





***Westfälische Wilhelms Universität  
Institut für Erziehungswissenschaft***

**WERDE DER DU BIST - Experimente zwischen  
Ich-Entwicklung und gesellschaftlicher Veränderung**

**Dozent: Hagen Kordes**

**Werde der du bist anhand der Bhagavad-gita Wie sie ist**

**Kai Micke  
Grevener Straße 8  
48149 Münster  
Kai\_mc@web.de  
3. Semester  
Studiengang: Niederländisch und Sport  
Münster, den 15.01.2006**

## **Inhaltsverzeichnis:**

- **Einleitung**
- **Hintergrund**
- **Bedeutung**
- **Warum hilft die Bhagavad-gita zu werden, der man ist?**
- **Die Bhagavad Gita als Religion (Hinduismus)**
- **In wie fern kann die Bhagavad-gita einen zu dem machen, was man ist?**
- **Meditation**
- **Yoga**
- **Schluss**
- **Literaturverzeichnis**

## **Einleitung**

**Bis vor kurzem war mir nur eine gekürzte Fassung der Bhagavad-gita bekannt. Als ich erfahren habe, dass dies nicht das Originalmanuskript war, habe ich mir das Buch in seiner ursprünglichen und vollständigen Form ausgeliehen. Die Bhagavad-gita finde ich so schon schwierig genug und bin daher froh, jetzt eine unverfälschte Fassung in den Händen zu halten, um eine gute Basis zu haben, die Aussagen und Zusammenhänge zu verstehen. Das Buch interessiert mich schon länger, genau wie Yoga oder der Buddhismus, da man etwas für sein Leben lernt und nicht nur unterhalten wird. Wenn man sich in Deutschland umguckt sieht man einige gestresste, neidische, frustrierte, egoistische, macht- und geldbesessene oder durch die Gesellschaft geleitete Menschen.**

**„Wer alles, was existiert begreift als Zusammenwirken von Selbstlosigkeit, Egoismus und Trägheit, der kann Erkenntnis gewinnen“ (Kap. 14). Die Bhagavad-gita beschreibt einen Weg der zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben führen kann.**

**Ich bin davon überzeugt, dass die Bhagavad-gita vielen eine Hilfe sein kann, auch ohne zum Hinduismus zu konvertieren.**

**Beeindruckt bin ich immer wieder, wenn ich darin lese, von der durchaus überzeugenden Argumentation und den weisen Vergleichen, die auf die heutige Zeit ebenso gut zutreffen.**

### **Hintergrund**

**Die Bhagavad-gita (Sanskrit: gita - Lied, Gedicht; Bhagavan - Herr, Gottheit Gesang Gottes; "Song of the Lord") handelt von der göttlichen Unterweisung Krishnas an Arjuna auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra in Indien. Arjuna ist ein Pandava- Prinz. Der göttliche oder kosmische Krishna kam, um den Menschen ethische und philosophische Ideen zu geben. Die Gegner gegen die Arjuna kämpfen muss, symbolisieren die menschlichen Schwächen. Daher überzeugt Krishna Arjuna, dass es notwendig ist, den Feind zu besiegen.**

**Die 700 Doppelverse sind in 18 Kapitel unterteilt und nach der Überlieferung ist es das sechste Buch des Epos Mahabharata. Dies ist im Vergleich zum Gesamtwerk nicht viel, denn das Nationalepos umfasst insgesamt 100.000 Doppelverse.**

**Es ist das grundlegendste mystisch-spirituelle Werk von Indien und somit Das heilige Buch des Hinduismus. Lehren des Hinduismus sind z.B. die Unsterblichkeit der individuellen Seele, Reinkarnation und, dass man auf die Frucht seiner Tat verzichtet.**

