



Bhagavadgita

Von der Matte ins Leben

Wie wohl kein anderer Text der Yogaweisheit zeigt die Bhagavadgita den Weg des Yoga von der Matte ins Leben auf. Alltagssituationen erlauben uns immer wieder, Karma-Yoga zu üben: etwas hingebungsvoll tun, ohne am Resultat oder Erfolg dieser Tat anzuhängen – egal, ob das Putzen, im Staustehen oder die Arbeit im Büro ist.

 Text: Eckard Wolz-Gottwald *

«Wir ziehen uns auf die Matte zurück.»

Geht man auf die Suche nach den grossen Texten der Yogaphilosophie, so führt kein Weg vorbei an der Bhagavadgita. In lebendigem, dialogischem Stil geschrieben, ist sie flüssig zu lesen und erscheint in vielen Teilen leicht verständlich. Doch nicht bei allem, was man hier schnell zu verstehen glaubt, handelt es sich um Yoga. Ganz im Gegenteil, ihre grosse Popularität erlangte die Bhagavadgita nicht als Text des Yoga, sondern vor allem als **heilige Schrift des Hinduismus**.

Immer wieder wird sie sogar als die «Bibel» der Hindus bezeichnet. Yoga steht in vielen Kapiteln nicht einmal im Vordergrund, wenn der hinduistische Gott **Krishna** seinem gelehrigen Schüler **Arjuna** die bedeutendsten Lehren des Hinduismus offenbart. In diese Bibel des Hinduismus wurden jedoch zahlreiche Texte der Yogaweisheit eingefügt. Und diese Texte haben es in sich. Wie kaum ein anderer Text der Yoga-Weisheit zeigt die Bhagavadgita den Weg des Yoga von der Matte ins Leben.

Yoga üben mitten im Leben

Im Mittelpunkt steht ein Fachbegriff aus dem Sanskrit: **Karma Yoga**, der Yoga des Handelns. Wer schon einmal ein Yogaretreat besucht hat, dem ist Karma Yoga wahrscheinlich vertraut. Man wird in die Küche geschickt, um dort der Köchin beim Schneiden des Gemüses zu helfen, jätet Unkraut im Garten oder muss, wenn man Pech hat, die Toiletten reinigen. Was diese Handlungen zu Karma Yoga macht, zeigt die Bhagavadgita, wenn im dritten Kapitel zu lesen ist: *Aber wer die Sinne durch den Geist zügelt und zu handeln beginnt, oh Arjuna, und ohne Anhaften handelnd Karma-Yoga übt, der ragt heraus. (3.7)*

Den in philosophischen Dingen noch nicht geübten Lesenden werden die Worte der Bhagavadgita vielleicht dunkel und hölzern erscheinen. Schritt für Schritt kann jedoch Licht ins Dunkel gebracht werden. Karma-Yoga meint, «die Sinne durch den Geist» zu zügeln, um dann «ohne Anhaften» handeln zu können.

Dieses Zügeln der Sinne beginnt schon mit dem Gang auf die Übungsmatte. Wir kommen aus der Getriebenheit des Alltags und ziehen uns auf die Matte zurück. Die Sinne, die gerade noch bei dem waren, was es noch zu erledigen galt oder bei einem anderen, was gerade noch ver-

mieden werden konnte, werden gezügelt und auf den engen Begrenzungen der Matte festgehalten.

Ans Haben-Müssen gebunden

Wir zügeln die Sinne, um ein Handeln «ohne Anhaften» zu fördern. An anderer Stelle spricht die Bhagavadgita genauer vom Handeln ohne Anhaften an die «Früchte» des Handelns. Immer wollen wir etwas haben, etwas erreichen: materielle Dinge, Anerkennung, Gewinn und all das andere, was wir auch noch haben müssen. Wir glauben, unser Leben in der Hand zu haben, und sind doch an das ständige Haben-Müssen gebunden.

