

KRISHNAS LEHREN

# Die Leichtigkeit des Seins

Die Erkenntnis, dass es kein Problem gibt, ist wohl die radikalste Problemlösung, die Krishna in der Bhagavad-Gitā lehrt. Doch wer zu der Selbst-Erkenntnis gelangt, ruht in der Leichtigkeit des Seins.

Text: Dr. Dirk R. Glogau



### **Gopāla gopāla devakīnandana gopāla Devakīnandana gopāla**

Wer dieses Mantra schon mal als Kirtan gesungen hat, hat vermutlich die beschwingte Heiterkeit und Leichtigkeit erlebt, die dieser Text und die Melodie uns vermitteln können. Nicht umsonst erfreut sich das »Gopāla« beim Kirtan-Singen und natürlich in der Tradition des Bhakti-Yogas, des Yogas der Hingabe, einer entsprechenden Beliebtheit. Gopāla und devakīnandana sind Beinamen des Gottes Krishna, der achten Inkarnation Vishnus, des Erhalters unter den indischen Göttern. Gopāla, bedeutet Rinderhirt, aber auch Fürst oder König und ist als Beiname von Krishna gebräuchlich. Devakīnandana bedeutet der Sohn Devakīs, der Mutter Krishnas, und ist also hier ebenfalls als Bezeichnung Krishnas zu verstehen. Der so beschwingend wirkende Text des Kirtans besteht also lediglich aus zwei Beinamen Krishnas.

Und die Stimmung, die dieser Kirtan zu vermitteln vermag, korrespondiert mit den bildlichen Darstellungen Krishnas. Am populärsten ist wohl die Darstellung Krishnas als flötenspielender Kuhhirte, oft umringt von Rindern oder auch gemeinsam mit den Gopīs, den Hirtenmädchen, oder anderen weiblichen Gestalten. Die Flöte in beiden Händen steht er dabei auf einem Bein, das andere Bein über Kreuz und der Fuß leicht aufgestützt. Diese Beinhaltung, ardhasamasthānaka pādāsvastika, signalisiert korrespondierend mit der Gesamterscheinung Entspannung, Ruhe und heitere Gelassenheit.

Heiterkeit und Gelassenheit sind oft auch die Charakterzüge Krishnas in der Literatur. Neben der Mahābhārata und insbesondere der Bhagavad-Gītā berichtet sehr ausführlich die Bhāgavata Purāṇa oder Śrīmad Bhāgavatam, eine zu den Mahāpurāṇa zählenden Schriften des alten Indiens. Beschrieben wird hier auch die Kindheit und Jugend Krishnas bei den Rinderhirten. Neben diversen übermenschlichen Taten stehen aber auch immer wieder Kapitel wie »Krishna stiehlt die Kleider der unverheirateten Gopīs«. Das Bild, das wir von Krishna bekommen, ist das eines »Freaks«, eines Schalks und Frauenhelden, der – nicht nur – den Hirtenmädchen Streiche spielt, sondern auch sonst sein Spiel mit dieser Welt treibt und anscheinend immer in der Leichtigkeit des Seins verwurzelt ist. Und eben diese Regeln brechende, heitere Gestalt der indischen Mythologie erfreut sich nicht nur einer äußerst großen Beliebtheit bei den Gopīs der alten Texte, sie ist auch heute noch mit Sicherheit eine der populärsten, wenn nicht die beliebteste Hindu-Gottheit überhaupt in Indien. Der Grund für diese Beliebtheit liegt nicht zuletzt in der Heiterkeit und Leichtigkeit, die Krishna ausstrahlt. Diese »Lichtgestalt« ist sicherlich nie im »Ernst des Lebens« angekommen und wird wahrscheinlich gerade deshalb von vielen Menschen so geliebt und verehrt.