### **Bedeutung der Bhagavad-gita**

**An dieser Stelle möchte ich anhand einiger Zitate, die bedeutendsten Aussagen der Bhagavad-gita darlegen:**

## **Zweites Kapitel, Vers 70:**

**„Nur wer von der unaufhörlichen Flut von Wünschen nicht beeinflusst wird - die wie Flüsse sind, die in den Ozean münden, der ständig angefüllt wird, doch immer ruhig bleibt - kann Frieden erlangen, und nicht derjenige, der versucht, diese Verlangen zu befriedigen". Eine der vielen Versuche der Bhagavad-gita, einen zur Enthaltbarkeit zu bewegen. Aussagen wie diese finde ich sehr wichtig, denn viele machen die Erfahrung, sich ein großes Ego aufzubauen und haben Krishna sei dank verstanden, dass diese Arroganz, Überheblichkeit zu einer sehr verfälschten Persönlichkeit geführt hat. Wenn man rücksichtslos alle Verlangen befriedigen will, schadet man anderen und vor allem sich selbst. Auch heutzutage haben viele Alkohol-, Zigaretten- oder Adrenalinverlangen und was sich auch bei den meisten nie ändern wird, ist das sexuelle Verlangen. Wer würde denn schon seine "Traumfrau" von der Bettkante stoßen?! Mit ein paar wenigen Lastern kann man sicher auch „Frieden erlangen".**

## **Siebttes Kapitel, Vers 12:**

**„Alle Zustände des Seins - seien sie in Reinheit, Leidenschaft oder Unwissenheit - werden von Meiner Energie manifestiert. In gewissem Sinn bin ich alles, doch ich bin unabhängig. Ich stehe nicht unter dem Einfluss der Erscheinungsweisen der materiellen Natur". Also der Gott der Hindus ist kein Opa mit langem weißen Bart, sondern ist „alles": Die Luft, das Wasser, Vegetation, Tiere, oder auch ein Fels. Wie kann man auch besser jemand davon überzeugen, diese Dinge zu schonen, oder besser sie zu schützen, soweit es geht.**

**Wenn wir mehr als nötig Holz schlagen und Ressourcen ausbeuten, zerstören wir unseren Gott. Wenn wir den Boden, das Wasser verschmutzen, vergiften wir den Absoluten.**

**Wenn wir die Luft verpesten, muss unser Heiligster husten und wegen der Klimaerwärmung hat Gott Fieber. Auch wenn wir eine Ameise im Gegensatz zu streng Gläubigen nicht als Teil Gottes sehen, ist es doch wichtig, die Natur und seine Bewohner zu respektieren und zumindest nicht absichtlich Leben zu zerstören.**

**Ich bin der Meinung, dass es sehr wichtig ist, dass man lernt alle Lebewesen mit Vorsicht zu behandeln, denn wo sollte man sonst eine Grenze ziehen?**

**Fünftes Kapitel, Vers 3:**

**„O starkarmiger Arjuna, wer die Früchte seiner Aktivitäten weder hasst noch begehrt, ist immer entsagungsvoll. Solch ein Mensch, frei von allen Dualitäten, löst leicht die materielle Fessel und ist völlig befreit.“**

**Diesen Satz könnte man utopischer weise mal einem Firmenchef vor die Nase halten, aber genauso gut kann jedermann seine Ausgeglichenheit und Wohlbefinden steigern, wenn er lernt, auch bei einer "Niederlage", z.B. Sportwettkampf, Schulnote etc., den Spaß nicht zu verlieren.**

**Sehr positiv finde ich auch den Gebrauch des Wortes „leicht“ in diesem Satz. Es erfordert also keine überdurchschnittliche Intelligenz, oder große Anstrengung, sondern ist „leicht“ somit für jeden zu erreichen. Diese motivierenden Elemente ziehen sich als roter Faden durch das ganze Buch. Wenn man den Inhalt der Gita ernst nimmt und davon lernen will, steigern diese optimistischen Worte mit Sicherheit den Erfolg.**

