

# Die Lehren Krishnas: Die Bhagavad Gita

Von Walter Häge



Bild: Marieke Häge: „Selbst“, Acryl auf Holz

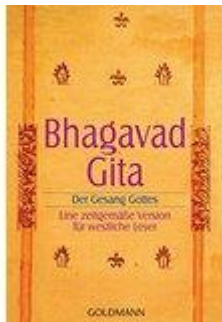
**Der Weg der Erkenntnis  
Der Weg des Handelns  
Befreiung durch Erkennen, Handeln und Lieben  
Materie und Geist**

## Vorrede

Die Bhagavad Gita enthält das innere Wissen, die innere Essenz Indiens. Sie handelt von den tiefsten Geheimnissen der Menschheit. Ihre Botschaft ist Befreiung und Selbstverwirklichung. Befreiung von jeglicher Konditionierung und Verwirklichung durch ein Leben in tatsächlicher Identität.

Die Gita lehrt das Leben im Hier und Jetzt - und wie wir sterben sollten. Es geht darum, der eigenen inneren Wahrheit gemäß zu leben und die Pflichten zu tun, die notwendig sind. Es ist ein Kampf, ja ein Krieg in meinem Innern, der ein Leben lang andauert. *Ich selbst* muss diesen Kampf *gegen mich selbst* führen. Keiner von außen kann das für mich tun. Ich kann nichts abgeben, an niemanden, auch an kein höheres Wesen, an keinen Gott. Das muss verstanden werden: Dieser Kampf ist kein Kampf gegen jemanden, es ist eine innere Auseinandersetzung *mit mir selbst, mit den verschiedenen Anteilen in mir*.

Es gibt nur einen einzigen Feind für mich, das bin ich selbst. Dieser dunkle Teil in mir gilt es zu erkennen und zu besiegen. Dieser Kampf dauert so lange ich atme – der Kampf des Bewusstseins gegen die Dunkelheit.



Diese aktuelle religiöse Schrift in Sanskrit hat 700 Verspaare und es gibt Ausgaben, bei denen die Kommentare so umfangreich sind, dass sie oft mehr als tausend Druckseiten umfassen. Meine Vorlage ist die wunderbare Übersetzung von Jack Hawley, Ph.D., in der deutschen Übersetzung von Peter Kobbe, etwas 250 Seiten umfassend.

Diese uralten Gedanken sind Anweisungen des Avatars Krishna, eine Inkarnation Gottes auf Erden, an den Prinzen Arjuna. Es geht darum, das Leben zu verstehen als eine innere Schlacht, einen Kampf bis aufs Messer gegen unsere *eigene* Habgier, unseren *eigenen* Hass und unser *eigenes* wahnhaftes Verhalten, welches uns Menschen so unglaublich ins Elend stürzt. Der Sieg in dieser Schlacht ist die Lösung dieses grundlegenden Problems des Menschseins. *Es geht darum, dieses Menschheitsproblem für mich selbst zu lösen*.

Nach der Überlieferung wurde die Gita im Jahre 3141 vor unserer Zeitrechnung verfasst. Krishna spricht sehr oft von den „Alten Weisen“ aus fernen Zeiten, auf die er sich bezieht. Er spricht von „vorgeschichtlicher Zeit“ und dass seit Jahrtausenden in analytischer Logik tiefgründige Wahrheiten zum Ausdruck gebracht werden, die in den Veden gesammelt sind.

Diese Vorstellung einer solchen Hochkultur, die sich vor 5000 Jahren schon auf „alte, ferne Zeiten“ beruft, widerspricht natürlich unserer geradlinigen Vorstellung von der

Menschheitsentwicklung. Es wäre aber jene Zeit der für uns unerklärlichen Kulturen, die wir als „Megalithkulturen“ achselzuckend zur Kenntnis nehmen.

Die Gita ist eine Nachricht aus dieser für uns fernen, fernen Zeit, wohl die älteste vorhandene Aufzeichnung der Menschheit. Diese Nachricht ist aktueller als jedes Buch, das ich in meinem Leben gelesen habe. Sollten Umstände eintreten, in welchen ich nur ein einziges Buch besitzen dürfte – ich würde ohne den geringsten Zweifel die Gita wählen.

Uns allen viel Freude, viel Erkennen und Verstehen: Walter Häge

## Der Weg der Erkenntnis

(Sankha-Yoga)

Die Lehre beginnt mit dem Satz: „Materielle Körper erscheinen und verschwinden, nicht aber der *Atman* (die Seele, die Lebenskraft) die ihnen innewohnt.“

Nur eines bleibt über die Zeiten bestehen: der *Atman* – die Seele, das wahre innere Selbst, die Lebenskraft, die jedem materiellen Körper innewohnt.

Der weise Mensch unterliegt nicht der Verblendung, dass er dieser Körper *ist*. Dieser „Ich-bin mein-Körper“-Wahn ist der Inbegriff des *Ego*.

Das *Wirkliche* ist das, was ewig ist, unwandelbar, unveränderbar, unzerstörbar. Das Wirkliche hört nie auf zu sein. Keiner kann das Unveränderliche ändern.

Alles, was sich verändert und vergeht, hat keine wahre Wirklichkeit.

Nach dieser Logik ist der eigene Körper nicht wirklich. Aber das, was dem Körper innewohnt ist wirklich, der *Atman*. *Atman* ist Gewahrsein, ist reines Bewusstsein; er ist das Sein selbst.

Dinge des materiellen Universums kommen und gehen, erscheinen und verschwinden, aber der *Atman* verändert sich nie. Das wahre innere Selbst, das reine Bewusstsein, ist unsterblich. Der *Atman* wurde nie geboren und wird nie sterben. Diese innenliegende Wirklichkeit kann durch die Lebensumstände nicht zerstört werden.