### **Das Drama der Bhagavad-Gītā**

Eben dieser heitere, Flöte spielende und sein Spiel mit der Welt treibende Krishna begegnet uns nun im ersten Kapitel der Bhagavad-Gītā. Und die Ausgangssituation, die der Erzähler hier vor unserem »geistigen Auge« ausbreitet, könnte dramatischer nicht sein. Die feindlichen Heere der Kauravas und Pāndavas stehen sich auf dem Schlachtfeld Kurukṣetra gegenüber und der verheerende »Bruderkampf« scheint unvermeidbar. Die Muschelhörner werden geblasen und die Krieger bereiten sich auf den bevorstehenden Kampf vor. Arjuna, Heerführer der Pāndavas, Gesprächspartner und in Kürze Schüler Krishnas, bittet letzteren, der als Lenker des Streitwagens Arjunas agiert, den Streitwagen in die Mitte zwischen die beiden Heere zu fahren, damit er sich einen Überblick über die Situation verschaffen kann. Krishna folgt dieser Aufforderung und positioniert den Wagen so, dass Arjuna im feindlichen Heer seinen Großvater Bhīṣma, seinen Lehrer Droṇa und viele Verwandte und Lehrer erkennen kann. Im Bewusstsein, gegen seine Vorfahren und Verwandten sowie Lehrer kämpfen, diese verletzen und vielleicht töten zu sollen wird Arjuna von Leid und Trauer überwältigt. Modern formuliert könnte man sagen, Arjuna erleidet einen Nervenzusammenbruch oder psychiatrisch korrekter eine akute Belastungsreaktion. Und der Erzähler der Bhagavad-Gītā beschreibt recht ausführlich die Symptome.

Auslöser der akuten Belastungsreaktion ist die Konfrontation mit der bevorstehenden Gewalt, mit der Arjuna gegen seine eigene Familie, allen voran seinen Großvater, und seine Lehrer vorgehen soll. Eigene Familienmitglieder und Lehrer zu verletzen oder gar zu töten kann Arjuna auch als Krieger nur als Unrecht, als adharma, erleben. So lehrt auch das System der pañcha mahā yajña aus der Taittirya Āraṇyaka die Vorfäter und -mütter ebenso wie die Lehrer zu ehren.

In diesem dramatischen Höhepunkt der Krise wendet sich Arjuna nun an Krishna und bittet diesen, ihn zu unterrichten: »Nun bin ich verwirrt ... bitte unterweise mich«, so Bhagavad-Gītā 2.7. Im Augenblick der größten Krise in einer hochdramatischen Situation, an deren Eskalation Krishna durch die Konfrontation mit Arjunas Lehrern und Verwandten nicht unbeteiligt war, bittet Arjuna Krishna, sein Lehrer zu sein. Arjuna ist nun bereit für den Unterricht Krishnas. Und es beginnt ein philosophisches Lehrer-Schüler-Gespräch in der wohl merkwürdigsten Situation dieser Literaturgattung.

### **Es gibt kein Problem**

Die Situation, in der sich Krishna und Arjuna befinden, wirkt verhängnisvoll und höchst dramatisch, die akute Belastungsreaktion Arjunas dauert an und nun wendet sich Krishna lächelnd (Bhagavad-Gītā 2.10: prahasana) Arjuna zu und beginnt ihn zu belehren. Und die erste Lektion könnte radikaler nicht sein: Es gibt kein Problem. »Die Weisen beklagen weder die

Lebenden noch die Toten«, so Krishna in Bhagavad-Gītā 2.11. Im logischen Umkehrschluss bedeutet das, dass Arjunas Leid in Unwissenheit und Identifikation begründet ist – bei Patañjali sind das die »Wurzelkleśa« avidyā und das kleśa asmitā. »Niemand gab es eine Zeit, in der ich oder du oder all die anderen Könige nicht existierten, und ebenso wird niemals in der Zukunft einer von uns aufhören zu sein« (Bhagavad-Gītā 2.12). Und er führt in śloka 2.17 weiter aus: »Wisse, das, was den gesamten Körper durchdringt, ist unzerstörbar. Niemand ist imstande, die unvergängliche Seele zu zerstören«.

Es geht also um die Selbst-Erkenntnis, um die es letztendlich im Yoga, Sāṃkhya und Vedānta immer geht. Die Materie, die wir beobachten, kommt und geht, unser »wirkliches« Selbst ist aber das Bewusstsein, das bleibt. Für dieses unvergängliche Selbst kennen wir in der indischen Tradition viele Begriffe, es ist draṣṭā, das Sehende, bei Patañjali, puruṣa im System des Sāṃkhya und Atman/Brahman im Vedānta. Und wenn wir dem Advaita-Vedānta folgen wollen, dann ist diese gesamte Welt der Erscheinungen einschließlich des Schlachtfeldes, der feindlichen Heere, der Verwandten und Lehrer māyā, Illusion. Selbst der Wagenlenker und Lehrer Krishna ist in dieser Erscheinungsform māyā. So sagt Krishna in śloka 4.6, dass er in jedem Zeitalter durch die Kraft der māyā neu erscheint. Es gibt nur das Brahman, und das ist sat, cit, ānanda – Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit.

