



Free your mind

Befreiung des Geistes hier und jetzt

Yoga-Philosophie
online-Ausbildung

**Die Befreiung des Geistes hier und jetzt –
Yoga Philosophie lernen**

**Modul 3: Der spirituelle Krieger
Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita**

Modul 3: Der spirituelle Krieger – Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita

Während in den Yoga Sutras ein Weg erklärt wird, der traditionell in Abgeschiedenheit, d.h. in einer Hütte im Wald oder in einer Höhle geübt wurde und wird, zeigt die Bhagavad Gita, wie der Weg der spirituellen Praxis mitten im alltäglichen Leben mit allen Hindernissen, Krisen und Herausforderungen gelebt und besritten werden kann.



Inhaltsverzeichnis

Modul 3: – Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita

- 3.1 Der spirituelle Krieger – Vorgeschichte und Ausgangslage
- 3.2 Einführung in die Sanskrit-Aussprache / Die Unsterblichkeit des Selbst
- 3.3 Karma Yoga: befreites Handeln, so wirst du ein Dhira (Mensch in stetiger Weisheit)
- 3.4 Bhakti Yoga: Der Weg der reinen Liebe
- 3.5 Jnana Yoga: Körper, Geist und Seele verstehen

3.1 Der spirituelle Krieger – Vorgeschichte und Ausgangslage

Urtext: Mahabharata

Das umfangreichste Epos der Weltliteratur berichtet von einem Bruderkrieg zwischen den Pandavas und den Kauravas:

Pandavas (Söhne von Pandu und Kunti)

- Yudhishtira
- Bhima
- Arjuna
- Nakula
- Sahadeva
- Ehefrau Draupadi

Kauravas (Söhne Dhritarashtra)

- 98 Söhne
- Duryodhana
- Dushasana
- Onkel Sakhuni
- Bhishma (Großvater)
- Drona (Guru)
- Karna (Sohn v Surya)

Vorgeschichte:

- Die Pandavas regieren das Königreich
- Das Würfelspiel: Die Pandavas werden betrogen und verlieren ihr Königreich
- Entehrung von Königin Draupadi
- Krishna lädt Arjuna und Duryodhana ein, Duryodhana erhält Krishnas Heer, Arjuna gewinnt Krishna
- Vorbereitung zur Schlacht von Kurukshetra: Krishna wird Arjunas Wagenlenker

Das Bild des Streitwagens mit psychologischer Erklärung: Illustriert die Bhagavad Gita einen Vers der Katha-Upanishad?

Erkenne den Atman als den Herrn der Kutsche. Der Körper ist der Wagen, die Buddhi (Vernunft) der Wagenlenker und das Denken die Zügel. Die Sinne sind die Pferde, die Objekte die Wege. (II.3–4)



Philosophia perennis

Eknath Easwaran beschreibt in seinem Kommentar die Bhagavad Gita als ein Handbuch zur Philosophia perennis – der ewigen Philosophie (G.W. Leibniz, A. Huxley u.a.):

1. Es gibt eine universelle Wirklichkeit, die alles mit allem verbindet.
2. Diese ist im Menschen lebendig.
3. Es ist die Aufgabe des Menschen, diese in sich zu entdecken.

Rahmen der Bhagavad-Gita: König Dhritarashtra und Sanjaya

Vers 1.1.
dharmakṣetre kurukṣetre
samavetā yuyutsavaḥ
māmakāḥ pāṇḍavāścaiva
kimakurvata saṁjaya

Was taten mein Volk und die Söhne Pandus, nachdem sie sich zum Kampf bereit auf der heiligen Ebene von Kurukshetra versammelt hatten, oh Sanjaya?

Meditation:

Das Szene des Schlachtfeldes und Arjunas Zweifel vor der Schlacht können als Bild für die Situation eines Menschen vor einer großen Herausforderung gedeutet werden.

Was ist (zurzeit) deine größte Herausforderung?

Visualisiere die innere Stimme, die mitten in der Herausforderung lächelt.

Krishna-Mantra:

Om namo Bhagavate Vasudevaya

Ich verneige mich vor dem, was alles in sich umfasst und in allem ist.



Quizfrage: Was ist die symbolische Bedeutung von Schlachtfeld, Streitwagen, Pferde, Krieger und Wagenlenker?

