
18. Die Weisen schauen mit dem gleichen Blick auf einen gelehrten und sittsamen Brahmanen, eine Kuh und einen Elefanten, ja sogar auf einen Hund und einen Hundeeser (Kastenlosen).
19. Die Welt wird schon hier und jetzt von denen überwunden, deren Bewusstsein im Gleichmut gefestigt ist. Das göttliche Geschehen ist stets das Gleiche und ohne Makel. Deshalb ruhen sie fest im göttlichen Geschehen.
20. Wer – im Bewusstsein fest und unbeirrt –

- das göttliche Geschehen kennt und im Geschehen ruht,  
der wird nicht jubeln, wenn er Erwünschtes erreicht  
und wird nicht erschüttert, wenn ihn Unerwünschtes trifft.
21. Wessen Inneres nicht am Kontakt zur Außenwelt hängt,  
der findet das Glück in seinem Inneren.  
Der genießt beständiges Glück, der sein inneres Geschehen beherrscht –  
im Einssein mit dem göttlichen Geschehen.
22. Denn gerade die Freuden, die aus Kontakten zur Außenwelt entstehen,  
die sind auch eine Quelle von Leiden. Sie haben Anfang und Ende,  
Du Sohn der Kuntī. Ein Weiser hat an ihnen keine Freude.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, vieles von dem, was Du sagst, das leuchtet mir schon ein.  
Aber dann sagst Du:  
»Ein Weiser hat an Kontakten zur Außenwelt keine Freude,  
weil sie vergänglich und unbeständig sind«. Natürlich sind unsere sozialen Kontakte vergänglich und unbeständig,  
wie alles Lebendige.  
Aber das ist doch kein Grund, sie abzulehnen. Unser Leben ist im stetigen Wandel.  
Bei Dir aber soll nur das Beständige gelten, das Ewige.  
Das halte ich für eine überhebliche Geringschätzung alles Lebendigen.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

23. Wer hier auf Erden – noch vor der Auflösung des Körpers –  
den Triebkräften widerstehen kann,  
die aus Begierde und Zorn entstehen,  
der ist seiner mächtig – ein glücklicher Mensch.
24. Wer das Glück in seinem Inneren, das Genießen in seinem Inneren,  
so auch das Licht in seinem Inneren findet,  
dieser Yogi erfährt – zum brahman geworden –  
das pure Sein,  
das Nicht-mehr-getrieben-Sein – brahma-nirvana.
25. Das pure Sein, das Nicht-mehr-getrieben-Sein,  
erreichen die Weisen,  
deren Sünden getilgt sind, die ihre Konflikte gelöst

und ihr Inneres bewältigt haben –  
und sich am Wohl aller Wesen erfreuen.

26. Die Asketen, die frei sind von Begierde und Zorn,  
die ihre Gedanken unter Kontrolle haben,  
und ihr Selbst erkannt haben, die sind dem puren Sein ganz nah,  
dem Nicht-mehr-Getriebensein.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Oh Krishna, Du mit den vielen Gesichtern,  
jetzt sprichst Du vom Nirvāna,  
vom Nicht-mehr-Getriebensein.  
So als wärst Du ein Anhänger des Buddha.  
Das finde ich gut, dass Du Buddhas Ziel würdigst.  
Übernimm doch noch mehr von seinen Ideen!  
Das wäre ein Segen für unser Gespräch.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

27. Der Weise, der die Beziehungen zur Außenwelt nach außen verweist,  
seinen Blick zwischen die Augenbrauen richtet,  
Ausatmen und Einatmen gleichmäßig durch das Innere der Nase strömen lässt,  
28. der seine Sinnesregungen, Vorstellungen und Gedanken unter Kontrolle hat,  
der innere Befreiung als höchstes Ziel erstrebt,  
und der Wünsche, Furcht und Zorn überwunden hat –  
der ist für immer befreit.
29. Wer mich als den Empfänger von Opfer und Askese erkennt,  
als den großen Herrn aller Welten und den Freund aller Wesen –  
der gelangt zum Frieden.

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](http://www.blicki.de), [brighrah.taube@gmx.de](mailto:brighrah.taube@gmx.de)