

Krisenbewältigung mit der Bhagavad Gita

Aviva Keller

Der nachstehende Text basiert auf einem Vortrag anlässlich eines Yoga Symposiums des Schweizer Yogaverbandes. Ein ausführliches Interview mit der Autorin findet sich im Artikel 5-1 dieser Sammlung.

Es erstaunt mich immer wieder, wie gestreßt die Menschen sind, die ich kenne. Das Leben ist nicht mehr "leben im Moment"; es ist viel eher eine Mühsal für fast alle Leute, die ich kenne, und manchmal sogar für mich selber. So dachte ich, es wäre interessant zu sehen, was in der Bhagavad Gita, diesem uralten Text, darüber steht, was diesen Streß ausmacht. Man kann sich fragen, warum man in einem so alten Text Lösungen zu aktuellen Themen sucht.

Alter und Bedeutung der Bhagavad Gita

Schließlich sei, so schätzen Indologen, die Bhagavad Gita zwischen 1200 und 2200 Jahre alt. Für Yogalehrer ist diese Schrift ein wichtiger Quellentext. Es gibt viel wichtigere Referenzen zur Gita als ich, denn die Gita hat als Teil des großen indischen Epos Mahabharata schon viele Generationen und ausserordentliche Menschen inspiriert. Man zählt bis heute 2000 Übersetzungen in mehr als 70 Sprachen. Al Biruni (arab. Gelehrter) hat die Gita schon erwähnt, Charles Wilkins hat sie 1785 das erste Mal auf Englisch übersetzt und August Wilhelm Schlegel 1823 das erste Mal auf Lateinisch. Bis heute befassen sich Indologen und Religionswissenschaftler mit der Bhagavad Gita. Grosse Physiker wie Einstein und Oppenheimer; Dichter wie T.S. Eliot, Goethe, Humboldt, Emerson und Thoreau und natürlich die grossen Gelehrten und Persönlichkeiten Indiens befassten sich mit diesem Text. Shankaracharya (8. Jh.), Bhaskara (9. Jh.), Ramanunja (11.-12. Jh.), Nimbakara (12.Jh.), Jnanesvara (13 Jh.), Vallabha (15.Jh.) und im 20. Jahrhundert haben B.G. Tilak, Aurobindo, Mahatma Gandhi, Radhakrishnan, Chinmayananda, Nitya Chaitanya Yati u.s.w. Kommentare zur Gita geschrieben.

Warum ist dieser Text immer noch so aktuell?

Das Buch bleibt immer noch aktuell, weil viele, die ernsthaft auf einem spirituellen Weg sind, sich mit diesem grossen Thema der Gita beschäftigen: Wie bringt man seinen spirituelle Weg mit seinem alltäglichen Leben in Einklang. Oder wie es Prof. Barbara Miller in ihrer englischen Übersetzung der Gita ausdrückt: "Die Gita befasst sich mit der Erforschung der widersprüchlichen Verbindung von kontrolliertem Tun und Freiheit." Die Bhagavad Gita untersucht die Beziehung eines Individuums zu sich selber, zur Gesellschaft, dem Kosmos und dem höchsten Bewusstsein.

Anders als in anderen indischen Wahrheitstexten, in welchen der Suchende der Welt entsagt, ist der Held und Schüler in der Gita, Arjuna, mitten im Leben, übernimmt ak-

tiv gesellschaftliche Verantwortung und ist somit, wie wir alle, sehr viel Stress ausgesetzt. Er ist Krieger und erhält seine Unterweisung mitten in einem Schlachtfeld. Die Gita betont hiermit, dass die spirituelle Suche dort anfängt wo man gerade ist. Man muss das eigene Schicksal annehmen und von dort aus versuchen weiter zu kommen. Durch Einsicht, in das intelligente Handeln ist es möglich, den vernünftigen Umgang mit sich selber zu erfahren. Sie warnt sogar davor, jemanden nachzuahmen. Vielmehr sollte man die eigenen Werte und bisherigen Einsichten treu leben.