Wenn wir nicht aufpassen, machen wir auf der Matte genauso weiter. Einfache Übungen sind langweilig. «No pain, no gain» – kein Schmerz, keine Früchte. Nur die perfekte, vielleicht sogar die spektakuläre Übung zählt. Wer nicht liefert, setzt sich der Gefahr aus, von dem Mitübenden belächelt zu werden.

Der Weg des Yoga führt allerdings erst dann in die Tiefe, wenn wir beginnen, auch auf der Matte von all diesen Anhaftungen des Leistungsyoga loszulassen. **Yoga im ursprünglichen Sinn zu üben heisst, einen geistigen Prozess zu kultivieren**. Es gilt von den Anhaftungen an den Erfolg loszulassen, um sich so für die Gegenwärtigkeit des Hier und Jetzt zu öffnen. Es geht darum, die Kraft in der Einfachheit zu erfahren, die allerdings auch schnell wieder schwindet, sobald die Matte verlassen ist und der Alltagstrott wieder die Herrschaft übernimmt.

Die Praxis des Yoga muss jedoch nicht mit dem Verlassen der Matte aufhören. Überall dort, wo wir etwas erreichen wollen und wo diese Früchte des Handelns uns binden, überall dort kann Yoga in der Form von Karma-Yoga weiter geübt werden – jetzt sogar kostenfrei, jedoch keineswegs umsonst.

Alltagssituationen nutzen

Es sind diese zahlreichen Alltagssituationen, die zum Übungsfeld des Karma-Yoga werden. Vielleicht ist es hilfreich, sich zu Beginn nicht gleich den schwersten Situationen zu widmen. Abwaschen, Bügeln und Gartenarbeit bieten sich an, aber auch Wandern, Essen, das Stehen in der Schlange an der Supermarktkasse und das Warten



Krishna und Arjuna sind die Hauptfiguren in der Bhagavadgita.

im Stau. In all diesen Situationen ist der Geist auf das Erreichen von Zielen ausgerichtet. Der Geist hängt an den Früchten des Handelns und ist so nicht bei sich selbst. Karma-Yoga üben heisst, sich in das **aufmerksame Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks** zurückzuholen. Es gilt, sich des «Anhaftens» an die Ziele bewusst zu werden, um dann das Loslassen von diesen Früchten des Handelns zu üben. Dies wird nicht immer gelingen. Die Sinne werden immer wieder nach aussen gezogen. Auch Karma-Yoga verlangt ständiges Wiederholen. Genau das macht jedoch die Übungspraxis des Karma-Yoga aus. Immer wieder gilt es, sich aus dem Sog des Anhaftens zu lösen, um sich nicht nur auf der Matte, sondern auch im konkreten Alltag für die Kraft des Hier und Jetzt zu öffnen.

Kehrt man nach dem Üben nun wieder zurück zum Text der Bhagavadgita, kann der Erkenntnisprozess weiter fortschreiten. Karma-Yoga meint viel mehr als nur die Übung des bewussten Abwaschens, Essens oder Wanderns.

Den Lebenssinn finden

Die Bhagavadgita kennt einen einzigen Sanskrit-Begriff, der das Entscheidende auf den Punkt bringt: **svadharma**. Sva bedeutet «eigen», dharma «Gesetz». Svadharma meint das «eigene Gesetz».

Die ganze Sache wird allerdings verwickelt, da Svadharma nicht nur im Zentrum des Yoga steht, sondern auch in

den hinduistischen Teilen der Bhagavadgita. Als religiöser Begriff meint das «eigene Gesetz» das **Kastengesetz**. Jeder hinduistischen Kaste kommt also ein eigenes Gesetz zu. Wie der Priesterkaste die Aufgabe zukommt, sich um religiöse Dinge zu küm-

mern, so ist es die Pflicht der Kriegerkaste, die Ordnung der Gesellschaft zu bewahren usw. Verstösst ein Hindu gegen sein Kastengesetz, gilt dies als Sünde und wird von Gott bestraft. Der Folgsame glaubt an eine Belohnung schon in diesem Leben oder nach dem Tod im Himmel oder einem nächsten Leben.