Ob der gegenwärtige Kummer und Schmerz enden wird, hängt allein davon ab, ob ich die Unwissenheit über mein inneres, wahres Selbst (über *Atman*) überwinden kann.

Der Kummer über das Vorübergehende erschöpft die eigene Energie. Deshalb muss ich mich gelassen über diese Qual des Lebens erheben, die mir die Kräfte raubt.

Es gibt für jeden eine „persönliche Pflicht im Leben“. Diese Pflicht ist die Verantwortung für das eigene, innere Selbst, den *Atman*. Diese persönliche Pflicht für seine eigene, tatsächliche Identität, heißt ein *Krieger* zu sein. Ich führe Krieg gegen die dunklen Anteile in mir: Gegen das Böse, die Habgier, die Grausamkeit, den Hass und den Neid.

Bei diesem inneren Kampf um Gut und Böse gilt: „Das Richtige nicht zu tun, wenn es erforderlich ist, das ist schlimmer als das Falsche zu tun.“

Die Gegensatzpaare, welche das Denken und Fühlen beherrschen (gut-böse, richtig-falsch usw.) üben eine Tyrannei der Bewertungen und der Beurteilungen aus. Diese Gegensatzpaare sind Scheingegensätze.

Ich muss mich von dem Zwang lösen, immer und allezeit alles bewerten und beurteilen zu wollen. *Mein* Verhaltensmuster, die Dinge als gut oder schlecht, als liebenswert oder hassenswert, als angenehm oder unangenehm bewerten zu wollen, muss ich aufgeben.

Natürlich arbeite ich als Krieger *in* dieser Welt. Ich habe sogar ein Recht darauf zu arbeiten und nicht in die Einsiedelei zu gehen. Nur: Ich muss mich dazu entschließen, *nicht an den Resultaten meines Handelns zu hängen*; ich darf mich auch nicht von ihnen beeinflussen lassen! Habe ich die Resultate, die „Früchte“ meiner Arbeit als Motivation meines Handelns, dann lebe ich in Erwartungshaltung, dann bin ich mit meinen Gedanken bei den Endergebnissen, welche in der nicht realen Zukunft liegen.

Ich darf als Krieger nicht die Gegenwart verlassen, um mich in eine vorgestellte Zukunft zu begeben.

Jede Besorgnis über einen möglichen Misserfolg schafft Beunruhigung im Geist. Der innere Friede geht verloren und Begierde zieht ein. Jede Beängstigung raubt Energie, schwächt und schadet der Sache, an der ich arbeite.

**Nur in der Gegenwart kann ich etwas vollbringen. Habe ich mir ein Ziel gesetzt, dann existiert dies allen in der Gegenwart. Ich realisiere Mein Ziel in der Gegenwart, heute, *in jenen Aspekten, die heute zu bewältigen sind!* Dieses Ziel heißt immer: ich realisiere meinen *Atman*. Ich handle in Übereinstimmung mit meinem inneren Selbst, mit meiner Seele. Dazu gibt es keine Handlungs-Alternativen. Ich kann dann keine Wahlmöglichkeit haben, *dies*, oder vielleicht *das* zu tun.**

Realisiere ich meinen *Atman*, dann vereinige ich mich mit dem Göttlichen, mit der Gottheit, das einzige wirkliche Ziel des Menschen.

Wenn ich intensiv tätig bin und gleichzeitig keine egoistischen Beweggründe habe, keine Gedanken an persönlichen Gewinn oder Verlust, dann ist dies eine Pflichterfüllung, die sich nicht durch Begierde verunreinigt. Diese Art zu handeln ergibt nicht nur inneren Frieden, innere Ruhe – sie steigert auch die Wirksamkeit dessen, was ich tue!

Wenn ich in Übereinstimmung mit meinem *Atman* handle, dann brauche ich mir in dieser meiner Alternativlosigkeit („Einsgerichtetheit“) keinerlei Sorgen um Resultate zu machen. Ich bin innerlich ausgeglichen, auch bei Misserfolg – ich bin gleichmütig!

„Arbeit, die mit ängstlicher Besorgnis um Resultate verrichtet wird, ist weitaus weniger Wert als Arbeit, die in einem Zustand innerer Ruhe ausgeführt wird. Gleichmut, der heitere, ruhige Geisteszustand, der frei ist von Neigungen und Abneigungen, frei von Regungen des Hingezogenseins und des Abgestoßenseins, ist wahrhaft die ideale Einstellung, in der man sein Leben führen sollte. In diesem

Gemütszustand zu sein heißt, im Göttlichen zu wohnen. Bedauernswert sind jene, die von den Früchten ihres Handelns gegängelt werden“.

Als heiterer und gelassener Mensch ist für mich Schmerz und in Freude dieselbe Person. Empfindungen und Gefühlsstimmungen – ich ertrage sie einfach geduldig und tapfer; ich lerne, mich durch sie nicht beeinflussen zu lassen.

Mein vorrangiges Ziel ist mein inneres Losgelöstsein. Ich vermeide damit negative Wirkungen meiner Handlungen. Ich befreie mich aus einem Leben der Knechtschaft, indem ich mich von meinem Ego löse. Ich bin *in* dieser Welt, aber ich bin nicht *von* dieser Welt.

Ich gehe so vor, dass ich mich zuerst mit meiner Gottheit vereinige und in diesem Grundzustand in dieser Welt arbeite. *Alle* meine Handlungen gründen dadurch auf dem einzigen Zweck dieses Daseins, mich mit dem Göttlichen („Brahman“, die „Gottheit“, die „Höchste göttliche Gegenwärtigkeit“) zu verbinden.

