

## DIE BHAGAVADGĪTĀ – KRITISCH BETRACHTET – TEIL 15

# Die drei Formen von Lebensenergie (guna) und ihre Überwindung

Text: Dr. Rahimo Täube

Krishna hat uns einige Kapitel lang voller Eifer in seine transzendenten Sphären geführt. Jetzt wendet er sich allmählich auch ein wenig mehr dem irdischen, den drei Formen unserer Lebensenergie, den drei guna Erregung, Trägheit und Harmonie, zu. Mit diesem Thema kommt er dem »anderen Arjuna« und seinen Brüdern wieder etwas näher. – Allerdings fordert Krishna anschließend dazu auf, diese Energiezustände zu »überwinden« und die Wurzeln zu unserem irdischen Dasein mit der Axt abzuhacken, um in der jenseitigen Welt zu seinem »höchsten Ruheplatz« zu gelangen

## Kapitel XIV

### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

1. Nun will ich Dir noch das Wissen vermitteln,  
das das höchste und wichtigste von allem Wissen ist.  
Alle Weisen, die das erfasst haben,  
gelangen von da aus zur höchsten Vollendung.
2. Auf diese Weisheit gestützt, sind sie mir wesensgleich geworden.  
Sie werden nicht wiedergeboren – selbst bei einer neuen Schöpfung,  
und geraten nicht ins Wanken – selbst beim Weltuntergang.
3. Das große Brahman ist mein Mutterschoß.  
Dahinein gebe ich meinen Samen.  
Daraus ergibt sich die Geburt aller Wesen, Du Bharater.
4. Was für Gestalten auch immer in all den Mutterschößen entstehen,  
ihr wahrer Mutterschoß ist das große Brahman.  
Ich bin der Vater, der den Samen spendet, Du Sohn der Kuntī.
5. Das sind die drei Grundformen des Daseins (guna),  
die aus dem Naturgeschehen entstehen: eifrige Erregung (rajas),  
dumpfe Trägheit (tamas) und Harmonie (sattva).  
Sie verbinden die unvergängliche Seele mit dem Körper,  
Du mit den starken Armen.
6. Von diesen bewirkt die Harmonie, sattva,  
weil sie makellos ist, Erleuchtung und Wohlbefinden.  
Doch sie fesselt durch das Anhaften am Wohlbefinden und am Wissen,  
Du Unschuldiger.
7. Die Erregung, rajas, besteht ihrem Wesen nach aus Leidenschaft.  
Das sollst Du wissen. Sie entsteht aus Verlangen und Abhängigkeit.  
Sie fesselt die Seele durch das Anhaften an Aktivitäten,  
Du Sohn der Kuntī.
8. Die Trägheit aber entsteht aus Unwissenheit, das sollst Du wissen.  
Sie verblendet alle verkörperten Wesen. Sie fesselt



durch Nachlässigkeit, Faulheit und Schläfrigkeit,  
Du Bharater.

9. Harmonie bindet an Wohlbefinden.  
Erregung bindet an Aktivitäten, Du Bharater.  
Trägheit aber vernebelt das Bewusstsein und  
bindet an den Leichtsinn.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, gut, dass Du jetzt auch mal  
von etwas Fühlbarem redest, das uns wirklich  
angeht.

Schau mal, auch meine Brüder hören Dir jetzt  
wieder zu.

Die drei guna sind uns doch vertraut –  
durch unseren alltäglichen Lebensrhythmus:

Nach jeder aktiven, erregten Phase  
brauchen wir die verdiente Ruhephase.

Danach sind wir wieder im Gleichgewicht – und  
bereit für neue Taten.

Diesen natürlichen Kreislauf erleben wir doch  
jeden Tag –

und auch jedes Jahr.

Meine Mutter hat mir noch viel erzählt von

unseren Ahninnen, die zu bestimmten  
Jahreszeiten

ihre großen Feste feierten und Mutter Erde  
verehrten.

Als Kind habe ich das noch miterlebt:

Jede Jahreszeit hat eine andere Qualität, eine  
andere Energie,

sozusagen ein anderes guna. Der Sommer hat  
mehr rajas, der Winter mehr tamas. Es ist ein  
ständiger Kreislauf.

Damals galten alle guna noch als gleichwertig.

Tamas beispielsweise wurde noch als  
die notwendige natürliche Ruhephase  
wertgeschätzt.

Es wurde noch nicht, wie in Deiner neuen Moral-  
lehre, als minderwertige dumpfe Trägheit  
moralisch abgeurteilt.

Und auch der ständige Wandel im Kreislauf der  
Natur

wurde von unseren Ahnen noch als naturgegeben  
angenommen und gewürdigt.

Das Veränderliche galt sogar als das einzig  
Beständige.