Die Materie, aus der die Körper bestehen, kommt und geht. Aber unser eigentliches Selbst ist frei und unzerstörbar. Wer das erkennen kann, kann leidfrei sein und in der Leichtigkeit und Heiterkeit des Seins ruhen, wie es der lächelnde Krishna demonstriert. Es gibt kein Problem und der »Ernst des Lebens« beruht auf Unwissenheit.

#### **Vom Handeln ohne anzuhaften**

Dharma ist die Ordnung der Welt, adharma ist die Unordnung, in die die Welt immer wieder geraten kann. Ist die Ordnung der Welt gestört, kommt Vishnu, der Erhalter, auf die Welt, um die Ordnung wieder herzustellen. Das ist auch der Grund dafür, dass sich Krishna als achte Reinkarnation Vishnus hier in die Handlung einmischt. Und er stellt die Ordnung wieder her, indem er in diesem Fall nun Arjuna sein svadharma, seine Aufgabe im Leben erklärt.

Im śloka 31 des zweiten Kapitels folgt dann die zweite Lektion Krishnas. Wir haben Aufgaben im Leben zu erfüllen, vor denen wir nicht weglaufen dürfen. Und Arjunas Aufgabe als kṣatriya, also als Angehöriger der Kriegerkaste, ist es, gegen seine Gegner zu kämpfen. Diese, unsere Aufgaben sollen wir aber in der Leichtigkeit des Seins erfüllen und absichtslos handeln, indem wir unsere Unabhängigkeit von den Früchten unseres Handelns erkennen: »Kämpfe um des Kampfes willen, ohne Glück und

Leid, Sieg oder Niederlage zu beachten«, so Krishna im śloka 2.38. Und damit sind wir bei der dritten Lektion Arjunas: Handle ohne Absicht, ohne dich von den Ergebnissen deiner Handlungen abhängig zu machen und ohne anzuhaften. Du hast keinen Anspruch auf die Früchte deines Handelns. Und dann folgt eine Definition von Yoga: Erfülle deine Pflicht mit Gleichmut ohne Anhaftung an Erfolg oder Misserfolg (Bhagavad-Gītā 2.47 f.).

Gleichmut und Zufriedenheit sind Qualitäten, die sich direkt aus dem Karma-Yoga, dem hier erläuterten Yoga des Handelns, ergeben. Beanspruchen wir die Früchte unseres Handelns nicht und machen wir uns wirklich von den Ergebnissen unseres Handelns unabhängig, bleiben wir in der Leichtigkeit des Seins. – Es gibt kein Problem. Ähnlichkeiten mit der Haltung, die Patañjalis Yoga-Sutra im ersten Kapitel empfiehlt, sind nicht zufällig. Wer den Zustand des Yoga erreichen möchte, braucht Beharrlichkeit und Ausdauer, abhyāsa, aber auch Gleichmut, vairāgya, wörtlich ohne rāga, also Freiheit von Verlangen. Durch Karma-Yoga, so Krishna in Bhagavad-Gītā 3.9, werden alle Handlungen zu »Opfern«, wörtlich yajña. So wird es möglich, frei von Bindungen und kleśa zu werden.

#### **Hingabe und Vertrauen**

Zum Yoga der Erkenntnis, Jñāna-Yoga, und dem Yoga des Handelns, Karma-Yoga, kommt dann noch ein weiterer Aspekt hinzu: Hingabe an eine höhere Macht und Vertrauen, also Bhakti-Yoga. Krishna sagt dazu sinngemäß in Bhagavad-Gītā 4.39: Wer voll Glauben/Vertrauen, wörtlich śraddhā, ist, erlangt Wissen, wenn er danach strebt und die Sinne kontrolliert. Wer zur Erkenntnis gekommen ist, findet bald den höchsten Frieden. Das Ziel ist Moksha, was höchste Erkenntnis und zugleich Befreiung bedeutet. – Erkenntnis der eigenen Natur und des Nichtvorhandenseins von Bindungen an die materielle Welt, was Patañjali auch kaivalya, nennt, die innere Freiheit.