3.2 Einführung in die Sanskrit-Aussprache / Die Unsterblichkeit des Selbst

Sanskrit Alphabet

अ a	आ ā	इ i	ई ī	उ u	ऊ ū	ऋ r	ॠ r̄	ऌ !	ए e
ऐ ai	ओ o	औ au	क ka	ख kha	ग ga	घ gha	ङ na	च ca	छ cha
ज ja	झ jha	ञ ña	ट ta	ठ tha	ड da	ढ dha	ण na	त ta	थ tha
द da	ध dha	न na	प pa	फ pha	ब ba	भ bha	म ma	य ya	र ra
	ल la	व va	श śa	ष ṣa	स sa	ह ha			

2. Kapitel Samkhya-Yoga: Die Unsterblichkeit des Selbst (Samkhya = Unterscheidung)

Im ersten Kapitel der Bhagavad Gita ging es um die Verzweiflung Arjunas. Im zweiten Kapitel erklärt Krishna Arjuna, wer er wirklich ist, nämlich das unsterbliche Selbst.

2.11

sri-bhagavan uvaca
asocyan anvasocas tvam
prajna-vadams ca bhasase
gatasun agatasums ca
nanusocanti panditah

Krishna sprach: Du sorgst dich um die, um die du dich nicht zu sorgen brauchst. Die Weisen sorgen sich weder um die Lebenden noch um die Toten.



2.12

na tv evāhaṃ jātu nāsaṃ
na tvaṃ neme janādhipāḥ
na caiva na bhaviṣyāmaḥ
sarve vayam ataḥ param

Es gab nie eine Zeit, da Ich nicht war, oder du, oder auch diese Herrscher, und in Wahrheit werden wir auch in Zukunft niemals aufhören zu sein.

2.13

dehino 'smin yathā dehe
kaumāraṃ yauvanaṃ jarā
tathā dehāntara-prāptir
dhīras tatra na muhyati

So wie in diesem Körper das Verkörperte (die Seele) durch Kindheit, Jugend und Alter geht, so geht es auch in einem anderen Körper; der unerschütterliche Mensch sorgt sich nicht darum.

2.14

Mātrā-sparśās tu kaunteya
śītoṣṇa-sukha-duḥkha-dāḥ
āgamāpāyino`nityās
tāṃs titikṣasva bhārata

Die Kontakte der Sinne mit den Objekten, oh Sohn Kuntis, die Hitze und Kälte, Vergnügen und Schmerz hervorrufen, haben einen Anfang und ein Ende; sie sind nicht dauerhaft; ertrage sie tapfer, oh Arjuna.

2.22

vāsāṃsi jīrṇāni yathā vihāya
navāni gṛhṇāti naro`parāṇi
tathā śarīrāṇi vihāya jīrṇāny
anyāni saṃyāti navāni dehī

So wie abgetragene Kleider abgelegt und neue angelegt werden, so wirft auch das verkörperte Selbst abgetragene Körper ab und betritt andere, neue.

2.23

nainaṃ chindanti śastrāṇi
nainaṃ dahati pāvakaḥ
na cainaṃ kledayantyāpo
na śoṣayati mārutaḥ

Waffen schneiden Es nicht, Feuer verbrennt Es nicht, Wasser befeuchtet Es nicht, und der Wind trocknet Es nicht.

2.24

acchedyo`yam adāhyo`yam
akledyo`śoṣya eva ca
nityaḥ sarvagataḥ sthāṇur
acalo`yam sanātanaḥ

Dieses Selbst kann nicht zerschnitten, verbrannt, befeuchtet oder getrocknet werden. Es ist ewig, alldurchdringend, fest, unverrückbar und ohne Anfang und Ende

2.25

avyakto`yamacintyo`yam
avikāryo`yamucyate
tasmādevaṃ viditvainam
nānuśocitumarhasi

Von Ihm (dem Selbst) heißt es, Es sei nicht sichtbar, gedanklich nicht fassbar und unveränderlich. Da du weißt, dass es so ist, Sorge dich nicht.

2.26-38 Kriegerlehre

2.39

eṣā te 'bhihitā sāṅkhye
buddhiryoge tvimāṃ śṛṇu

buddhyā yukto yayā pārtha
karmabandhaṃ prahāsyasi

Du hast die Weisheit über Sankhya gelernt. Höre nun die Weisheit über Yoga; wenn du sie besitzt, oh Arjuna, wirst du die Fessel des Karma abwerfen.

2.40

nehābhikramaṇāśo 'sti
pratyavāyo na vidyate

svalpamapyasya dharmasya
trāyate mahato bhayāt

Dabei ist keine Anstrengung vergebens und es entsteht auch kein Schaden, und schon ein wenig von diesem dharma (Wissen / Praxis des Yoga) schützt vor großer Furcht.

2.41

vyavasayatmika buddhir
ekeha kuru-nandana

bahu-sakha hy anantas ca
buddhayo 'vyavasayinam

Hier, oh Freude der Kurus, gibt es nur einpunktige Entschlossenheit; weit verzweigt und endlos sind die Gedanken der Unentschlossenen.

2.42-44: Polemik gegen Veda-Gelehrte, die nach Genuss und Macht streben, aber nicht fähig sind, sanatana dharma (Samadhi) anzustreben.