**Darüber hinaus möchte ich als Vertiefung ein Zitat Mahatma Gandhis einbringen: »... ein echter Verehrer der Gita weiß nicht, was Enttäuschung ist.“ Dieser Satz bringt die Aussage wirklich auf den Punkt. Wenn jemand nicht enttäuscht werden kann, sondern immer glücklich und zufrieden ist, hat er sein Ziel erreicht. Wer würde sich schon nicht die unzähligen Enttäuschungen gerne ersparen, aber nur wenig Menschen glauben an die Durchführbarkeit dieses Bewusstseinszustandes. Ich denke, dass Trauer hier nicht dazu gezählt wird, obwohl es häufig eine Folge der Enttäuschung ist. Zum Beispiel ist es für die meisten Europäer undenkbar, dass jemand nicht trauert bei dem Tod seiner Familie und enttäuscht wäre man auch. Die Durchführbarkeit dieses Verses ist für die meisten Europäer unmöglich, da ihre Wurzeln nicht im Hinduismus verankert sind.**

**Gut umsetzbar ist allerdings diese 'Lebensweise' im Alltag z.B. im Beruf, Konflikte mit Frau, Kinder oder Freunde etc..**

**Ein weiterer sehr motivierender und angstbeseitigender Aspekt scheint mir die Unterweisung Krishnas an seinen Schüler Arjuna, der Mensch sei eine spirituelle Seele, die von Körper zu Körper wandert. Ein gläubiger Hinduist brauch seinen Tod also nicht zu fürchten. Dies ist für mich ein sehr wichtiger Punkt, da ein solcher Glaube einem einige Sorgen erspart.**

**Warum hilft die Bhagavad-gita zu werden, der man ist?**

**Persönlich nehme ich nicht alles ernst, z.B. werde ich nicht bei meinem Tod an Krishna denken, um Befreiung aus dem irdischen Leben zu erlangen. Dazu müsste ich erst bei einer Indien-Reise einen charismatischen Yogi treffen, der mich "mitnimmt", oder, wie sie, mich in eine Inderin verlieben (und dann in Indien bleiben).**

**Für mich ist die Bhagavad-gita eine gute Hilfe um zu mir selber zu finden, die weltlichen Zusammenhänge mit klareren Augen zu sehen, Fehler (bei mir) zu erkennen und zu korrigieren. Zum Beispiel ist mir durch die Bhagavad-gita und ähnliche Literatur(auch besonders durch Diskussionen mit Leuten, die auch B.G. gelesen haben, oder ähnliche Bücher)bewusst geworden, dass vieles nicht so toll und gerecht ist, wie oft gesagt wird und es hilft mir, mich kaum noch aufzuregen.**

**Vorher hat mich Ungerechtigkeit, Egoismus oder Skrupellosigkeit sehr zornig und hasserfüllt gemacht; heute verabscheue ich viele Menschen und deren Handeln genauso, aber ich kriege keine Magenschleimhautentzündung mehr, weil ich die Hintergründe für ihr Handeln verstanden habe und nicht mehr durch mein Unverständnis in Verzweiflung und Hassgefühle verfall.**

## **Die Bhagavad-gita als Religion (Hinduismus)**

**Da das Christentum auf spiritueller Ebene nicht viel zu bieten hat, vieles widerlegt worden ist und der Vatikan nicht mit offenen Karten spielt, halte ich einen Austritt aus der Kirche für einen guten Anfang um zu „werden, der man ist“.**