Wie alle anderen religiösen Quellentexte widerspiegelt auch die Gita die gesellschaftlichen Bedingungen ihrer Zeit. Trotzdem betont der Text auf eine demokratische Weise den individuellen Weg. Es ist möglich, die eigenen Bedürfnisse und Begabungen zu kennen, und sie so einzusetzen, dass jeder zu seiner Befreiung kommt. Soziale Schicht, Rasse, Geschlecht, Bildung, Nationalität spielen keine Rolle. Gemäss seiner gesellschaftlichen Herkunft und den eigenen Tendenzen hat jeder andere Möglichkeiten und Hindernisse. Ganz gleich ob deine Eltern reich waren oder arm; ob sie dich geliebt haben oder nicht; ob du zur Schule gegangen bist oder nicht; ob du die richtigen Lehrer gehabt hast oder nicht, ganz gleich wie der Lebensweg geprägt wurde, wir können sicher sein, dass wir auf unserem Weg, egal wo und unter welchem politischen System, Erleuchtung finden sollen und dürfen.

Das Leitbild der Gita

Der Wagenlenker mit den fünf Pferden ist zum Leitbild der Gita geworden. Dies ist aber ein viel älteres Symbol und man findet es schon in der Katha Upanishad und in der Svetasvara Upanishad ungefähr 500 v. Chr. Dieses Symbol kann uns eine Antwort geben auf die Frage: "Wie kann ich das Leben meistern als eine Kunst?"

Es ist das Bild vom Wagen, den fünf Pferden, dem Wagenlenker und dem Fahrenden. Der Wagen steht für den Körper. Der Körper ist nicht dazu da, einfach nur schön auszusehen, sondern er ist das Gefährt, das wir benötigen, um unseren Weg zu gehen. Der Wagen wird in diesem Mythos von einer Inkarnation Vishnus, nämlich Krishna, gelenkt. Krishna stellt hier den geläuterten Intellekt dar, denn uns wurde auch ein inneres Instrument gegeben, nämlich der Intellekt und das Gemüt. Diese Instrumente brauchen wir, um der äußeren Welt und uns selber zu begegnen.

Der Intellekt ist diejenige Instanz, die Entscheidungen trifft. Zum Beispiel: Das werde ich tun, dieses aber werde ich nicht tun, denn es geht nicht mit meinem Weg zusammen. Der geläuterte Intellekt, hier durch Sri Krishna dargestellt, hält die Zügel fest in der Hand. Die Zügel wiederum stehen für das Gemüt. Das Gemüt ist also dasjenige Instrument, das mit den Sinnesobjekten in Kontakt kommt. Der Intellekt hat die Aufgabe das Gemüt fest in der Hand zu haben. Am anderen Ende der Zügel hat es fünf Pferde, die die Sinnesorgane oder die Sinnesfähigkeiten verkörpern, also das Riechen, das Tasten, Schmecken, Hören und Sehen. Gleichzeitig aber repräsentieren sie auch die fünf Tatorgane: Beine, Arme, Mund, Anus und Genitalien.

Sind die Zügel zu fest angezogen, kommt der Wagen kaum ins Rollen. Sind die Zügel zu locker, so rennt jedes Pferd in eine andere Richtung. Der Wagen kann dabei kaputt gehen und man sagt dann gewöhnlich, das Leben sei gescheitert.

Welche Gewohnheiten führen zu Krisen

Wie einleitend erklärt, handelt es sich hier um ein Ideal. Doch wie sieht es in der Wirklichkeit aus? Ehrlich gesagt, kenne ich fast niemand, der so lebt. Sollte ein Ideal nicht zu erreichen sein, so muss man sich fragen, welches die Ursachen sind. Was verursacht unseren Streß? Welche Gewohnheiten führen zu diesem Streß?

Die meisten Menschen leben, wie der Held der Gita, mitten in einem Kampf. Dieser Kampf kann ganz verschieden aussehen. Es handelt sich um einen objektiven Kampf mit der Gesellschaft, mit sozialen Umständen und Diskriminierungen. Arjuna, der Held der Gita, entspricht nicht dem vorgängig beschriebenen Idealtyp, sondern er ist ein Mensch, der sehr einsam ist. Die Zügel hat er losgelassen, wie auch die Verbindung zum höheren Selbst.

In diesem Moment voller Zweifel bekommt der Mensch die Chance, sich neu zu orientieren. Arjuna war ein heldenhafter Krieger gewesen, der den Krieg mochte. Er hatte sich nie in Frage gestellt, bis zu dem Zeitpunkt, in dem er in einen Bürgerkrieg verwickelt wurde, weil seine Cousins unrechtmäßig das Königreich an sich gerissen hatten. Jetzt sieht er auf der Seite der Gegner Bekannte und Lehrer, die er seit seiner Kindheit kennt, und die er sehr verehrt. Dieser Krieg bringt keinen Gewinn für ihn persönlich. Sowohl Sieg als auch Niederlage wären schlimm für ihn und er sieht keinen Ausweg. Seine ganze Lebensanschauung versagt in diesem Moment. Er findet sein Tun zum ersten Mal sinnlos. Die nächsten 18 Kapitel der Gita erläutern ihm, wie er in dieser schwierigen Situation handeln soll und wie er trotz des Leidens Befreiung finden kann.