2.45:

traiguṇyaviṣayā vedā
nistraiguṇyo bhavārjuna

nirdvandvo nityasattvastho
niryogakṣema ātmavān

Die Veden sprechen von den drei Eigenschaften der Natur: erhebe dich über diese drei Eigenschaften. Oh Arjuna, befreie dich von den Gegensatzpaaren, und weile immer in der Eigenschaft von Sattva, frei von den Gedanken an Erlangen und Behalten, und ruhe fest im Selbst.

2.46:

yāvānārtha udapāne
sarvataḥ samplutodake

tāvānsarveṣu vedeṣu
brāhmaṇasya vijānataḥ

Für den Brahmanen mit Selbsterkenntnis sind alle Veden (Schriften) ebenso viel wert wie ein Wasserbehälter an einem überfluteten Ort.



Quizfrage: Was bewirkt die Erkenntnis des Selbst für dein Leben im Alltag?

3.3 Karma-Yoga: befreites Handeln, so wirst du ein Dhira (Mensch in stetiger Weisheit)

2.-6. Kapitel - Karma Yoga – Yoga des Handelns

Der Stitha-Dhira – ein Mensch in stetiger Weisheit

2.55

śrī bhagavān uvāca
prajahāti yadā kāmān
sarvān pārtha manogatān
ātmany evātmanā tuṣṭaḥ
sthita-prajñas tadocyate

Von dem Menschen, oh Arjuna, der alle Wünsche des Geistes vollständig von sich weist und im Selbst durch das Selbst Zufriedenheit erfährt, wird gesagt, er habe stetige Weisheit.



2.56

duḥkheṣv anudvigna manāḥ
sukheṣu vigata sprhaḥ
vīta-raga-bhaya-krodhaḥ
sthita-dhīr-munir ucyate

Der Mensch, dessen Geist durch Unglück nicht erschüttert wird, der sich nicht nach Vergnügen sehnt und frei ist von Erwartung, Furcht und Zorn, wird ein Mensch stetiger Weisheit genannt.

2.57

yaḥ sarvatrān abhisnehas
tat tat prāpya śubhāśubham
nābhinandati na dveṣṭi
tasya prajñā pratiṣṭhitā

Wer überall ohne Anhaftung ist, Gutem wie Schlechtem erwartungslos begegnet und weder bejubelt noch verabscheut, dessen Weisheit ist fest begründet.

2.58

yadā saṃharate cāyaṃ
kūrmo `ṅgānīva sarvaśaḥ
indriyāṇīndriyārthebhyas
tasya prajñā pratiṣṭhitā

Wenn er, so wie die Schildkröte, die ihre Glieder an allen Seiten einzieht, seine Sinne von den Sinnesobjekten zurückzieht, wird seine Weisheit unerschütterlich.

Problem der Balance zwischen Verzicht und Sinnesfreude:

2.59.

viśhayâ vinivartante
nirâhârasya dehinaḥ
rasavarjam raso 'py asya
param drśhtvâ nivartate

Wenn ein Mensch entsagt, lässt er die Sinnesobjekte los, aber das Verlangen/der Geschmack bleibt zurück; aber auch sein Geschmack geht weg, wenn er etwas Höheres erfährt.

2.70.

āpūryamāṇam acalapratiṣṭhaṃ
samudram āpaḥ praviśanti yadvat
tadvat kāmā yaṃ praviśanti sarve
sa śāntim āpnoti na kāmakāmī

Der Mensch erlangt Frieden, in den alle Wünsche einfließen wie das Wasser in den Ozean, der unbewegt bleibt, obgleich er von allen Seiten her gespeist wird; nicht aber der Mensch, der voller Wünsche ist.

Warum Untätigkeit keine Lösung ist

3.05

na hi kaścit kṣaṇam api
jātu tiṣṭhaty akarmakṛt
kāryate hyavaśaḥ karma
sarvaḥ prakṛtijairguṇaiḥ

Niemand kann auch nur für einen Augenblick untätig verweilen; denn in der Tat wird jeder Mensch durch die aus der Natur geborenen Eigenschaften hilflos zum Handeln getrieben.

3.19

tasmād asaktaḥ satataṃ
kāryaṃ karma samācara
asakto hyācāraṇ karma
param āpnoti pūruṣaḥ

Daher tue ohne Erwartung stets das, was getan werden muss; denn durch erwartungsloses Handeln erreicht der Mensch das Höchste.

Die Motivation des Handelns:

2.47

karmaṇy evādhikāras te
mā phaleṣu kadācana
mā karma-phala-hetur bhūr
mā te saṅgo 'stv akarmaṇi

Du hast Einfluss auf deine Handlung, aber nicht auf die Früchte deines Tuns. Lass die Früchte deiner Handlung nicht dein Motiv zur Handlung sein, höre aber auch nicht auf zu handeln.

