

# ***Bhagavad Gita***

"Always think of me, worship me, dedicate every action to me; and surrender yourself to me. In this way you will certainly come to me. I promise you this because you are my beloved."



om pāsthāya pratibodhitāṃ bhagavatā nārāyaṇena svayaṃ  
vyāsenā grathitāṃ purāṇamuninā madhye mahābhārāte  
advaitāmṛtavarṣiṇīm bhagavatīmaṣṭādaśādhyāyinīm  
ambā tvāmanusandadhāmi bhagavadgīte bhavadveṣiṇīm

## Gita -Dhyana

(die ersten 3 Verse von 9)  
rezitiert und gesungen vor der  
eigentlichen BG

That which was taught to Arjuna by Lord Narayana himself,  
Which was written by the epic sage Vyasa in the middle of Mahabaratha,  
Oh Mother goddess who showers the nectar of advaita called the Bhagavad Gita,  
Which has eighteen chapters, I meditate on you mother who removes all past karma

namo'stu te vyāsa viśālabuddhe  
phullāravindāyātapatranetre  
yena tvayā bhāratatāilapūrṇaḥ  
prajvalito jñānamayaḥ pradīpaḥ

Salutations to Vyasa who has immense intellect, who has eyes like petals of a lotus flower,  
Who has filled up the oil to the lamp of Mahabaratha, and lighted it to pinpoint wisdom.

prapannaparijātāya  
totravetraikapāṇaye  
jñānamudrāya kṛṣṇāya  
gītāmṛtaduḥe namaḥ

Salutations to Krishna who is a wish giving tree, who holds a cane to drive the cattle,  
Who also shows the seal of Jnana, and gave us all the nectar of Gita.

Bhagavad Gita bedeutet „Gesang Gottes“

Die Bhagavad Gita gehört wie die Bibel oder der Koran zur Weltliteratur und hat viele Denker, Dichter und Philosophen aber auch „normale“ Menschen aller Zeiten inspiriert und begeistert. Man findet in einer spannenden Geschichte viele Konzepte der Upanishaden und des Yoga. Es ist ein Gespräch und eine Unterweisung zwischen Krishna (Inkarnation Gottes), dem Lehrer, und dem Krieger und Schüler Arjuna kurz vor einem Kriegsgeschehen. Die Schrift besteht aus 18 Kapiteln und 700 Versen und ist der spirituelle Teil des Epos Mahabharata. Die Bhagavad Gita zeigt einen Weg auf, wie wir im Alltag Spiritualität leben können und adressiert viele existenzielle, zeitlose Themen, die nichts an Aktualität verloren haben:

u.a. Was ist die Bedeutung von Leben und Tod, von Ignoranz, Wissen, Weisheit, Zweifel, Glaube, Tugend, Moral, Unsterblichkeit, Vertrauen, Hingabe, Liebe...

Soll ich auf meinen Kopf oder mein Herz hören?

Wie und wann soll ich handeln?

Was ist meine Pflicht?

Was mache ich mit meinen Emotionen?

Gibt es ewige Liebe?

Was bedeutet Hingabe?

Wie verbinde ich Meditation und aktives Handeln in der Welt?

Der Mahabharatakrieg soll ca. 3000 v. Chr. stattgefunden haben.

Er kann auch als Kampf zwischen unseren niederen Egoimpulsen (*Kauravas*) und dem höheren Geist (*Pandavas*) verstanden werden, (oder zwischen Gut und Böse) indem der höhere Geist mit Hilfe der Gnade Gottes (*Krishna*) siegreich bleibt.

## Zusammenfassung

Die BG hat 18 Kapitel. Grobe Einteilung:

Kapitel I – VI: Karma Yoga

Kapitel VII – XII: Bhakti Yoga

Kapitel XIII – XVIII: Jnana Yoga



## Kapitel I – II

\* Arjunas Verzweiflung, die Schüler-Lehrer Beziehung \*

Dhritarashtra, der alte blinde König, der nicht zum Schlachtfeld gegangen ist, möchte wissen, was in der Schlacht passiert. Der Weise Sanjaya ist hellseherisch begabt und berichtet dem König alles was geschieht.

Die zwei Armeen bereiten sich auf die Schlacht vor, Arjuna, der oberste General der Pandavas möchte sehen, wer auf beiden Seiten kämpft. Als er sieht, dass auf beiden Seiten Verwandte, Freunde, alte Lehrer von ihm sind, ist er voller Verzweiflung und möchte nicht mehr kämpfen. Er zittert am ganzen Körper, bekommt eine trockene Kehle, die Augen sind vor Verzweiflung mit Tränen gefüllt, sein Körper wird kraftlos. Er wirft seine Waffen weg und sinkt bewegungslos auf seinem Streitwagen zusammen.