**Ich bin nicht der Meinung, dass man einer Religion angehören sollte. Andererseits muss Religion nicht „Opium fürs Volk“ sein, sondern kann eine Bereicherung für Menschen sein. Dies kann aber nur für eine friedfertige und tolerante Religion gelten. Darüber hinaus sollten diejenigen, die eine Botschaft überbringen, nicht auf bedingungsloses Gehorchen setzen, sondern versuchen sie zwanglos zu überzeugen. Wenn man sich die Geschichte anschaut, ist ja z.B. die christliche Kirche für unzählige unnötige Kriege, Morde, Folterungen und Intrigen mit verantwortlich. Für einen der größten Fehler halte ich die Eingeschränktheit, seinen Weg als den einzig Richtigen zu betrachten. In der Gita steht geschrieben, dass keine Religion besser als die andere ist. Jeder, der seinen Gott liebt, egal welcher Status, Kaste oder Religion erlangt Erlösung. Das ist für mich eine sehr vorbildliche Toleranz. Viele Menschen fühlen sich betrogen, da sie in der Kirche bleiben, weil sie ihre Familie nicht enttäuschen wollen, oder nicht teuer standesamtlich heiraten wollen, oder da es Tradition ist hier, oder, weil zu wenig darüber nachgedacht wird. Anstatt mit der Kirchensteuer für die Auffüllung von Gold im Vatikankeller zu helfen, ist es für viele beruhigender das Geld Bedürftigen zu spenden. Das haben viele Leute eingesehen und ich hoffe, dass diese Tendenz in den kommenden Jahren zunehmen wird. Viele Menschen, die aus der Kirche ausgetreten sind, sind zu Anhängern des Buddhismus oder Hinduismus geworden. Religionen, die, in der heutigen globalen Situation, aber auch schon früher, zu einem friedlicheren und entspannteren Miteinander führen.**

**Es ist zu hoffen, dass dieser Trend in einigen Jahren nicht als eine Modeerscheinung gesehen werden kann, sondern als eine völlige Umstrukturierung der Religionszugehörigkeit. Für viele ist Religion eine gewisse Identität, Sicherheit durch Zugehörigkeit und evtl. Persönlichkeit. Ich bin mir bewusst darüber, dass Religion für viele Menschen eine große Hilfe im Leben war und ist, weil sie ihnen Hoffnung gibt und die Sicherheit, das Richtige zu tun (falls sie die Lehren befolgen).**

**Die Weisheit der Bhagavad-gita ist groß, aber trotzdem finde ich es menschenrechtsverletzend, dass es inoffiziell das Kastensystem in Indien, Sri Lanka und Bangladesh noch gibt. Insofern ist der Hinduismus "Opium" fürs Volk. Auf der anderen Seite hilft der starke Glaube den armen Menschen die mühselige Arbeit und ihr Elend zu ertragen, u.a. weil sie glauben, dass sie in ihrem nächsten Leben für ihre "Opfer" belohnt werden. Und wenn man keine Erlösung findet, wird man halt wiedergeboren, aber kommt nicht in das Fegefeuer/ Hölle oder so, was wohl nur Angst macht. Es ist schade, dass die Gründer des Christentums diese schlaun und motivierenden Aussagen nicht einfach abgeschrieben haben, wenn ihnen nichts gutes einfiel. Schließlich ist zum Beispiel die Bhagavad-gita 200-500 Jahre vor Chr. geschrieben worden. Weiterhin wird das Kastensystem in der Gita nicht bewertet oder kritisiert. Ein anderes Beispiel für die verheerenden Folgen von Religionsausübung war der letzte Papst, der, um der Bibel nicht zu widersprechen, sich gegen Kondome' ausspricht und ganz bewusst viele Menschen und Kinder in einen elendigen Tod treibt. Diese Anpassungsfähigkeit fehlt z.B. dem Dalai Lama nicht. Das Gegenstück dazu ist der Buddhismus oder der Hinduismus und zeigt, dass Toleranz und Frieden sehr viel mehr befriedigen als Profit, Macht und materieller Besitz. Jetzt ist die Zeit da, wo Menschen die Möglichkeit haben, sich neu zu orientieren, ohne dafür auf dem Scheiterhaufen zu landen. Ich bin gerne bereit etwas Benachteiligung dafür zu erdulden, wie nicht in den Kindergarten oder Schule zu kommen, wo man hin will.**

**Auf die Frage nach einer Neuorientierung, oder wie man es nennen möchte, gibt die Gita ausführlich und deutlich Antworten.**