Innerliche Loslösung „ist das Mittel, mit dem man *elendbeladenes Karma* (worunter hier die verstrickenden Folgen der eigenen Handlungen zu verstehen sind) in *elendfreies Leben* umwandeln kann“.

Wenn ich hinsichtlich meiner Resultate meiner Handlungen gleichmütig, leidenschaftslos werde, dann komme ich diesem angestrebten Ziel immer näher: dem Einswerden meines individuellen Bewusstseins mit dem allumfassenden kosmischen Bewusstsein. Und *dies ist* das Ziel dieses Lebens.

Es gibt drei Grundübel unseres Geistes, deren Kraftfeldern wir ausgesetzt sind:

- *Die Gier* (mit ihrem Hängen an Dingen, Zuständen, Gegebenheiten. Es fällt uns unendlich schwer, sie loszulassen, sich von ihnen zu trennen),
- *die Angst*,
- *der Zorn*.

Die geistige Kultiviertheit eines Menschen und einer Gesellschaft misst sich daran, wie gut Habgier und Verlangen beherrscht werden.

Die Bindungen an Außenreize und das Festhalten daran müssen zurückgefahren werden. Aus diesen Bindungen heraus entstehen egoistische Begierden. Bei vielen Menschen entsteht ein innerer (leiser) Zorn oder ein äußerer (lauter) Zorn, wenn das, was begehrt wird, nicht in Erfüllung geht.

Krishna sieht bei den latent zornigen, wütenden Menschen eine Art Gedächtnisverwirrung entstehen, ein Verlust des Unterscheidungsvermögens von Wahrheit und Unwahrheit, von Wirklichem und Nichtwirklichem (wahr ist, was *mir* nützlich ist). Es entstehen wahnhaftige Vorstellungen von Realität. Zorn ist der äußerliche Ausdruck davon, dass ein inneres Begehren nicht erfüllt werden kann.

Mein Ziel muss sein, mich aktiv in dieser Welt zu bewegen, mit all den umgebenden Sinnesreizen, und doch frei zu sein. Frei von Begehren, frei von Gebundensein an Dinge („Anhaftungen“) und frei von Abneigungen gegen sie.

Letzteres muss gut verstanden werden: Ich *kämpfe nicht* gegen jene Bindungen, von denen ich mich löse, ich habe nicht einmal eine Abneigung\* gegen sie. Ich entziehe ihnen die Kraft, die sie besitzen, indem ich keine Resonanz zu ihnen aufbaue. Dann bin ich im Frieden, bin „in ruhiger Heiterkeit“, „in Gleichmut“, „in heiterer Ruhe“. Krishna sagt: *das ist der Punkt, an dem aller Kummer endet.*

Das Ziel hier auf diesem Planeten ist jener Zustand des völligen Friedens. Um ihn zu erreichen, muss ich frei sein vom Ego, jenem „*Ich* – und – *mein* -Gefühl“ und ich muss verlernen, etwas haben zu wollen, was über meine tatsächlichen Bedürfnisse hinausgeht. Ich arbeite im Einklang mit dem Göttlichen, nicht um meinen Besitz zu mehren. Dabei weiß ich zu unterscheiden zwischen echten Bedürfnissen und Wünschen. Auf diesem Weg ergibt sich, dass sich auch Sehnsüchte auflösen; ich brauche sie nicht mehr, denn ich lebe jetzt, in diesem Moment.

\*Keine Abneigung gegen Dinge zu entwickeln, die ich für mich ablehne, ist eine der schwersten Übungen. Viele würden an diesem Punkt sagen, man müsse aktiv dagegen gehen oder gar kämpfen, sonst wäre diese Haltung Gleichgültigkeit; nichts falscher als das. Dieser Gleichmut ist in seiner tiefen Ebene höchst aktives Bewusstsein, das sich erlaubt, die Meinung über eine Sache in Nichts aufzulösen, sie zu löschen. Der Gleichmütige verlässt die Ebene der Meinungen, die sowieso lediglich Teilaspekte des Ganzen sind. In der Regel folgt einer Meinung immer das leere Geschwätz auf dem Fuß.

Der Buddha sagte dazu kurz und klar: „Von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr“. Das sprengt natürlich jene Logik, mit der wir groß geworden sind. Natürlich heißt „keine Abneigung haben“ auch nicht, negative Dinge schön zu reden. Ich gebe nicht nur in meinem Gehirn keine Wertungen mehr ab, ich fühle auch „im Bauch“ kein Bedürfnis mehr, eine Sache, einen Zustand, den ich beobachte, negativ zu bewerten.

Diese passiv scheinende Haltung ändert sich schlagartig, wenn ich gefordert bin, aktiv in eine Ungerechtigkeit oder in eine Niederträchtigkeit einzugreifen. Dann wird aus dem Gleichmütigen ein aktiv Handelnder – mit klarem Geist und ohne eine Sekunde zu zögern. Noch einmal: Es gilt hier die Aussage Krishnas: „Das Richtige nicht zu tun, wenn es erforderlich ist, das ist schlimmer als das Falsche zu tun.“

## Der Weg des Handelns

(Karma Yoga)

Je nach Menschentyp gibt es zwei verschiedene positive Lebenswege:

Den Weg des nach innen gerichteten, des kontemplativen Menschen, - *der Weg des Erkennens*. Den Weg des handlungsorientierten Menschen, - *den Weg des Handelns ohne Gier*.

Auf beiden Wegen kann ich mein Selbst realisieren, auf beiden Wegen erschließt sich mir *Atman*.