3.09

yajñārthāt karmaṇo 'nyatra
loko 'yaṃ karma-bandhanaḥ
tadarthaṃ karma kaunteya
mukta-saṅgaḥ samācara

Die Welt wird gebunden durch Handlungen, die nicht als Opfer getan werden; daher handle du, oh Arjuna, einzig aus diesem Grund, frei von Erwartung.

3.19

tasmād asaktaḥ satataṃ
kāryaṃ karma samācara
asakto hyācaran karma
param āpnoti pūruṣaḥ

Daher tue ohne Erwartung stets das, was getan werden muss; denn durch erwartungsloses Handeln erreicht der Mensch das Höchste.

3.20

karmaṇaiva hi saṃsiddhim
āsthitā janakādayaḥ
loka-saṃgraham evāpi
saṃpaśyan kartum arhasi

Janaka und andere erreichten Vollkommenheit wahrlich alleine durch Handeln; zum Wohl der Menschen musst du handeln.

4.19

yasya sarve samārambhāḥ
kāma saṅkalpa varjitāḥ
jñānāgni dagdha karmāṇaṃ
tam āhuḥ paṇḍitaṃ budhāḥ

Den Menschen, dessen Unternehmungen frei von Wünschen und (selbstsüchtigen) Absichten sind und dessen Handlungen im Feuer der Erkenntnis verbrannt worden sind – ihn nennen die Wissenden einen Weisen.

2.48

yoga-sthaḥ kuru karmāṇi
saṅgaṃ tyaktvā dhanamjaya
siddhy asiddhyoḥ samo bhūtvā
samatvaṃ yoga ucyate

Stehe im Yoga und dann handle, oh Arjuna, und gib Bindungen auf, und bewahre Gleichmut in Erfolg und Misserfolg. Gleichmut wird Yoga genannt.

2.50

buddhi-yukto jahātīha
ubhe sukṛta-duṣkṛte
tasmād yogāya yujyasva
yogaḥ karmasu kauśalam

Wenn das Bewusstsein vereinheitlicht ist, ist dem Menschen, der Weisheit besitzt, egal, ob Dinge im Leben gut oder schlecht laufen; deshalb widme dich dem Yoga. Yoga ist Geschick im Handeln.

2.51

karmajaṃ buddhiyuktā hi
phalaṃ tyaktvā manīṣiṇaḥ
janma-bandha-vinirmuktāḥ
padaṃ gacchanty anāmayam

Die Weisen vereinheitlichen ihr Bewusstsein und geben die Früchte ihrer Handlungen auf, die einen Menschen an die Wiedergeburt fesseln. Sie erlangen einen Zustand jenseits allen Leidens.

2.52

yadā te mohakalilaṃ
buddhir-vyatitariṣyati
tadā gantāsi nirvedaṃ
śrotavyasya śrutasya ca

Wenn dein Verstand die Verwirrung der Täuschung durchquert hat, wirst du zu einer heiligen Gelassenheit gelangen gegenüber allem, was du gehört hast und noch hören wirst.

5.7 yogayukto viśuddhātmā vijitātmā jitendriyaḥ
sarva-bhūtātma bhūtātmā kurvann api na lipyate

Wer den Weg des Karma Yoga geht, dessen Geist ganz rein ist, der selbstbeherrscht ist, seine Sinne bezwungen hat und sein Selbst als das Selbst aller Wesen erkennt, wird nicht befleckt, obgleich er handelt.



Das Ergebnis von Karma Yoga:

2.72

eṣā brāhmī sthitiḥ pārtha
naināṃ prāpya vimuhyati
sthitvāsyām antakāle `pi
brahma-nirvāṇam ṛcchati

Das ist der Sitz Brahman, oh Sohn Prithas. Keiner, der diesen erreicht hat, unterliegt der Täuschung. Wer darin auch am Ende des Lebens fest verwurzelt ist, erreicht Einheit mit Brahman.

Karma Yoga Zusammenfassung

- Das tun, was getan werden muss.
- Als Geschenk für die Menschen
- Zum Wohl der Menschen
- Ohne Gedanken an das Ergebnis
- Gleichmütig in Erfolg und Misserfolg
- Im Zustand des Yoga
- Yoga = Verbundenheit: das Selbst in allem sehen

6: Yoga der Meditation:

6.8

jñāna-vijñāna-ṭṛptātmā kūṭastho vijitendriyah
yukta ity ucyate yogī sama-loṣṭāśma-kāṃcanaḥ

Der Yogi, der in der Erkenntnis und der Weisheit des Selbst Zufriedenheit findet, der die Sinne bezwungen hat, und für den ein Klumpen Erde ein Stück Stein oder Gold dasselbe bedeuten, ist in Verbindung.

