

## Einleitung

Geht man auf die Suche nach den großen Texten des Yoga, so führt kein Weg vorbei an der *Bhagavadgītā*. In unzähligen Sprachen übersetzt, gehört sie heute in Ost und West zu den populärsten Texten der hinduistischen Kultur. Im lebendigen Stil eines Lehrgesprächs verfasst, ist die *Bhagavadgītā* nicht nur flüssig zu lesen, sondern erscheint in vielen Teilen sogar als leicht verständlich.

Allerdings handelt es sich nicht bei allem, was man hier schnell zu verstehen glaubt, automatisch um die Weisheit des Yoga. Ganz im Gegenteil, ihre große Popularität in Indien erlangte die *Bhagavadgītā* vor allem durch ihre Verehrung als heilige Schrift des Hinduismus. Tatsächlich ist der Text als Lehrgespräch zwischen dem hinduistischen Gott *Krishna* und seinem gelehrigen Schüler *Arjuna* angelegt. Gott *Krishna* offenbart in ihr die bedeutendsten Lehren der hinduistischen Religion. So entwickelte sich die *Bhagavadgītā* zu einer der wichtigsten heiligen Schriften zur Legitimierung der hinduistischen Gesellschaftsordnung des Kastensystems. Letztendlich wird *Arjuna* von *Krishna* sogar dazu aufgefordert, als Mitglied der Kriegerkaste seinen Kastenpflichten nachzukommen und in den vermeintlich gerechten Krieg zu ziehen. Mit dem Ende der *Bhagavadgītā* sollte mit göttlicher Legitimation die größte und grausamste Schlacht ausbrechen, die je in der hinduistischen Literatur beschrieben wurde.

Man kratzt jedoch nur an der Oberfläche ihrer Schale, würde man die *Bhagavadgītā* ausschließlich als ‚Bibel‘ der Hindus verstehen. Unter der hinduistischen Schale liegt das Fruchtfleisch des Yoga verborgen. Im Laufe ihrer über mehrere Jahrhunderte andauernden Entstehungsgeschichte wurden so auch zahlreiche Texte zur Philosophie und Praxis des Yoga aufgenommen. Und diese Texte des Yoga haben es in sich. Es

sind die in den hinduistischen Gesamtzusammenhang eingefügten Lehren yogischer Weisheit, die die *Bhagavadgītā* zu einem der revolutionärsten Texte machten, die die fast 3 000 Jahre zurückreichende Tradition des Yoga in Indien hervorbrachte.

Will man die *Bhagavadgītā* verstehen, gilt es sich somit zuallererst der Aufgabe der Differenzierung dieses vielschichtigen Textes zu widmen. So zeigt das erste Kapitel des vorliegenden Buches die geschichtlichen Hintergründe auf. Kapitel zwei widmet sich dem Spannungsfeld von hinduistischer Religion auf der einen und yogischer Spiritualität auf der anderen Seite. Nun ist der Weg frei für die Übungswege des Yoga im dritten Kapitel.

Viele Millionen Menschen erleben heute die segensreichen Wirkungen der Körperpraxis des *Hatha-Yoga*, die allgemein als ‚Yoga‘ bezeichnet wird. So hilfreich es ist, auf der Matte mit *Āsanas* und *Vinyāsas* innere Lebendigkeit zu kultivieren, so gilt es doch diese Bewusstheit in die Welt zu tragen. Was nützt es, die Einheit von Körper, Atem und Geist auf der Matte zu erfahren, wenn wir nicht fähig sind, diese Bewusstheit auch mitten im Alltag zu leben? Der *Bhagavadgītā* gelingt es nun wie keinem anderen Text in der langen Geschichte des Yoga, den Weg nach innen zu führen, dann aber wieder für das Leben mitten in der Welt zu öffnen.

Es sind die vier großen Yogawege der *Bhagavadgītā*, die dem Yoga des 21. Jahrhunderts entscheidende Impulse geben können. *Karma-Yoga* zeigt, wie jedes Handeln im Alltag als Achtsamkeitsübung praktiziert werden kann. *Jñāna-Yoga* eröffnet den Weg von der rein theoretischen Beschäftigung mit Yoga-Philosophie zu einer echten philosophischen Praxis. Durch *Bhakti-Yoga* wird die religiöse Praxis zur Übung der Öffnung für ein Leben aus göttlicher Kraft. Und auch der als *Dhyāna-Yoga* bezeichnete Weg der Meditation bleibt bei der

Wendung nach innen nicht stehen. Immer wieder gilt es die Bewusstheit des Innen nach außen zu tragen, um ein bewusstes Leben mitten im Alltag zu kultivieren.

Es ist hilfreich zu erkennen, wie Yoga in dieser Weise im Alltag gelebt werden kann. Entscheidend bleibt jedoch, die Wege nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie auch praktisch üben zu können. So sind den theoretischen Erläuterungen der vier Yogawege immer auch praktische Übungen beigefügt, durch die der Yoga der *Bhagavadgītā* lebendig und erfahrbar wird.

Natürlich bedeutet Yoga auch weiterhin, sich in Körper, Atem und Geist spüren zu lernen und das Leben aus einer inneren Balance zu fördern. Das Üben mit der *Bhagavadgītā* kann jedoch deutlich machen, dass es letztendlich im Yoga um viel mehr geht. Alle vier großen Yogawege nehmen das in den Blick, was die *Bhagavadgītā* mit dem Sanskritbegriff *Svadharma* so pointiert zu benennen weiß. Yoga im Alltag zu leben heißt, sich der inneren Bestimmung des eigenen Lebens bewusst zu werden und somit die Achtsamkeit für das zu fördern, was wirklich Sinn macht in unserem Leben.