Untätigkeit, Nichtstun, ist in der Natur nicht vorgesehen. Das gesamte Dasein ist Handeln: Essen, schlafen, atmen, denken – selbst die Aktivität des Unbewussten ist Handeln. Untätigkeit ist nicht möglich, vom einzelnen Atom bis hin zum Universum. Wenn ich in innere Stille meinen Geist reinige, meine Gefühle analysiere und neu ordne und äußerlich nichts tue, dann bin ich ebenfalls hochaktiv.

Wenn ich meine, ich müsste im Nichtstun verharren, um ein geläuterter Mensch zu sein, um der Welt zu „entsagen“, bin ich im Irrtum. Krishna sagt: „Erledige deine Arbeit, aber mit voller Kontrolle über deinen Geist und deine Sinne. Man ist verpflichtet zu handeln, ja sogar seinen Körper in Stand zu halten – indem man badet, isst schläft, atmet. Pflichtgemäßes Handeln ist weitaus besser als Nichthandeln.“

Der Weg des Handelns ist geprägt durch die Gesinnung, durch die Motivation. Diese ist für alle, die diesen Weg gehen, eine *Gesinnung des Gebens* statt der Gesinnung des rücksichtslosen Aneignens. „Selbstloser Dienst“ an den Menschen, nennt dies Krishna, „selbstloses Handeln“. Es ist die inhaltliche Verbundenheit mit allen anderen Wesen, die geachtet werden. Ich „ehre“ die anderen, indem ich sie nicht für meine Zwecke benutze, sie nicht instrumentalisiere, aus ihren Schwächen keinen Vorteil zeihe, sie nicht ausbeute. Mein Handeln zielt auf einen gegenseitigen Austausch als kosmisches Prinzip, wissend: „Wer empfängt, ohne zu geben ist ein Dieb“.

Damit handle ich nach dem göttlichen Grundplan, wie er sich in der Natur zeigt, die auf Geben ausgerichtet ist. Zuerst wird gegeben, dann wird genommen. „Wer davon abschweift“, sagt Krishna, „und damit die Bedürfnisse anderer ignoriert, lebt vergebens“.

Der springende Punkt ist, seine Arbeit zu tun, ohne von ihr abhängig zu werden. Ich brauche sie nicht, um aus ihr meine Wertigkeit zu ziehen, um mein Selbstbewusstsein aus ihr abzuleiten. Ich bin mir selbst wertig genug, ich bin *selbstgenügsam*.

Das muss verstanden werden, denn diese Haltung hat mit dem weit verbreiteten Gutmenschenum nichts zu tun, welches unter anderem die reine Feigheit vor aktivem Handeln ist. *Ich schöpfe aus dem Geben keine eigene Wertigkeit*



Mein *Atman*, mein inneres Selbst, meine Seele, liegt jenseits allen Handelns. Von dort aus ist *Atman* der Befehlsgeber für mein Handeln, ist die Motivation meines Handelns, ist der Antrieb meines Handelns. Ich verwandle meine ichbezogene Natur dadurch, dass ich das, was mich antreibt, verwandle. Dies ist ein Prinzip, das gelebt werden muss. Worte bewirken nichts.

Da das Existieren in meinem Körper nur eine vorübergehende Phase ist, behält mein *Atman* die Oberhoheit über das, was ich tue. Mein *Atman* verändert mein materielles Grundmuster und verbindet mich mit der Alleinheit. Diese Verbindung allein kann irdisches Elend umwandeln in sinnvolles Leben.

Wenn von der menschlichen Natur die Rede ist, dann ist das seelisch-geistige Grundmuster von uns Menschen gemeint, das, was in unsere Psyche eingepägt ist. Es ist ein tief verankertes, unbewusstes System von Neigungen und Abneigungen, welches die Gedanken hervorruft; die Gedanken meines Strebens, meiner Begierden und meiner Zielsetzungen.

Die unbändige Kraft der Sinne organisiert die Umsetzung dieses Systems nach Außen; *diese* Kraft muss durch mein Selbst reguliert werden, muss zurückgepfiffen werden, muss neutralisiert und gedreht werden. (Wenn ich, wie der Buddha sagt, Wächter an die Pforten meiner Wahrnehmung stelle, bekommt meine Energie eine neue Zielrichtung, einen neuen Inhalt).

Bei dieser Um-Organisation muss ich das, was man „Begierde“ nennt, genau kennen: Es ist dies eine schreckliche Kraft, die an mir zerrt, ein ewiger und unersättlicher Feind. Niemals sagt er: „das genügt“. Die Gier trübt jegliche Urteilsfähigkeit. Stumpfsinnige Menschen sind von ihrer Gier umschlossen und eingemauert; sie leben im Dunkel und fühlen sich in grotesker Weise groß.

Die Gier in allen ihren Formen und in allen ihren Verkleidungen (auch in ihrer Verkleidung der Selbstlosigkeit oder „Heiligkeit“) muss ausgelöscht, muss getötet werden. Nur dann kann ich meinen *Atman* finden.

Es gibt niemanden mehr, der mich im Außen beherrschen könnte. Und mein innerer Herrscher ist *Atman*, meine eigene Seele. Mein eigenes, identisches Selbst leitet mein Leben – ich bin frei!

### **Die Verbindung von Erkenntnis und Handeln**

„Wahrhaft wissende Menschen sind *in* der Welt, aber nicht *von* der Welt“. Das *Dharma*, das Handeln in Rechtschaffenheit, setzt das negative *Karma* außer Kraft. Handle ich ohne Ego-Motivationen, dann wird das Gesetz von Ursache und Wirkung in seiner negativen Folgerichtigkeit unterbrochen. Wenn mein Handeln nicht negativ besetzt ist, dann kann auch die Wirkung keinen negativen Inhalt haben.