**In wie fern kann die Bhagavad-gita einen zu dem machen, was man ist?**

**Ein sehr wichtiges Element scheint mir der Respekt vor anderen Lebewesen. Wenn Europäer fernere Kulturkreise besuchen, sind sie meist sehr positiv überrascht, wie gastfreundschaftlich die Menschen sind und sich darüber hinaus freuen, einem ihr letztes Bier anbieten zu dürfen.**

**Viele Menschen sind nur bereit etwas abzugeben, wenn sie wissen das sie etwas dafür zurück bekommen. Wenn man sich mit dieser Tatsache beschäftigt und bereit ist sich zu ändern, kann man merken, dass es Spaß machen kann zu teilen. Wenn das keine einseitige Angelegenheit bleibt, sondern ein "geben und nehmen", ist dies doch eine große Bereicherung für die Gesellschaft.**

**Wichtig finde ich auch Tiere respektvoll zu behandeln, wie die Natur insgesamt. Es ist für mich unbegreiflich, dass Menschen absichtlich Tiere überfahren, oder Spaß haben am jagen, oder ihre Haustiere misshandeln. Wenn Indien uns trotz seiner Armut bei diesen Aspekten ein Vorbild sein kann, sollte unser „Sozialstaat" entsprechende Gesetze einführen, um die Tiere zu, schützen und Zivilisten z.B. Tierschützer vor Selbstjustiz zu bewahren.**

**Anstatt dem vielen Tratsch in Zeitungen, TV, Radio halte ich es für enorm wichtig, über ethische und moralische Aspekte zu sprechen und evtl. im Ethik-Unterricht wenn es das gibt, darüber zu diskutieren, oder fächerübergreifend. Als Grundlage für eine solche Diskussion bieten sich neben Beispielen aus dem Alltag, religiöse Texte an, wie die Bhagavad-gita. Viele haben in den Industrieländern erkannt, dass materieller Wohlstand nicht alles ist und Geld und Macht nicht glücklich machen. Für solche Menschen ist die Gita ein sehr wertvolles Buch.**

**Man kann von diesem Buch nicht erwarten, dass es einen verändert, sondern, wenn der Wille zur Veränderung da ist, bildet die Gita eine gute Anleitung.**

### **Meditation**

**Außerdem gibt die Gita eine Anleitung zum Meditieren und sagt nicht, wie viele andere Quellen heutzutage, dass man einen Yogalehrer braucht, um es zu praktizieren. Man braucht also nicht unbedingt dafür nach Indien zu fahren, oder kann darauf verzichten in Deutschland einen Guru aufzusuchen, wenn man nur meditieren will. Also jeder, der die Bhagavad-gita aufmerksam liest und sich bemüht den Unterweisungen entsprechend zu meditieren, kann zu innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit gelangen. Dies ist sicherlich eine sehr gute Basis um zu „werden, der man ist.“**

### **Yoga**

**Experten empfehlen Yogaübungen zur inneren Reinigung, Stärkung von Muskeln und Nerven, zur allgemeinen Gesundheit und ein längeres Leben. Interessant ist die Tatsache, dass Yogis magische Kräfte besitzen. Das erweckt natürlich Neugierde bei den Wessies, weil der Papst kann das nicht. Faszinierend sind Vorführungen wie ein EKG, das beweist, dass ein Yogi mit seinem Willen sein Herz aufhören lassen kann zu schlagen für mehrere Sekunden um nur ein Beispiel zu nennen. Mein niederländischer Opa hat aus Indonesien einen Kris (Dolch) mitgebracht der auf der Messerspitze stehen bleibt, wenn man ihn hinstellt. Eine Geschichte, die er mir erzählte, handelte von einigen niederländischen Soldaten, die mit indonesischen Frauen zusammen waren und nach dem 2. Weltkrieg in die Niederlande zurückfahren wollten per Schiff und diese Fahrt nicht überlebt haben.**