Die objektive und die subjektive Seite von Konflikten

Es gibt objektives Leid, wie eben das Leiden auf einem Kriegsfeld. Aber die alten Meister haben uns auch immer wieder auf das subjektive Leid aufmerksam gemacht. Wir alle interpretieren diese Welt durch unsere Instrumente: durch unser Gemüt und unseren Intellekt. Dieser Interpretation auf subjektiver Ebene soll man sich stets bewusst bleiben.

Auf dieser subjektiven, innerpersönlichen Ebene kommt es immer wieder zu Konflikten. Ein derartiger Konflikt kann folgendermassen aussehen: Wenn wir uns zum Beispiel entscheiden, morgen eine halbe Stunde früher aufzustehen als heute, so kann es gut sein, dass wenn am Morgen der Wecker eine halbe Stunde früher läutet, unser Körper zu uns sagt: "Warum willst Du so früh aufstehen, der Tag ist doch lang genug. Bleib doch noch etwas liegen. Was plagst du dich ab, genieße es doch noch ein bisschen." Wenn ich in dieser Situation mich selber überwinde, dann gewinnt der Tag eine ganz andere Qualität.

Wir sehen an diesem Beispiel, dass der Konflikt schon bei so kleinen Angelegenheiten in uns vorhanden ist. Darum sagt die Gita, wie auch die moderne Psychologie, dass der Mensch sich aus eigener Kraft emporheben soll. "Man selbst ist ja sich selber Freund, man selbst allein ist sich sein eigener Feind." Das heisst, dass die eigene Einstellung sich selber gegenüber negativ sein kann, entgegen also seines eigenen tiefen Ziels, oder sie kann positiv und somit hilfreich auf dem eigenen Weg sein.

Aus diesem Grund ist die erste Arbeit subjektiv. Zuerst müssen wir uns darüber klar werden, wie wir der Welt begegnen, und was Leid verursacht. In der Bhagavad Gita wird

Yoga als der Weg definiert, der vom Leiden wegführt. Die Gita rät uns, die Fehler in unserem Urteilsvermögen zu klären.

Stille ist Glück

Warum sind wir eigentlich unglücklich, und sind es wirklich die Objekte dieser Welt, die uns glücklich machen können? Sollten wir uns den Dingen entziehen? Oder geht es nicht vielmehr darum zu erkennen, dass die Freuden, die beim Kontakt mit den Dingen entstehen, ein Ende und einen Anfang haben. Diese Freuden sind nur von kurzer Dauer.

Dasselbe Objekt kann mir einen Moment Freude schenken und sich später von seiner leidvollen Seite zeigen: Der erste Kaffee am Morgen macht mir Freude, müsste ich aber 5 Tassen davon trinken, so würde derselbe Kaffee mir keinen Genuss mehr bereiten. Nicht jeder kann Genuß aus den gleichen Dingen ziehen. Des einen Freud ist des anderen Leid.

Wir sehen, dass Glücklichein nicht von den Objekten abhängt. Also sollten wir uns darauf achten, was wirkliches Glücks ausmacht. Wir fühlen uns vor allem glücklich, weil Glückseligkeit unsere ureigene Natur ist. In diesen Momenten des Glücklicheins ist unser konfliktreiches Denken für einen Moment zur Ruhe gekommen. Die Stille, die wir dann erfahren, ist Glück!

In einer materialistisch ausgerichteten Gesellschaft geht man davon aus, dass das Glück davon abhängt, wieviel Objekte man sich aneignen kann. Wir haben ein enormes Wissen, wir besuchen Workshops, haben tolle Kleider und haben jetzt ein Handy... und trotzdem leidet ein Grossteil der Menschen in unserer Gesellschaft an Depressionen.