Jedes Begehren, auch jede Gier, ist eine Art Gebet, um die eigenen Wünsche und Sehnsüchte zu erfüllen – ein Gebet von innerem Aufruhr begleitet, der nicht im Entferntesten an die zwangsläufig negativen Folgen denkt. Das Karmagesetz, jenes

kosmisch-physikalische Gesetz von Ursache und ihrer Wirkung, kann niemand außer Kraft setzen.

Krishna sagt: „Die wahrhaft Weisen handeln ohne auf die Früchte ihrer Handlungen hinzuarbeiten, und sind daher ohne inneren Aufruhr. Das sprengt die Karma-Kette.“

Das muss verstanden werden: Wenn ich *nicht* „an die Früchte meiner Handlungen“ denke, dann handle ich *jetzt* nach meinen optimalen Fähigkeiten und gebe die Erwartungshaltung auf, dass etwas für mich Vorteilhaftes eintreten sollte. Jedes Vorteilsdenken ist in mir ausgelöscht! „Nichts erwarten“ heißt auch nichts hoffen. Ich gebe jegliche Hoffnung auf, dass irgendetwas nach meinem Willen eintreten müsste, könnte oder sollte.

**Das muss wirklich verstanden werden: Der verbreitete Spruch: „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ muss in sein Gegenteil verwandelt werden: „Die Hoffnung stirbt zuerst“. Das ist der Schlüssel zur wahren persönlichen Freiheit und gleichzeitig der Schlüssel zum Erfolg.**

### **Die Rolle des Handelns und die Leitung des Geistes**

Krishna sagt: „Das Ziel all Deiner Arbeit besteht nicht darin, deine Besitztümer über das rechte Maß hinaus zu vervielfachen.“ Eine hochinteressante Aussage, die klarstellt, dass Besitz, ja sogar Besitztümer, durchaus „im rechten Maß“ vermehrt werden können, ohne in einen negativen Gier-Bereich hineinzukommen.

*Karma-Joga*, der Weg des Handelns, ist wünschenswert und kann sehr erfolgreich sein, auch in Bezug auf Besitz. Bei seinem Gegenpart (dem Entsagenden) sagt Krishna: „tarnt sich da in den meisten Fällen nur das Ego mit der Maske der Seelenruhe“. Ja: „Der Mensch des selbstlosen Handelns, der weder Begierde noch Abscheu empfindet und kein einziges Ding ersehnt noch irgendeines hasst, ist der wahre Entsagende.“

**Spirituelles Leben ist Handeln, ist Leben durch Tun, ist unmittelbare Erfahrung, die nur im und durch Handeln vollzogen werden kann. Jede Theorie ohne Erfahrung, ohne Verwirklichung, jedes Gedankenkonstrukt ist eine Spiegelfechtereie und sinnlos.**

Somit ist Krishnas Meinung zu intellektuellem Verhalten so eindeutig wie die klare Ansage, die Osho zugeschrieben wird: „Der größte Intellektuelle ist immer der größte Dummkopf“. Wer aber handelt, wenn es nicht mein Ego mit seiner Begierde ist?

*Atman* handelt, mein tatsächliches selbst und nicht das Ego, mein unwirkliches Selbst!

Dadurch schwindet mein Gefühl, dass *ich* der ursächlich Handelnde sei; ich handle im Verbund, ich bin ein Ausführender eines höheren Prinzips. Ich tue eigentlich nichts, sondern erledige, was notwendig ist. Ich bin ein Werkzeug des großen

Konstrukteurs, der seine Pflicht tut. Ich kann nicht unter verschiedenen Alternativen wählen, denn der Weg, den ich gehe, dies ist mein individueller Weg innerhalb des Ganzen.

Meine Arbeit führe ich aus, ohne das Leiden, welches mit den Emotionen einhergeht. „Leidenschaftslos“ heißt, ich handle aus meiner inneren Notwendigkeit heraus, ohne mich in Emotionen oder Diskussionen verstricken zu lassen. Ich tue dies alles ausgeglichen und in Zufriedenheit, denn ich bin ja nur Wohngast für eine gewisse Zeit in diesem Körper, ich bin Bewohner, ich bin Mieter und tue mein Bestes zum Wohle des Ganzen.

In dem von der Gottheit geschaffenen *Gesamtgefüge bin ich das Steuerungsorgan für mein Schicksal*. Es gibt keinen Gott, der für das Gute oder für das Schlechte, das mir widerfährt, verantwortlich wäre. Es gibt auch keinen Gott, irgendwo da draußen, der sich für mich interessieren würde. Krishna sagt: „Der Mensch ist es, der sein irdisches Los bestimmt. Die Menschen besiegeln ihr Schicksal selbst.“

### **Unabdingbar zur Erkenntnis des eigenen Seins gelangen**

Da Gott ist kein von mir getrenntes Wesen ist, gibt es auch kein von Gott getrenntes Sein. Jedes existierende Sein existiert innerhalb der Gottheit, ist von ihr ein Ausdruck. Wenn ich meine eigene Identität in *Atman* erlebe, spüre ich mein Sein in Gott. *Atman* und ich sind nichtzwei. Gott und ich sind nichtzwei.

Wer die Weisheit vom tatsächlichen Selbst besitzt, der kann seine Liebe allen Wesen geben. Liebe als ‚grundsätzliches Wohlwollen allem Lebenden gegenüber‘, wie sie der Buddha formuliert hat, gebe ich weiter an jeden, der mir begegnet, sei es ein Mensch, ein Tier, eine Pflanze oder ein Mineral.