6.12

tatraikagram manah kritva yata-cittendriya-kriyah
upavisyasane yunjyad yogam atma-vishuddhaye

Der Yogi macht seinen Geist einpunktig und beherrscht die Aktivitäten von Geist und Sinnen, dann soll er sich auf einem Sitz niederlassen und Yoga üben, um sich selbst zu reinigen.

6.13

samam kaya-siro-grivam dharayann acalam sthirah
sampreksya nasikagram svam disas canavalokayan

Er halte seinen Körper unbewegt, Kopf und Nacken gerade und ruhig, den Blick auf die Nasenspitze gerichtet, ohne herumzusehen.

6.14

prashantatma vigata-bhir brahmacari-vrate sthitah
manah samyamyā mac-citto yukta asita mat-parah

Frohgemut, furchtlos, fest im Gelübde des Brahmachari, mit beherrschtem Geist, die Gedanken auf Mich gerichtet und mit ausgewogenem Geist sitze er und mache Mich zu seinem höchsten Ziel.

6.15

yunjann evam sadatmanam yogi niyata-manasah
shantim nirvana-paramam mat-samstham adhigacchati

Wenn der Yogi seinen Geist also stets auf diese Weise ausgeglichen hält und den Geist beherrscht, erreicht er den Frieden, der in Mir liegt und in Befreiung gipfelt.

6.20

yatro paramate cittam niruddham yoga-sevaya
yatra caivatmanatmanam pasyann atmani tusyati

Wenn der Geist, bezähmt durch die Yogapraxis, zur Ruhe gekommen ist, und wenn er selbst sein Selbst schaut, ist er in sich selbst zufrieden.

6.21

sukham ātyantikam yattad buddhi-grāhyam atīndriyam
vetti yatra na caivāyam sthitaś calati tattvataḥ

Wenn der Yogi diese grenzenlose Freude fühlt, die von reinem Verstand nur erfasst werden kann, und die die Sinne übersteigt, und wenn er fest in dieser Freude ruht, weicht er niemals von der Wahrheit ab.

6.23

taṃ vidyād duḥkha-samyoga viyogaṃ yoga-samjñitam
sa niścayena yoktavyo yogo 'nirviṇṇa cetasā

Möge dies den Namen Yoga tragen, das Aufhören des Einsseins mit dem Leid. Dieser Yoga ist mit Entschlossenheit und unverzagtem Geist zu üben.

6.25

śanaiḥ śanair upamed buddhyā dhṛti gṛhītayā
ātma-samstham manaḥ kṛtvā na kiṃcid api cintayet

Erlange er allmählich Ruhe, nachdem der Verstand zum Stillstand gekommen ist. Wenn der Geist dazu gebracht worden ist, sich im Selbst zu verankern, denke er an nichts.

6.28

yuñjann evaṃ sadātmānaṃ yogī vigata-kalmaṣaḥ
sukhena brahmasamsparsam atyantam sukhamāśnute

Der Yogi, dessen Geist immer auf diese Weise beschäftigt ist, und der sein Karma ausgearbeitet hat, genießt leicht die Seligkeit, die aus der Berührung mit Brahman entsteht.

6.29

sarva bhūta-stham-ātmānaṃ sarva-bhūtāni cātmani
īkṣate yoga-yuktātmā sarvatra samadarśanaḥ

Wenn dein Geist durch Yoga im Zustand der Verbundenheit ist, sieht er das Selbst in allen Wesen wohnen und alle Wesen im Selbst. Er sieht überall dasselbe.



Quizfrage: Was sind 5 Kriterien von Karma-Yoga?

3.4 Bhakti Yoga: Der Weg der reinen Liebe

Bhakti Yoga – in der Liebe leben! Kapitel 7-12

Ist die Quelle des Lebens ein Du oder ein Es? Jnana Yoga oder Bhakti Yoga - Was ist besser?

12.1

arjuna uvāca
evaṃ satatayuktā ye
bhaktās tvāṃ paryupāsate
ye cāpy-akṣaram-avyaktaṃ
teṣāṃ ke yoga-vittamāḥ

Arjuna sprach: Die Gläubigen, die Dich persönlich verehren, oder die, die das Unvergängliche und Nichtmanifeste verehren – wer ist besser im Yoga?

Ist Gott ein Du oder ein Es? Jnana Yoga oder Bhakti Yoga? Was ist besser?

12.2

śrī bhagavān uvāca
mayyāveśya mano ye mām
nitya-yuktā upāsate
śraddhayā parayopetāḥ
te me yuktatamā matāḥ

Diejenigen, die ihren Geist auf Mich richten und Mich verehren, die immer standhaft sind und höchsten Glauben haben, halte Ich für die Besten im Yoga.