Erst die Brahmanen schufen die Irrlehre,  
der ständige Wandel, das Veränderliche, seien  
minderwertig.

Und nur das Unveränderliche,  
das »Ewig Gleichbleibende« sei von Wert.

Schade, dass Du auch diesem weltverachtenden  
Dogma anhängst.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

10. Harmonie entsteht, wenn sie über Erregung  
und Trägheit vorherrscht.  
Erregung entsteht, wenn sie über Trägheit  
und Harmonie vorherrscht.  
Ebenso entsteht Trägheit, wenn sie über Erregung  
und Harmonie vorherrscht.
11. Wenn in diesem Körper durch alle Sinnestore das  
Licht einströmt,  
als Licht der Einsicht, dann herrscht die Harmonie  
vor.  
Das muss man wissen.
12. Besitzstreben, Betriebsamkeit, Unternehmen von  
Aktivitäten,  
Ruhelosigkeit und Begehren – die entstehen,  
wenn die eifrige Erregung vorherrscht,  
Du Bester der Bharater.
13. Düsternis und Untätigkeit, Leichtsinn und auch  
Verblendung –  
die entstehen, wenn die dumpfe Trägheit  
vorherrscht, Du Liebling der Kurus.

14. Wenn ein verkörpert Wesen stirbt,  
während die Harmonie vorherrscht,  
dann geht es ein in die reine Gesellschaft der  
Weisesten.
15. Stirbt man, während die Erregung vorherrscht,  
dann wird man unter Menschen wiedergeboren,  
die an Taten hängen.  
Stirbt man aber, während die Trägheit vorherrscht,  
dann wird man in einem dumpfen Mutterschoß  
wiedergeboren.
16. Die Frucht des guten Handelns gilt als  
harmonisch und makellos.  
Die Frucht der Erregung aber ist Leid,  
und die Frucht der Trägheit ist Unwissenheit.
17. Aus Harmonie entsteht Bewusstheit,  
aus Erregung Begierde.  
Aus Trägheit entstehen Leichtsinn,  
Verblendung und Unwissenheit.
18. Die in Harmonie ruhen, die steigen aufwärts.  
Die Eifrig-Erregten bleiben in der Mitte.  
Die Dumpf-Trägen mit der niedrigsten Form der  
Lebensenergie,  
die sinken abwärts.
19. Wenn ein Sehender durchschaut, dass allein  
diese drei Formen von Lebensenergie tätig sind,  
und niemand anderes,  
und wenn er das kennt, was jenseits der Lebens-  
energie existiert,  
dann gelangt er in meinen Zustand.
20. Diese drei Formen von Lebensenergien  
bringen alles Körperliche hervor.  
Wer sie überwunden hat, der ist von den Leiden  
befreit,  
die mit Geburt, Alter und Tod einhergehen –  
und erlangt Unsterblichkeit.

#### ARJUNA, DER FELDHERR:

21. Oh Herr, an welchen Merkmalen erkennt man  
einen,  
der diese drei Formen von Lebensenergie über-  
wunden hat?  
Wie verhält er sich? Und wie gelangt er  
über diese drei Formen von Lebensenergie  
hinaus?

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

22. Über die dreierlei Formen von Lebensenergie  
erhaben ist der,  
der Erleuchtung, Aktivitäten  
und Verblendung nicht abwehrt,  
wenn sie eintreten, und auch nicht begehrt,  
wenn sie verschwunden sind, Du Sohn des Pändu.

23. Er sitzt wie ein Unbeteiligter und lässt sich  
durch Energiebewegungen nicht stören.  
Er hält innerlich Abstand, gerät nicht ins  
Schwanken  
und denkt dabei: da sind nur Energien am Wirken.
24. Er ruht fest in sich und bleibt der Gleiche bei  
Freude und Leid.  
Erde, Steine oder Gold bedeuten ihm gleich viel.  
Angenehmes und Unangenehmes sind ihm  
einerlei.  
Er bleibt standfest, so dass ihm auch Lob und  
Tadel einerlei sind.
25. Er bleibt der Gleiche bei Anerkennung oder  
Nichtanerkennung,  
der Gleiche bei Freunden und bei Feinden.  
Er hat alle Betriebsamkeit aufgegeben und gilt als  
einer,  
der über die Formen der Lebensenergie erhaben  
ist.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, schau mal zu meinen Brüdern.  
Sie sind inzwischen auch erhaben über das, was  
hier passiert.  
Und hegen wohl auch Bedenken, in diesem Krieg  
zu dienen.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

26. Wer mir dient – in unerschütterlicher Hingabe mit  
mir eins geworden,  
der ist erhaben über die Wandlungen der  
Lebensenergien  
und ist imstande, mit dem Brahman eins zu  
werden.
27. Denn ich bin die Grundlage des unveränderlichen  
und unsterblichen Brahman, und der ewigen gött-  
lichen Ordnung –  
und des vollkommenen Glücks.