Wenn ich die Weisheit vom tatsächlichen Selbst besitze, konzentriere ich mich, konzentriere ich meinen Verstand und meine Sinne auf die All-Einheit der Göttlichkeit und auf das eigene Eins-Sein mit ihr. Allerdings ist es keine Konzentration im Sinne von „mich einengen“, indem ich anderes ausschließe. Es ist eher ein leichtes, „spielerisches“ fokussieren. So kann ich unmittelbar meine eigene, persönliche Identität innerhalb der Einheit erleben; ich brauche dazu keine äußeren Stützen.

Die Verbindung zur Gottheit kann vom Außen her nicht beeinflusst oder getrübt werden, weder durch Glücksumstände, noch durch schmerzliches Erleben.

**Bin ich verbunden, übernehme ich die Leitung meines Geistes. Bin ich verbunden, übernehme ich die Leitung meines Körpers. Bin ich mit dem Göttlichen in nicht unterbrochener Verbindung, dann bin ich im Geist gesund, dann bin ich im Körper gesund.**

## **Befreiung durch Erkennen, Handeln und Lieben**

(Moksha-Sannyasa-Yoga)

Krishna lehrt, dass der Begriff „Entsagung“ die falsche Bedeutung von „Verlust“ angenommen hat. Entsagung ist jedoch kein negativer Vorgang, sondern ein positiver Akt des Abgebens. Positives Abgeben kann niemals eine negative Sache sein!

Wir müssen uns nur an der Natur orientieren, zu der wir gehören, dann finden wir genügend Beispiele: „Die Sonne, die ständig ihre Wärme und ihr Licht abgibt, um das Leben zu fördern; eine ausgereifte Frucht, die ihren Ursprungsbaum verlässt; die Mutter, die das Kind auf die Welt bringt, das sie so lange im Schoß trug“ ... und unendlich viele Beispiele mehr.

Dieser positive Akt, wenn ich etwas abgebe, ist niemals an Bedingungen gekoppelt. Ich gebe eine Sache, die jetzt nicht mehr meine ist, ab und lasse diese Sache ihren *eigenen* Weg gehen. Dieser Weg hat mit mir nichts mehr zu tun. Das Abgeben, das Loslassen befreit mich, ja, nimmt eine Pflicht von mir, macht mich leicht.

Entsagung ist eine Verpflichtung abgeben, weil diese erfüllt ist. Dadurch entsteht Freude. Entsagung und Freude sind gekoppelt!

Wenn ich mich in negative Gewohnheiten hineindenke, an Süchte, dann heißt Entsagung eine Last abzugeben, eine Last die ich nicht mehr gewillt bin zu tragen. Auch dadurch entsteht Freude.

Wenn ich abgebe, was nicht mehr meine Verpflichtung ist, bzw. das, was ich nicht mehr haben will, dann soll dies ein Verlust sein?

Wenn ich einer Sache entsage, dann kann es dafür keine Belohnung geben. Erwarte ich eine solche, dann bin ich immer noch gebunden. Wenn ich entsage, dann erwarte ich dafür keinerlei Gegenwert. Die innere Freude, die sich einstellt, ist die höchst mögliche Belohnung, mit nichts anderem zu vergleichen.

Wenn wir nun einem „entsagenden“ Menschen begegnen, der freudlos ist, dessen Gesichtszüge gespannt sind, der vielleicht auf Nahrung herumkaut, statt mit Glücksgefühl zu essen, dann ist er zu bedauern; er hat nichts verstanden.

Die Ebene des Handelns ist die der Materie. Mein inneres Sein, *Atman*, hat mit dieser Ebene nichts zu tun. Atman hat keine Bindung an das Reich der Materie, an Kommen und Gehen. Das Gefühl, selbst der Handelnde zu sein, gehört zum Denken und zum Empfinden, zum erdgebundenen Teil meiner Wesenheit.

Wenn jedoch meine Bindung an *Atman* die Motivation für mein Handeln ist, dann schafft dieses Handeln keine negativen Tatsachen, aus denen negatives Karma erwächst.

Der Mensch mit tatsächlicher Erkenntnis „erkennt die Göttlichkeit des Selbst, schaut die Göttlichkeit in allen Wesen, erkennt die Einheit der Geschöpfe im Universum und sieht nichts von der Getrenntheit, die andere sehen.“

Der Mensch mit minderer Erkenntnis nimmt überall Getrenntheit wahr und sieht jedes Einzelwesen als von anderen unterschieden an. Er oder sie glaubt, dass es so viel Getrenntheit gibt wie es Körper gibt.

Handeln geschieht in tatsächlicher Erkenntnis, wenn die Tätigkeit nicht vom Verlangen nach den Ergebnissen, nach den „Früchten“ motiviert ist.

Handeln geschieht in tatsächlicher Erkenntnis, wenn ich Tun als Werk des Göttlichen betrachte und ich mich selbst als Handelnder, als ein Instrument der Gottheit. Die Begeisterung an meiner Arbeit, die sinnvoll ist, diese ist meine Motivation und nicht der vorgedachte Erfolg. Erfolg stellt sich bei diesem göttlichen Handlungskonzept ganz automatisch ein.

### **Analytischer Verstand und innere Festigkeit**

Handeln in tatsächlicher Erkenntnis wird von zwei Qualitäten getragen, die eine große Kraft besitzen: der Intellekt als *analytischer Verstand* und die *innere Festigkeit*. Der analytische Verstand ist gleichbedeutend mit dem Unterscheidungsvermögen; ich weiß klar zu unterscheiden was wichtig und was unwichtig ist. Dadurch kann ich die richtigen, sachbezogenen Entscheidungen fällen.

Festigkeit ist gleich bedeutend mit Mut, mit Entschlossenheit und mit der Kraft der Überzeugung.