12.3

ye tvakṣaram-anirdeśyaṃ
avyaktaṃ paryupāsate
sarvatra-gama cintyaṃ ca
kūṭasthaṃ acalaṃ-dhruvam

Menschen, die das Unveränderliche, Unerklärbare, Nichtmanifeste, Allgegenwärtige, Undenkbare, Unbewegte und Ewige verehren,

12.4

saṃniyamyaendriya-grāmaṃ
sarvatra samabuddhayāḥ
te prāpnuvanti māmeva
sarvabhūtahite ratāḥ

nachdem sie alle Sinne bezähmt haben, in jeder Situation gelassen und auf das Wohl aller Wesen bedacht sind – kommen sie wahrlich ebenfalls zu mir.

Überall das Wunder sehen

6.30

yo māṃ paśyati sarvatra sarvaṃ ca mayi paśyati
tasyāhaṃ na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati

Wer überall Mich und alles in Mir sieht, kann niemals von Mir getrennt werden und auch Ich werde nicht von ihm getrennt.



7.7.

mattaḥ parataraṃ nānyat
kiṃcid asti dhanamjaya
mayi sarvaṃ idaṃ protaṃ
sūtre maṇigaṇā iva

Es gibt nichts Höheres als Mich, oh Arjuna, all das ist auf Mir aufgefädelt wie Perlen auf einer Schnur.

7.8

raso 'ham apsu kaunteya
prabhasmi sasi-suryayoh
pranavah sarva-vedesu
shabdah khe paurusam nrsu

Ich bin der Geschmack im Wasser, oh Arjuna; Ich bin das Licht in Sonne und Mond; Ich bin die Silbe Om in allen Veden, der Klang im Äther und die Schöpferkraft im Menschen.

7.9

puṇyo gandhaḥ pṛthivyāṃ ca
tejaś cāsmi vibhāvasau
jīvanaṃ sarvabhūteṣu
tapaścāsmi tapasviṣu

Ich bin der liebliche Duft der Erde und das Leuchten im Feuer, das Leben in allen Wesen, und Ich bin das innere Feuer der Asketen.

9.6

yathākāśa-sthito nityaṃ
vāyuḥ sarvatrago mahān
tathā sarvāṇi bhūtāni
mat-sthānīty upadhāraya

Wie der mächtige Wind sich überallhin bewegt und doch immer im Äther ruht, wisse, dass ebenso alle Wesen in Mir sind.

Die bedingungslose Liebe erwecken

8.22.

puruṣhaḥ sa paraḥ Pārtha
bhaktyā labhyas tv ananyayā
yasyāntaḥ sthāni bhūtāni
yena sarvam idam tatam

Das höchste Bewusstsein (Purusha) wird erlangt durch Liebe, die nichts anedres sucht,
Es, in dem alle Wesen sind, durch den die ganze Welt gemacht ist.

9.1

rāja-vidyā rāja-guhyam
pavitram idam uttamam
pratyakṣāvagamaṃ dharmyam
susukhaṃ kartum avyayam

Das ist die königliche Wissenschaft, das königliche Geheimnis und die höchste Läuterung, die zu verwirklichen ist durch direkte, intuitive Erfahrung. Sie ist wohltätig, leicht auszuführen und unvergänglich.

9.14.

satatam kîrtayanto mām
yatantash ca dr̥dhavratâḥ
namasyantash ca mām bhaktyâ
nityayuktâ upâsate

Sie rühmen mich ununterbrochen, streben zu mir hin fest und treu,
Sie verehren mich voller Liebe und geben sich mir ganz hin.



Arjunas Erleuchtung

11.10

aneka-vaktra-nayanam
anekādbhuta-darśanam
aneka-divyābharaṇam
divyānekodyatāyudham

Mit zahlreichen Mündern und Augen, mit zahlreichen wunderbaren
Anblicken, mit reichem göttlichem Schmuck, mit zahlreichen erhobenen
göttlichen Waffen...

11.11

divya-mālyāambaradharaṃ
divya-gandhānulepanam
sarvāścaryamayaṃ devam
anantaṃ viśvato-mukham

...mit Girlanden und Kleidung von göttlicher Art geschmückt, mit göttlichen Salben gesalbt, das höchste Wunderbare, Strahlende (Wesen), ohne Ende und mit Gesichtern nach allen Seiten.

11.12.

divi sūryasahasrasya
bhaved yugapad utthitā
yadi bhāḥ sadrshi sâ syâd
bhâsas tasya mahâtmanah

Wenn das Licht von tausend Sonnen am Himmel plötzlich auf einmal hervorkäme
– das wäre gleich dem Glanze dieser herrlichen Erscheinung.