Die dem Yoga gewidmeten Texte der Bhagavadgita benutzen mit Svadharma das gleiche Wort, meinen jedoch etwas grundlegend anderes. Im Yoga geht es nicht um das eigene Gesetz der Kasten, sondern das eigene Gesetz jedes Menschen. Svadharma meint **die Erfahrung der inneren Bestimmung** jedes einzelnen Menschen. Dieses innere Svadharma ist jedoch durch das Anhaften an die Früchte des Handelns nicht bewusst. Erst durch die Auflösung des Anhaftens kann der in jedem Menschen verborgene innere Schatz seiner wahren Bestimmung hier in dieser Welt bewusst werden.

Das Handeln aus dem inneren Svadharma heraus ist unabhängig von Belohnung oder Bestrafung: *Die innere Bestimmung (svadharma), wenn auch erfolglos ausgeführt, steht höher als die gut ausgeführte Bestimmung (dharma) eines anderen. (3.35)*

«Karma-Yoga verlangt ständiges Wiederholen.»



In Yogaretreats gehört oft Küchenarbeit zum Karma-Yoga.



Es geht nicht um spektakuläre Stellungen, sondern darum, die Anhaftungen des Leistungsyoga loszulassen.

Gerne streben wir anderen Menschen nach, die mit ihrem Handeln Erfolg hatten. Wir wollen auch diesen Erfolg haben, ahmen die anderen nach und folgen so doch nur der «Bestimmung eines anderen». Werden wir uns unseres eigenen Svadharma bewusst, sind wir unabhängig von Erfolg oder Misserfolg. Oder umgekehrt: Erst wenn ich nicht mehr an Belohnung oder Bestrafung, das heisst an Erfolg oder Misserfolg anhafte, kann der Blick frei werden für das, was wirklich Sinn macht im Leben.

Blick auf die Essenz

Viele haben Yoga begonnen, um sich in Körper und Geist wohler zu fühlen oder den Stress des Alltags meistern zu können. Wenn Sie diesen Text nun bis zum Ende gelesen haben, scheinen Sie sich auch für den tieferen Sinn des Yoga zu interessieren.

Vielleicht ist es nicht ganz ungefährlich, sich mit den alten Texten der Yogaweisheit zu beschäftigen. Wer den verborgenen Schatz seines inneren Svadharma erfährt, kann durchaus im Widerspruch zu dem liegen, was äussere Gesetze vorschreiben – seien es die Kastengesetze im Hinduismus oder die Gesetze der modernen Leistungsgesellschaft. Lässt man

sich jedoch auf die revolutionären Gedanken der Philosophie des Yoga ein, besteht die Chance, das Entscheidende unseres Lebens in den Blick zu bekommen.



* Der Autor ist Mitgründer der Yoga-Akademie Münster-Osnabrück (www.ya-mo.de), lehrt Philosophie in verschiedenen Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist Autor zahlreicher Bücher zur spirituellen Philosophie in Ost und West.

Fortbildung: Yogaweisheit leben

In den klassischen Texten der Yogaphilosophie steckt ein grosses Potenzial, das wir im Unterricht nutzen können. Die Fortbildung zeigt Methoden und Wege, wie die klassischen Texte der Yogaphilosophie im Unterricht erfahrbar und somit fruchtbar werden. Die Upanishads, die Bhagavadgita und die Yoga Sutras sind so nicht nur theoretisch zu verstehen. Man kann mit den Texten philosophisch üben. Yogaphilosophie wird für das Leben im Alltag anwendbar. Den Schwerpunkt dieser Fortbildung bilden längere Übungseinheiten, wie sie vor allem in Tages- oder Wochenendseminaren einsetzbar sind.

Samstag, 27. November 2021:

9.30–12.30 Uhr und 13.30–17.30 Uhr

Sonntag, 28. November 2021:

9.30–14.30 Uhr, mit kurzer Pause

Kursort: PRISMA, Klösterlistutz 18, 3013 Bern

Kosten: Fr. 330.–

Information und Anmeldung: Christine Kernen,

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,

christinekernen@yahoo.com, 076 434 83 93