Die Analyse des klaren Blickes gründet auf der „Freiheit von Zweifel“ Ich scheue weder vor dem Unangenehmen zurück, noch suche ich das Angenehme – ich gehe meinen Verpflichtungen nach und erledige was *jetzt* zu machen ist. Einfach tun was zu tun ist - was könnte mehr für den Erfolg meiner Tätigkeiten beitragen!?

Die Hauptfunktion des analytischen Verstandes ist die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen, auch wenn sie verschleiert werden. Er unterscheidet zwischen dem essentiell Wahren und dem Nichtwahren, zwischen dem Wirklichen und dem Nicht-Wirklichen, zwischen sinnvollem Handeln und sinnlosem Handeln, zwischen Angstfreiheit und Ängstlichkeit. Bei mir selbst kann ich analysieren, was mich einengt, mich fesselt und was mir Freiheit gibt.

Wenn ich das analytisch Erkannte in Handeln umsetze, dann kann es für mich kein Mittel mehr geben, das mir irgendeinen Zweck heiligt. Falschheit wird nicht in Wahrheit verwandelt, emotionale Motivationen werden nicht mehr objektiviert, um sie „vernünftig“ zu machen und die Trübungen der Habgier, der Leidenschaft, des Zornes und der Angst sind weggewischt. Die Haupt-Technik des Vorteils-Denkens, nämlich das innere „*Schlecht*“ in ein äußeres „*Gut*“ zu verdrehen, um die andern über meine Absicht zu täuschen, kann nicht einmal mehr gedacht werden.

Innere Festigkeit gründet auf einer durch nichts zu erschütternden Entschlossenheit, die persönliche Verbindung mit dem Göttlichen einzugehen. Die Qualität dieser Festigkeit ist Lebensenergie, Prana, zielgerichtet zum Göttlichen hin eingesetzt. Darauf nun gründen alle geistigen Funktionen der Gedanken, der Gefühle und der Empfindungen. Meine komplette Wesenheit sucht die Verbindung zur Alleinheit und gründet auf ihr alles Handeln.

Aus alldem ergibt sich, dass sich in jedem, der diesen Weg geht, eine innere Wahrheit bildet. Krishna sagt: „Du kannst keinen größeren Schaden anrichten, als deiner inneren Wahrheit nicht zu folgen!“

Und diese innere Wahrheit geht einen aktiven Weg des Handelns. Krishna sagt: „Deine Begabungen, dein Wesen und deine Veranlagung sind so beschaffen, dass du dem Bösen in der Welt entgegentreten *musst*.“

Ich als Mensch bin Handelnder, bin aktiv Handelnder. Aber ich muss die Vorstellung aufgeben, ein *ursächlich* handelnder Mensch zu sein. Ich besitze weder ein vom Göttlichen unabhängiges Sein, noch eine von ihm unabhängige Individualität.

Die Wirkkraft des göttlichen Feldes – individuell verändert durch mich hindurch – hinein in diese Welt, diese Wirkkraft ist recht verstandene Liebe. Liebe nicht als Emotion, sondern als grundsätzliches Wohlwollen allem Lebendigen gegenüber. Mit dieser größten Kraft des Universums gehe ich auf alles, was mir begegnet, grundsätzlich positiv zu. Ich bin offen und bereit zu geben. Diese Liebe, so sagt Krishna, „ist sowohl das Mittel, zu mir zu gelangen, als auch das höchste Ziel alles menschlichen Seins; sie ist tatsächlich die absolute Spitze menschenmöglicher spiritueller Entfaltung“.

Dies ist der Weg, der zu gehen ist: Sich weiter, immer weiter zu öffnen und dabei stärker und stärker zu werden. Das ist des Weg des spirituellen Kriegers in dieser Welt, der Weg der Befreiung durch Erkennen, Handeln und Lieben.

## Materie und Geist

(Kshetra-Kshetrajna-Vibhaga-Yoga)

Materie ist physischer Körper, gleich welcher Art und Beschaffenheit. Krishna nennt Materie „das Feld“.

In jeder Materie ist eine innenliegende Intelligenz vorhanden. Diese Wesenheit im Innern hat die Eigenschaft, die Materie beobachten zu können. Diesen Beobachter nennt Krishna „Kenner des Feldes“. Dieser in jedem Wesen vorhandene „Kenner des Feldes“, der Beobachter, er ist *das innerste Selbst* der Materie, deren Seele, Atman.

Die allerhöchste Form der Erkenntnis ist, zwischen dem Feld und seinem Beobachter durch wirkliches Begreifen unterscheiden zu können.

Das Erkannte lässt sich niemals vom Erkennen, vom Beobachter trennen. Beobachtetes und Beobachter sind untrennbar miteinander verkettet.

Da das, was wir „Natur“ nennen, aus Materie besteht, ist das „Materiefeld“ die Natur. Die Natur ist das, was wir als „natürliche Welt“ erleben.

Listet man die unzähligen Dinge auf, aus denen die Natur besteht, weiß man noch nichts von ihr. Wissen heißt, sich einer Sache bewusst zu sein, das heißt sie zu *erkennen*. Nun ist mein menschliches Erkennungs-System ebenfalls Bestandteil der Natur. Ich erkenne durch mein Wahrnehmungs-System, mein Sehvermögen, mein erfassendes Denken usw. All dies ist durch die Natur (Evolution) zu dem geworden, wie es mir heute zur Verfügung steht. Mein Bewusstsein hat eine von der Natur begrenzte Bandbreite.

Alles, was in der Welt der Materie existiert, hat seinen Ursprung in dem *einen* göttlichen übergeordneten Bewusstsein. In endloser Vielfalt zerteilt sich dieses Bewusstsein in viele Kräfte, die sich entweder materiell oder geistig-seelisch äußern.