Quizfrage: Wie können wir Bhakti-Yoga im Alltag üben? 5 Möglichkeiten

3.5 Jnana-Yoga: Körper, Geist und Seele verstehen

13: Die Unterscheidung von Feld und Feldkenner

(kṣetra und kṣetrajña) (Übers.: nach Ramakrishna)

13.1

idaṃ śarīraṃ kaunteya
kṣetram ity abhidhīyate
etad yo vetti taṃ prāhuḥ
kṣetrajña iti tadvidaḥ

Der Herrliche sprach —

Dieser Körper, Arjuna, wird „Feld“ genannt. Wer dieses Feld wahrnimmt, den nennt man Feldkenner, so sagen die Fachleute.

Das Feld ist der Körper, der Feldkenner ist das Bewusstsein, das den Körper erfüllt.




13.2


kṣetrajñaṃ cāpi māṃ viddhi
sarvakṣetreṣu bhārata
kṣetra-kṣetrajñayor jñānaṃ
yat taj jñānaṃ mataṃ mama


Wisse mich als den Feldkenner in allen Feldern, Arjuna. Die Erkenntnis des Feldes und des Feldkenners ist das, was von mir als Erkenntnis angesehen wird.

Die Unterscheidung von Feld (kṣetra) und Feldkenner (kṣetrājña, Puruṣha)


Das Feld: 24 Tattvas

Vernunft (buddhi) 


Unbewusstes (citta/avyakta) 


Denken (manas) 

Ich/Ego (ahaṁkāra) 

5 Sinnesorgane (jñāna-indriyās, Augen, Ohren..) 

5 Sinnesbereiche (tanmatras, Hirnareale für Augen, Ohren...) 

5 Handlungsorgane (karma-indriyas, Hände, Füße..) 

5 Elemente (mahābhūtās, Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) 

13.5

mahā-bhūtāny ahaṁkāro
buddhir avyaktam eva ca
indriyāṇi daśaikaṁ ca
pañca cendriya-gocarāḥ

Die grobstofflichen Elemente, das Ego, die Einsicht, das Unmanifestierte, die zehn Wahrnehmungs- und Handlungskräfte und als Elftes das Gemüt, sowie die fünf Sinnesbereiche

13.6

icchā dveṣaḥ sukhaṃ duḥkhaṃ
saṃghātaś-cetanā dhṛtiḥ
etat-kṣetraṃ samāsenā
savikāra-mudāhṛtam

Auf diesem Feld zeigen sich Wünsche, Abneigungen, Vergnügen, Schmerz, die Gesamtheit der Körper, Intelligenz und Wille.

13.12

jñeyaṃ yat tat pravakṣyāmi
yaj jñātvāmṛtam aśnute
anādimat paraṃ brahma
na sat tan nāsad ucyate

Was das zu Erkennende ist, will ich nun erklären. Wenn man das erkannt hat, erlangt man die Unsterblichkeit, das anfanglose höchste Brahman, das weder Sein noch Nichtsein genannt wird.

13.13

sarvataḥ pāṇipādaṃ tat
sarvato 'kṣiśiromukham
sarvataḥ śrutimalloke
sarva-māvṛtya tiṣṭhati

Es wohnt in allem, in allen Händen und Füßen, allen Augen, Köpfen, Mündern und Ohren, überall ist Es in der Welt und umhüllt alles.

13.15

bahir antaś ca bhūtānām
acaraṃ caram eva ca
sūkṣmatvāt tad avijñeyaṃ
dūrasthaṃ cāntike ca tat

Außerhalb und innerhalb der Geschöpfe ist es, bewegungslos und sich bewegend. Durch seine Subtilität ist es nicht zu erkennen. Es ist weit weg und nah.

13.17

jyotiṣām api taj jyotis
tamaśaḥ paraṃ ucyate
jñānaṃ jñeyaṃ jñāna-gamyam
hṛdi sarvasya viṣṭhitam

Es wird auch Licht der Lichter, jenseits der Dunkelheit, genannt. Es ist Erkenntnis, das zu Erkennende und das, was durch Erkenntnis erreichbar ist. Es befindet sich im Herzen aller.

14: Die drei Gunas

14.5

sattvaṃ rajas tama iti
guṇāḥ prakṛti-sambhavāḥ
nibadhnanti mahābāho
dehe dehinam avyayam

Sattva, Rajas, Tamas, das sind die aus der Prakriti entstandenen Gunas, Arjuna, die den unvergänglichen Körperhabenden in den Körper fesseln.