Die Kräfte für die wichtigen Lebensziele einsetzen

Die Gita hingegen rät, sich nur diejenigen Wünsche zu erfüllen, die uns unserem Ziel näherbringen. Es spielt dabei nicht die entscheidende Rolle, ob dieses Ziel ein spirituelles, menschliches oder künstlerisches usw. ist. Es ist uns schon geholfen, wenn wir lernen unsere Wünsche zu beschränken. Gleichzeitig soll man auch auf ihre Qualität achten und sie auf ein Ziel ausrichten. Wichtig ist, dass wir unseren Wünschen eine Richtung geben. Wenn wir lernen zu unterscheiden, welche Wünsche uns helfen und welche störend sind, so wird unser Geist ruhiger.

Was passiert aber, wenn ich mich jetzt doch ein wenig gehen lasse? - An Wünschen ist nichts auszusetzen und wenn man einen Plan hat, wie man sich diesen Wunsch erfüllen kann, um so besser. Der Wunsch selber ist nicht falsch sondern die Anhaftung an den Wunsch. Das heisst, dass wir dieses schöne Leben immer nur durch die Brille unserer Wünsche und Vorstellungen sehen. Unter diesen Bedingungen ist es nicht möglich, der Welt wie sie ist zu begegnen, wir sehen nicht die Welt, sondern wir sehen unsere Wünsche, die wir in sie hinein projizieren. Wir erleben so immer wieder unseren eigenen Konflikt. Der Konflikt entsteht, wenn viele Menschen dasselbe haben wollen und nicht alle es haben können. Das ist nicht so abstrakt: der Konflikt entsteht wenn zwei den gleichen Job wollen, oder denselben Parkplatz. Leid entsteht, wenn die Realität nicht der Wunschvorstellung entspricht, wenn wir nicht bekommen was wir woll-

ten. In diesem Moment distanzieren wir uns von uns selber und folgen nicht mehr unseren Idealen.

Das Meer und die Welle

Diese Vorstellungen und Anhaftungen kann man beobachten und loslassen. Ich möchte meine Vorstellungen von der Welt loslassen, sie entsprechen nicht der Realität. Ich möchte meinen Nachbarn anschauen ohne ihn zu analysieren, zu bewerten oder gar über ihn urteilen zu müssen. Aber was bleibt denn, wenn ich mich jeglicher Begierde entledigt habe? Bleibt dann nicht die grosse Leere zurück?

Stellen wir uns einmal vor, was wir in unserem Leben schon alles gemacht haben, um glücklich zu sein. Wie sind wir überhaupt in diese Situation gekommen, in der wir den Objekten wie Bettler nachrennen müssen? Dafür ist die andere falsche Vorstellung vom Leben verantwortlich. Die erste ist die Vorstellung, dass du durch die Objekte glücklich wirst und die zweite ist, dass du ein Bettler bist.

Kann man das Meer finden, wenn man sich an eine Welle hält? Wo ist das Meer? Die Gita antwortet darauf: Das Meer bist du selber! Dein Körper ist eine Welle die gekommen ist und wieder gehen wird. Deine Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen wie die Wellen auf diesem Meer, das du selber bist. Darum empfiehlt die Bhagavad Gita hinter diese Bewegungen zu gehen zum Substantiellen. Vor lauter nach Aussen gerichtet sein, vergessen wir, nach Innen zu schauen, um zu erkennen, dass wir selber die Fülle sind, dass wir ganz sind, dass wir in dieser Welt experimentieren dürfen, dass wir Freude und Leiden erfahren dürfen. Jedoch sollten wir uns nie als Versager fühlen, unser Selbstwert ist nicht von den Geschehnissen dieser Welt abhängig.

In Distanz zu den eigenen Wünschen handeln

In der Bhagavad Gita offenbart sich das Göttliche in Sri Krishna. Er steht für den geläuterten Geist. Der geläuterte Geist gleicht einer Leinwand auf der nichts projiziert wird. Der geläuterte Geist ist der Geist, der sich beruhigt hat.

Der Geist beruhigt sich, wenn wir in einer gewissen Distanz zu unseren Wünschen handeln. Diese Distanz erlaubt uns, frei von Anhaftung zu beurteilen, was uns Freude bringt und was Leiden schafft. Ethisches Verhalten zeugt von einer Harmonie zwischen mir, dem höheren Selbst und dem Kosmos. So wird der Geist langsam gezügelt, bis er so ruhig ist, dass er sich selber erfahren kann. Diese Anstrengungen unternehmen wir, um wieder zu uns selbst zu kommen, um das Göttliche sowohl in uns als auch im Kosmos zu erkennen.

Die Bhagavad Gita verheisst uns, dass es einen Zustand ohne Konflikt, ohne Dialog gibt, wo man das ganze Leben als Einheit erfährt.