Dieses übergeordnete Bewusstsein nennt Krishna „das Unmanifestierte“, in wörtlicher Sanskritübersetzung „die große Ursache“. Dieses Unmanifestierte erschafft gleichzeitig mit der Materie die Energie des Universums und *den höheren Geist, die differenzierende Urteilskraft*. Es ist jener übergeordnete analytische Geist, der unterscheiden kann zwischen Wirklichem und Unwirklichem, zwischen Wahrhaftigem und Nicht-Wahrhaftigem.

Aus diesem höheren Geist geht mein Ich-Bewusstsein hervor, das Individuationsprinzip, nach dem ich mich als eine Wesenheit wahrnehme, die vom Anderen abgesondert ist.

Dieses Ichbewusstsein erschafft den *niederen* Geist. Seine Aufgaben bestehen darin, die Botschaften, die das Feld sendet, mit Hilfe der Sinne zu empfangen und zu verarbeiten. Sind sie bewertet, werden die Bewertungen an den Verstand, an den Intellekt weitergegeben. Die Feldbotschaften können zu verschiedenen Bewertungen

führen, welche das seelisch-geistige Empfinden stark beeinflussen: Hin zu Begierde, Abscheu, Wut, Hass, Vergnügen, Schmerz und alle Empfindungen der eigenen Körperlichkeit.

Alle diese Qualitäten des niederen Geistes gehören zur Materie, wird doch jegliche Wahrnehmung durch Körper-Geist-Funktionen gesteuert, zu denen noch äußere Objekte kommen wie Schall (Hörbarkeit, Resonanz), physisches Gefühl der Greifbarkeit, visuelle Erscheinungen wie Formen, Farbe, Helligkeit, Geschmack, Geruch.

Letztendlich teilt der Geist die Materie ein in die altbekannten Komponenten Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum.

Der niedere Geist wird angetrieben durch die Begierde etwas haben zu wollen, etwas sein zu wollen. Begierde stachelt das Handeln an und erzeugt im Denken und im Empfinden das Gefühl, der ursächlich Handelnde zu sein. Ich klammere mich an Dinge, an Menschen, an Wahrnehmungen. Ich binde mich an mein Handeln und an dessen Ergebnisse. Ich bewerte mich nicht danach, wer ich tatsächlich bin, ich bewerte mich nach Ergebnissen, die ich selbst formuliert habe und die mein tatsächliches Ich ersetzen. Es entsteht Leid und Elend, weil ich mich selbst mit meinen Zielvorgaben verwechsle.

Mein Ichbewusstsein, die Grundlage meines niederen Geistes, ist aber gleichzeitig mein Sprungbrett zum höheren Geist, der in mir als „eingefaltetes“ (David Bohm) Wissen in Form von Intuition potentiell enthalten ist. Ich kann jenseits alles verstandesmäßigen Wissens, welches zur Materie gehört, Zugang bekommen zu diesem intuitiven Wissen. Es ist das Wissen jenes allumfassenden Feldes, außerhalb von Raum und Zeit. *Meine* Intuition ist *mein* Aspekt davon.

Wie ich zu jenem Wissen gelange? Ich muss jene Gaben und Einsichten kultivieren, die dieses höhere Wissen hervorrufen, herbeirufen:

Liebenswürdigkeit, Verzeihen, Harmonie in Gedanken, Wort und Tat, das Ablehnen jeglicher seelisch-geistigen Verschmutzung und Kontrolle über meinen Körper, meinen Geist und meine Sinne. Krishna sagt: „Begegne dem unvermeidlichen Guten und Schlechten des Lebens mit stetigem Gleichmut. Mach dich nicht zum Sklaven von irgendjemandem oder irgendetwas!“ Man beachte: Krishna sagt das nicht im Passiv, ‚lass dich nicht zum Sklaven machen‘, er sagt: ‚Mach dich nicht *selbst* zum Sklaven...“.

Das universelle göttliche Prinzip wohnt in allem Erschaffenen *und* ist jenseits der Natur. Es ist das eigentliche Bewusstsein der Natur, gleichzeitig gestaltlos und doch gestaltgebunden. Seine Rätselhaftigkeit ist für den niederen Geist unbegreiflich. Für den, der durch Intuition an den höheren Geist angekoppelt ist, wird diese Rätselhaftigkeit zur inneren Erfahrung mit dem Ziel, diesen höheren Geist *durch mich* in diese Welt hinein zu realisieren.



Krishna sagt: „Die Ursache für deinen Körper ist die Natur, aber die Ursache für dein Lebendigsein – für deine Erfahrung, dass du ein Individuum bist, dass du in einem individuellen Körper Freude und Kummer empfindest – ist der göttliche Geist“.

Zu diesem göttlichen Geist habe ich Zugang, denn ich realisiere ihn in mir als meinen Beobachter, als meinen Zeugen („mein himmlischer Zwillings“).

Dieser Beobachter

- überwacht das Spiel des Lebens wie ein Schiedsrichter.
- ist der Genehmiger, der erlaubt, dass das Ganze geschieht.
- ist der Unterstützer, der behilflich ist.
- ist der Genießer, das das Ganze mit Begeisterung erlebt.
- ist der Gebieter, der vollkommen die Herrschaft über alle Geschehnisse hat.

Also, Mensch: handle nach deinen Pflichten und sehe dem Leben in völliger Ruhe zu, wissend, „dass das Ziel darin besteht, sich nicht in die Welt zu verstricken, sondern die Welt zu gebrauchen, um zur Göttlichkeit zu gelangen“.