Den Weg dorthin fasst Patañjali in Yoga-Sutra 2.1 in seiner Definition des Kriyā-Yoga, des Yogas des Handelns zusammen. Unser Handeln soll sich durch tapas, svādhyāya und īśvara-praṇidhāna auszeichnen. Tapas, wörtlich brennen, steht für den Willen, die Motivation und Disziplin. Svādhyāya steht für das Selbststudium, wofür es zunächst zwei Lesarten gibt: selbst studieren und sich selbst studieren. Letztendlich geht es darum, Unterscheidungsfähigkeit, viveka, zu entwickeln, um das eigene Selbst zu erkennen. Und nicht zuletzt ist hierfür īśvara-praṇidhāna, die Hingabe an eine höhere Macht hilfreich, die wiederum Vertrauen, Absichtslosigkeit, Freiheit, Losgelöstheit und Leichtigkeit bedeutet.

#### **Von der Meditation**

Im sechsten Kapitel der Bhagavad-Gītā folgen nun Lektionen zum Thema Meditation, als das Üben mit dem Geist, citta.

Krishna und Arjuna stehen weiterhin – wie während der gesamten Bhagavad-Gītā – auf dem Schlachtfeld Kurukṣetra zwischen den beiden kampfbereiten Heeren und reden nun über Dhyāna-Yoga, also Meditation. – Eine in der konkreten Vorstellung schon recht skurrile Szene. Arjuna erfährt nun, dass ein Yogi sich stets bemühen sollte, seinen Geist zu konzentrieren, indem er in Einsamkeit weilt, Gedanken und Körper unter Kontrolle hält und frei von Erwartung und Begehren ist, so Bhagavad-Gītā 6.10. Bevor Krishna dann die Meditation selbst beschreibt, kommen Hinweise bezüglich der Beschaffenheit des Meditationsortes und die Beschaffenheit des Sitzes, der aus Gras, Fell und Tuch bestehen soll. Und weiter erfährt Arjuna, dass er üben soll, indem er das Denken auf einen einzigen Punkt richtet und das Bewusstsein und die Sinneskräfte kontrolliert. Meditation beginnt also auch hier mit der Konzentration auf ein Objekt. Krishna empfiehlt in eine aufrechte Sitzhaltung zu gehen und konzentriert auf die Nasenspitze zu schauen, so Bhagavad-Gītā 6.11 ff.



Und Krishna spart auch nicht an weiteren praktischen Hinweisen. So erklärt er in Bhagavad-Gītā 6.16, dass es nicht möglich ist, erfolgreich Yoga zu üben, wenn man zu viel oder zu wenig isst und wenn man zu viel oder zu wenig schläft. Hinter dieser Aussage steht wohl die Erkenntnis, dass rigide Askese, die zugleich massives Unterdrücken der Grundbedürfnisse bedeutet, den Geist nicht beruhigt, sondern unruhig macht und zugleich sich selbst gegenüber ausgeübte Gewalt bedeutet. Eine Erfahrung, die auch Buddha schon gemacht hat und auch diesen auf den ausgewogenen Weg der Mitte geführt hat.

Welche Ergebnisse die Meditationspraxis verspricht, schildert Krishna ebenfalls. So sagt er beispielsweise in Bhagavad-Gītā 6.15 sinngemäß, dass ein Yogi, der sich auf diese Weise stets eint und seinen Geist beherrscht, zum Frieden des Nirvanas gelangt, das Krishna selbst innewohnt. Interessanterweise verwendet Krishna hier einen Begriff, der uns aus dem Buddhismus geläufig ist. In 6.27 f. heißt es dann, dass höchstes Glück, sukham, derjenige erreicht, dessen Geist zur Ruhe gekommen ist. Dann ist dessen Geist friedvoll und die Einheit mit Brahman, der »Weltseele«, erkannt. In diesem Zustand

der Erkenntnis ruht der Mensch im unbedingten Glück und in der Leichtigkeit des Seins – auch wenn er gerade auf »seinem Schlachtfeld« steht, wie auch immer das heißt und wo es liegt.

#### Literatur

**Bhagavad-Gītā**, wie sie ist. Mit d. originalen Sanskritversen, latein. Transliterationen, dtsh. Synonymen, Übers. u. ausführl. erl. v. A. C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupada, Bhaktivedanta Book Trust 1987

**Bhagavad-Gītā**. Der Gesang des Erhabenen, aus dem Sanskrit übersetzt und herausgegeben von Michael von Brück, Verlag der Weltreligionen, Frankfurt am Main 2007

**Bhagavad-Gītā**. Ashtavakragita, Indiens heilige Gesänge, Dietrichs Gelbe Reihe, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2004

**Patañjali**: Das Yogasutra, Einführung, Übersetzung und Erläuterungen von R. Sriram, Theseus 2006

**Yogananada, Paramahansa**: Der Yoga der Bhagavad-Gītā, Self-Realisation Fellowship Publishers