## Kapitel XV

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

1. Man erzählt sich vom unvergänglichen Ashvattha-  
Baum, (dem Weltenbaum).  
Er streckt seine Wurzeln nach oben und seine  
Zweige nach unten.  
Seine Blätter sind die vedischen Hymnen.  
Wer ihn versteht, der versteht auch die heiligen  
Veden.

2. Seine Zweige erstrecken sich nach unten und oben –  
genährt von den verschiedenen Lebenskräften.  
Seine Knospen sind die Sinnesobjekte.  
Und nach unten breiten sich die Wurzeln aus  
und bewirken in der Menschenwelt das Handeln.
3. Seine Gestalt kann man hier auf Erden nicht  
wahrnehmen,  
auch nicht sein Ende, seinen Anfang und seine  
Grundlage.  
Diesen Ashvattha-Baum, der so fest verwurzelt ist,  
den soll man mit der starken Axt des Gleichmuts  
fällen.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Krishna, Du redest hier wohl vom Weltenbaum,  
vom Baum des Lebens. Und Du meinst, man sollte  
ihn abhacken  
und mit Gleichmut über den Dingen stehen – über  
dem Leben.  
Da willst Du ja, dass wir uns von unseren eigenen  
irdischen Wurzeln abschneiden.  
Nur deshalb, weil sie uns fest an die Erde binden.  
Weil die Wurzeln in die Erde ragen,  
und Du die Erde als minderwertig verachtest.  
Als wertvoll achtest Du nur die geistigen Wurzeln,  
die in den Himmel ragen, in Dein Jenseits.  
Seltsam, Du willst ein Gott sein  
und lehnt diese irdische Welt ab,  
die Du angeblich selber geschaffen hast.  
Den Baum des Lebens fällen, das ist doch  
ein Verbrechen an Deiner eigenen Schöpfung.  
Krishna, wir bleiben immer in der Natur  
verwurzelt.  
Mit ihr fühle ich mich gut im Einklang.  
Ich muss nicht noch zu Deinem allerhöchsten  
Einklang streben.

#### KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:

4. Dann soll man diesem Stufenweg folgen,  
bei dem man, wenn man ihn gegangen ist, nicht  
mehr zurückfällt –  
mit der Haltung: Ich suche meine Zuflucht bei  
diesem uranfänglichen Wesen,  
von dem seit alter Zeit diese ganze Entwicklung  
ausgegangen ist.
5. Wer frei ist von dünnem und verdunkeltem  
Bewusstsein,  
wer das Übel des Anhaftens besiegt hat  
und beständig mit dem höchsten Selbst  
verbunden ist,  
wer seine Begierden beruhigt hat und erhaben ist

über die Gegensätze, die man als Freude und Leid  
kennt,  
der gelangt unbeirrt an diesen unvergänglichen  
Ort.

6. Das ist mein höchster Ruheplatz.  
Den erleuchtet nicht die Sonne, nicht der Mond  
und nicht das Feuer.  
Wer den erreicht, der kehrt daraus nicht zurück.
7. Ein kleiner Teil von mir ist in dieser Lebenswelt  
zur ewigen Seele jedes Einzelnen geworden.  
Sie zieht die auf der Natur beruhenden fünf Sinne  
an sich,  
deren sechster das Denken ist.
8. Wenn die göttliche Macht (die Seele) in einen  
Körper gelangt  
und ihn wieder verlässt,  
dann geht sie weiter und nimmt diese Sinne mit –  
so wie der Wind die Düfte von ihrem Ursprungsort  
weiterträgt.
9. Sie herrscht über das Hören, das Sehen, das  
Fühlen,  
das Schmecken, das Riechen und auch das  
Denken.  
So genießt sie die Sinnesobjekte.
10. Und ob die göttliche Macht den Körper verlässt  
oder bleibt,  
und ob sie ihn beherrscht oder den verschiedenen  
Lebenskräften folgt –  
die Verblendeten nehmen sie nicht wahr.  
Aber die, deren Augen bewusst geworden sind,  
nehmen sie wahr.
11. Die Yogīs, die sich bemühen, die nehmen die gött-  
liche Macht wahr,  
die in ihnen wohnt. Aber die, die sich nicht  
verwirklicht haben,  
die ohne Einsicht sind, die nehmen sie nicht wahr,  
auch wenn sie sich bemühen.