14.23

udāsīnavad āsīno
guṇair yo na vicālyate
guṇā vartanta ity eva
yo 'vatiṣṭhati neṅgate

Wer, wie ein von außerhalb Dabeisitzender, von den Gunas nicht in Aufregung gebracht wird, im Gedanken: „Die Gunas sind aktiv“, wer in sich gefestigt bleibt, ohne unruhig zu werden,

14.24

sama-duḥkha-sukhaḥ svasthaḥ
sama-loṣṭāśma-kāñcanaḥ
tulya-priyāpriyo dhīras
tulya-nindātma-saṃstutiḥ

...wer gleich gegenüber Unangenehmem und Angenehmem ist, in seinem natürlichen Zustand bleibend, gleich gegenüber Erdklumpen, Stein und Gold, gleich gegenüber Lieben und Unlieben, selbstversichert, gleich ob verspottet oder verherrlicht,

14.25

mānāpamānayos tulyas
tulyo mitrāri-pakṣayoḥ |
sarvārambha-parityāgī
guṇātītaḥ sa ucyate

...gleich in Ehre und Missachtung, gleich gegenüber der freundschaftlichen und der feindlichen Seite, wer alle Unternehmungen losgelassen hat, der wird ein über die Gunas hinausgegangener genannt.

15: Der umgekehrte Feigenbaum

15.1

śrī-bhagavān uvāca
ūrdhva-mūlam adhaḥ-śākham
aśvatthaṃ prāhur avyayam
chandāṃsi yasya paṇāni
yas taṃ veda sa vedavit

Der Herrliche sprach —

Mit Wurzeln oben, Zweigen unten, diesen Feigenbaum nennen sie unvergänglich. Seine Blätter sind Mantra-Lieder. Wer ihn kennt, ist im heiligen Wissen kundig.

15.3

na rūpam asyeha tathopalabhyate
nānto na cādir na ca saṃpratiṣṭhā |
aśvattham enaṃ suvirūḍha-mūlam
asaṅga-śastreṇa dṛḍhena chittvā

Sein Wesen wird so in dieser Welt nicht erfasst, weder sein Ende, Anfang, noch seine Beharrlichkeit. Dieser fest verwurzelte Feigenbaum ist mit dem ausdauernd geführten Schwert der Verhaftungslosigkeit zu fällen.

Die Befreiung

18.62

tam eva śaraṇaṃ gaccha
sarva-bhāvena bhārata
tatprasādāt parāṃ śāntiṃ
sthānaṃ prāpsyasi śāśvatam

Zu ihm allein nehme mit deinem ganzen Wesen Zuflucht, Arjuna. Durch seine Klarheit wirst du den höchsten Frieden und den ewigen Zustand erlangen.

18.65

manmanā bhava madbhakto
madyājī māṃ namaskuru |
mām evaiṣyasi satyaṃ te
pratijāne priyo 'si me

Richte deinen Geist auf mich, sei mein Geweihter, gib mir deine Liebe, verneige dich vor mir. Zu mir wirst du kommen, wirklich, das verspreche ich dir. Du bist mir lieb.

Zusammenfassung:

Der spirituelle Krieger – stitha dhira

(handelt im Zustand des Yoga, im Einheitszustand)

Samkya Yoga (Yoga der Unterscheidung): Du bist das ewige unzerstörbare spirituelle Selbst!

Karma Yoga (Yoga des Handelns): Im Zustand des Yoga DEINE Aufgabe erfüllen – ohne Erwartung, zum Wohl aller

Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe): Immer in der Liebe leben

Jnana Yoga (Yoga der Erkenntnis): Das Selbst als ständige Quelle von Kraft und Freude



Quizfrage: Was bedeutet das Fällen des umgekehrten Feigenbaumes?

Quizfragen Modul 3:

3.1. Quizfrage: Was ist die symbolische Bedeutung von Schlachtfeld, Streitwagen, Pferde, Krieger und Wagenlenker?

3.2. Quizfrage: Was bewirkt die Erkenntnis des Selbst für dein Leben im Alltag?

3.3. Quizfrage: Was sind 5 Kriterien von Karma-Yoga?

3.4. Quizfrage: Wie können wir Bhakti-Yoga im Alltag üben? 5 Möglichkeiten

3.5 Was bedeutet das Fällen des umgekehrten Feigenbaumes?

Literaturempfehlung Modul 3:

Eknath Easwaran: Die Bhagavad-Gita. Die Quelle der indischen Spiritualität. Goldmann 2012

Bildangaben Modul 3

Krieger: Photocreo Bednarek_AdobeStock_71688903

Streitwagen: SOORYAPRAKASH_AdobeStock_314337481

Sanskrit Alphabet: drutska_106020611_AdobeStock

Inneres Licht: Quality Stock Arts_AdobeStock_165779682

Hindu-Mönch: Kadmy_AdobeStock_44220713

Krieger: Photocreo Bednarek_AdobeStock_71688903

Schmetterlinge: Thaut Images_AdobeStock_208627046

Marco und Florian: moonchild.lini



Unity Training
Nicole Roewers
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9
50668 Köln

www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126