**Da dort „Schwarze Magie“ noch beherrscht wird, waren die anderen Fahrgäste, die ihre Kameraden und die Situation einschätzen konnten, fest davon überzeugt, dass ihr Tod eine magische Ursache hatte. Auch selber habe ich ein übernatürliches Erlebnis vor zirka 10 Jahren gehabt, als ich bei einem Spaziergang mit meinem Hund in den Alpen eine Vision hatte. Und zwar lief ich im Frühling, als die Gletscher am abschmelzen waren, an einem reißenden Fluss entlang und sah einen Film von zirka 15 Sekunden Länge, wie im Traum, mit offenen Augen. Zu sehen war, dass mein Hund auf einem nassen Felsen ausrutscht und in das tosende Wasser fällt und ich direkt hinterher springe und wir beide mitgerissen werden. Danach sah ich, wie ich ab und zu nach Luft schnappen konnte, aber zum Ende hin wurde klar, dass die Wasserfälle mich auf einigen Felsen zerschlagen, genau wie meinen Hund. In völliger geistiger Klarheit plötzlich habe ich es geschafft meinen Hund zu retten, weil ich wusste, dass, wenn ich das mache was ich gerade gezeigt bekommen habe, auf jeden Fall sterbe. Deshalb habe ich es durch eine blitzschnelle Reaktion geschafft, den Hund, durch einen Sprung ins Wasser hinter einen Felsen, herauszufischen. Ich habe mir nachher den weiteren Verlauf des Flusses angeguckt und habe alles wieder erkannt, obwohl ich noch nie da war und es war deutlich, dass es unmöglich wäre, da wieder rauszukommen, wenn man erst einmal durch die Hauptströmung mitgerissen worden wäre. Für diese übernatürliche Hilfe bin ich sehr dankbar, denn ich verdanke ihr mein Leben.**

**Diese eigene Erfahrung wollte ich an dieser Stelle nicht auslassen, weil sich dadurch auch erklärt, warum ich an den ungewöhnlichen Fähigkeiten von Yogis nicht zweifle. Um zu werden, der man ist, braucht man ja nicht in die elfjährige Lehre bei einem Yogi zu gehen, sondern kann „einfach“ Übungen vom Yoga nutzen um sich fit und gesund zu halten und für den inneren Ausgleich. Die Teilnahme an einem Yoga-Kurs erfreut sich immer größerer Beliebtheit, da es überzeugend und effektiv ist.**

**Ich meine, nur, wer entspannt ist und geistige Klarheit besitzt, kann sich in der Weise mit seinem Leben auseinandersetzen, sodass er das macht, was sein persönliches Ziel ist. Yoga kann also für die Selbstfindung eine große Hilfe sein.**

## **Schluss**

**Hoffentlich stören sie sich nicht an den wenigen Zitaten. Ich habe mich für diese Form entschieden, da ich mir sicher bin, dass sie die Gita gelesen haben. Viele Aussagen sind nicht an einem Satz zu belegen, sondern werden nur im Gesamtzusammenhang des jeweiligen Kapitels deutlich. Daher habe ich auf eine große Anhäufung von Zitaten verzichtet und vertraue darauf, dass sie sich erinnern.**

**Die Entstehungszeit ist übrigens in jeder Literatur eine andere und zum Literaturverzeichnis möchte ich sagen, dass die fehlenden Informationen nicht im Buch vorhanden sind.**

**Ich hatte mir sowie vorgenommen mal wieder in dem Buch zu lesen. Es freut mich, dass ich das mit dieser Arbeit kombinieren durfte.**

## **Literaturverzeichnis**

- Basiswissen - Heilige Schriften der Weltreligionen, Uwe Herrmann, Gütersloh 2000, S.70-82**
- Die Bhagavadgita, Klaus Mylius, München 1997**
- Hinduismus, Andreas Becke, Hamburg 1996**
- S. Radhakrishnan, Die Bhagavadgita, Wiesbaden**
- Wege der Weisheit - Mahabharata - Indiens großes Epos, Augsburg**
- Bhagavad-gita, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Hamburg 1974**