#### DER ANDERE ARJUNA:

Ach Krishna, die göttliche Macht in mir  
wahrnehmen...  
Natürlich spüre ich eine besondere Macht, die in  
mir wirkt –  
und überall um mich herum. Jetzt greift sie  
wieder mal  
in das Geschehen ein. Schau, was sich da drüben  
tut!  
In unserem Heer sind sie von den Pferden  
abgestiegen,  
sitzen jetzt in kleinen Grüppchen auf dem Boden  
und palavern.  
Sie fragen sich wohl, wie es weitergeht.  
Und schau, meine großen Brüder gehen gerade

zu unserer Königs-kutsche.  
 Ich ahne schon, was gleich passiert.  
 Krishna, das alles beschäftigt mich.  
 Da kann ich Deinen Selbstbelobigungen nicht  
 mehr zuhören.

#### **KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:**

12. Der Glanz, der von der Sonne kommt  
 und der die ganze Welt erleuchtet,  
 und der im Mond und im Feuer ist –  
 begreife diesen Glanz als meinen!
13. Ich bin in die Erde eingedrungen  
 und erhalte die Geschöpfe mit meiner Kraft.  
 Und ich lasse alle Pflanzen gedeihen,  
 indem ich zum saftigen Somatrank werde.
14. Ich gehe ein in die Körper der Geschöpfe  
 und werde in ihnen zum Feuer der Verdauung.  
 Ich vermische mich mit Einatmen und Ausatmen  
 und verdaue die vier Arten von Speisen.
15. Ich bewohne das Herz eines jeden.  
 Von mir stammen Erinnern, Wissen und  
 Vergessen.  
 Und ich bin es, der in allen Veden zu erkennen ist.  
 Ich bin der Verfasser des Vedanta und auch der  
 Kenner der Veden.
16. Auf der Welt gibt es diese zwei Arten von  
 Wesenheiten:  
 vergängliche und unvergängliche.  
 Das Vergängliche sind alle Geschöpfe,  
 als unvergänglich gilt das, was weit darüber  
 hinausragt.
17. Der höchste Geist aber ist noch ein anderer  
 und wird das höchste Selbst genannt.  
 Es durchdringt die drei Welten und erhält sie –  
 als unvergängliche göttliche Macht.
18. Weil ich das Vergängliche übersteige  
 und auch noch höher bin als das Unvergängliche,  
 deshalb werde ich in der Menschenwelt und im  
 Veda  
 als das höchste Wesen überhaupt gefeiert.

#### **DER ANDERE ARJUNA:**

Ach, Du höchstes Wesen, Du glaubst,  
 noch höher zu sein als das Unvergängliche.  
 Also noch unvergänglicher als das Unvergängliche.  
 Noch ewiger als die Ewigkeit.  
 Krishna, merkst Du nicht,  
 wie versponnen und leer Dein Gerede ist?

#### **KRISHNA, DER KUTSCHER, DER WIE EIN GOTT REDET:**

19. Wer mich in voller Klarheit so erkennt –

als das umfassendste Wesen überhaupt, der hat  
 alles erkannt  
 und bleibt mir ergeben mit seinem ganzen Sein,  
 Du Bharater.

20. Hiermit habe ich Dir nun diese höchst geheimnis-  
 volle Lehre mitgeteilt,  
 Du Unschuldiger. Wer sie begriffen hat, der ist ein  
 Weiser.  
 Der hat erreicht, was es zu erreichen gibt, Du  
 Bharater.

#### **DER ANDERE ARJUNA:**

Ja, Krishna, der Spruch passt ganz gut.  
 Auch ich hab' gerade erreicht, was es zu erreichen  
 gibt.  
 Es gibt nichts zu tun. Alles läuft wie von allein.  
 Unsere Leute warten ab und lassen uns hier reden.  
 Sie haben sicher Respekt vor mir, ihrem Anführer.  
 Auch wenn der stundenlang nur so untätig hier  
 rumsitzt  
 und geduldig Deine heiligen Sprüche über sich  
 ergehen lässt.  
 Die werden jetzt aber immer weniger wichtig.  
 Unser scheinbar sinnloses Rumsitzen bekommt  
 einen neuen Sinn.  
 Mein Nichtstun hat etwas ganz Neues bewirkt:  
 Unsere Krieger beginnen, auch über ihr Tun nach-  
 zudenken. Das spüre ich.  
 Und ich ahne schon, dass meine großen Brüder  
 auch gleich mit der Kutsche hier angefahren  
 kommen.

#### **DR. RAHIMO TÄUBE**

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe (acht Jahre Sanskrit), 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Seit 1987 betreibt er zusammen mit seiner Frau, Brigid, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Dort entwickelten sie gemeinsam einen klientenzentrierten, kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga (in Wochenendseminaren). Dazu erschien 2015 ihr gemeinsames Buch »Drachenyoga« und 2022 sein Buch »Patanjali's psychologische Yogalehre«. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brighat.taeube@gmx.de](mailto:brighat.taeube@gmx.de)