Krishna tadelt ihn wegen seiner Mutlosigkeit und fordert ihn auf zu kämpfen. Arjuna erkennt seine Hilflosigkeit und bittet Krishna um Hilfe und Führung, um diesen Konflikt zu bewältigen. Er überlässt sich vollständig Krishna. Erst an dieser Stelle wird Arjuna zum Schüler und Krishna kann seine Lehrerrolle übernehmen.

## Kapitel II 10-25

\* Samkhya Theorie, die Unsterblichkeit der Seele \*

Krishna erklärt Arjuna die unvergängliche Natur der Seele (*Atman*). Der Atman stirbt nie. Deshalb braucht Arjuna nicht bekümmert sein. Immer wenn ein Körper stirbt, inkarniert die Seele in einen anderen Körper. Jeder macht Erfahrungen der Welt wie Hitze und Kälte, oder Freude und Schmerz dadurch, dass die Sinne mit den Objekten in Kontakt kommen. Die Sinne leiten die Empfindungen an den Geist. Man sollte die Sinne von den Objekten lösen können. Nur wer in Freude und Schmerz ausgewogen bleibt, kann Befreiung erlangen.

*II 16: Das Impermanente hat keine Realität, Realität hat nur das Ewige*

*II 20: Du wurdest nie geboten, du wirst nie sterben. Du hast dich nie verändert und wirst dich nie verändern: ungeboren, ewig, unbewegt stirbst du nicht wenn der Körper stirbt.*



## II 26-53

Yoga Praxis (*Karma Yoga*): Man sollte handeln ohne Erwartungen zu hegen. Intellektuelles Wissen, das Studium der Schriften, oder auch gute Taten alleine reichen nicht aus. Der Mensch soll sich nicht um die Früchte seines Handels kümmern, wie Sieg oder Niederlage, Freude oder Schmerz. Diese liegen alleine in den Händen Gottes. Man braucht einen ausgerichteten Geist, klar und still sowie Gleichmütigkeit in jeder Situation.

Krishna fordert Arjuna auf zu handeln, frei vom Wunsch, das Königreich zu erlangen oder zu bewahren.

*II 48: Verankert in deinem Selbst handele frei von Anhaftung, egal ob erfolgreich oder nicht, Yoga ist perfekter Gleichmut des Geistes*

*II 49: Niedriger ist Handeln ohne Weisheit (Buddhi-Yoga)...wenn man ständig über das Ergebnis nachdenkt lebt man miserabel...*

*II 50: Wenn das Bewusstsein vereint ist (Yoga) lösen sich alle Sorgen auf, egal ob alles gut läuft oder nicht. Deshalb widme dich Yoga, Yoga ist geschicktes Handeln (skill in action)*

Arjuna will die Charakteristiken eines Menschen wissen, dessen Geist fest ist. Krishna sagt, ein solcher Mensch hat keine selbstsüchtigen Wünsche mehr, er ist unbeeindruckt von Schwierigkeiten, er verlangt nicht nach Glück, hat keine Bevorzugungen, er hat keine Angst und keinen Ärger, er ist frei von Geistig/Mentalen Anhaftungen, er bleibt in allen Situationen Gleichmütig und er hat seine Sinne absolut unter Kontrolle. (*Pratyahara*).

*II 55: Sie leben in Weisheit, (haben die Sinne und den Geist kontrolliert) und sehen sich in allem und alles in ihnen. Sie haben alle Selbstsucht, selbstquälerische Wünsche und Gier aufgegeben.*

*II 62: wenn du über Sinnesobjekte nachdenkst, kommt Anhaftung. Anhaftung führt zu Wünschen und zur Lust des Besitzen Wollens welches zu Ärger und Aggression führt.*

*Ärger verhindert klare Beurteilung und Erkenntnis, man lernt nicht mehr durch vergangene Fehler. Darauf folgen Verwirrung und Unklarheit (*Buddhi nasha*) und schlussendlich ist das Leben vergeudet und zerstört (*pranashyati*)*



## Kapitel III – V

### \* Karma Yoga \*

Arjuna möchte wissen, ob der Yoga der Erkenntnis (*Samkhya, Jnana Yoga*) oder der Yoga des Handelns (*Karma Yoga*) besser ist. Krishna erklärt, dass beide Wege zum gleichen Ziel führen. Für die meisten Menschen ist Karma Yoga besser, weil es unmöglich ist, vollkommen handlungslos zu sein. Schon der Erhalt des physischen Körpers erfordert Handlung. Das Ziel ist das Handeln als selbstloses Dienen. Eine Handlung ist dann selbstlos, wenn sie als innere Pflicht (*Svadharm*) empfunden wird, mit dem Gefühl, dass man selbst nicht der Handelnde ist, sondern eine größere Kraft (Gott) durch Körper und Geist wirkt. Sie ist weiterhin selbstlos, wenn man unverhaftet an die Handlung ist, und die Früchte des Handelns als Opfer an Gott hingibt. Krishna gibt auch Hinweise zu Inkarnation und Reinkarnation. Immer wenn Unrecht (*Adharma*) vorherrscht, manifestiert sich Gott, um diese Kräfte zu zerstören.

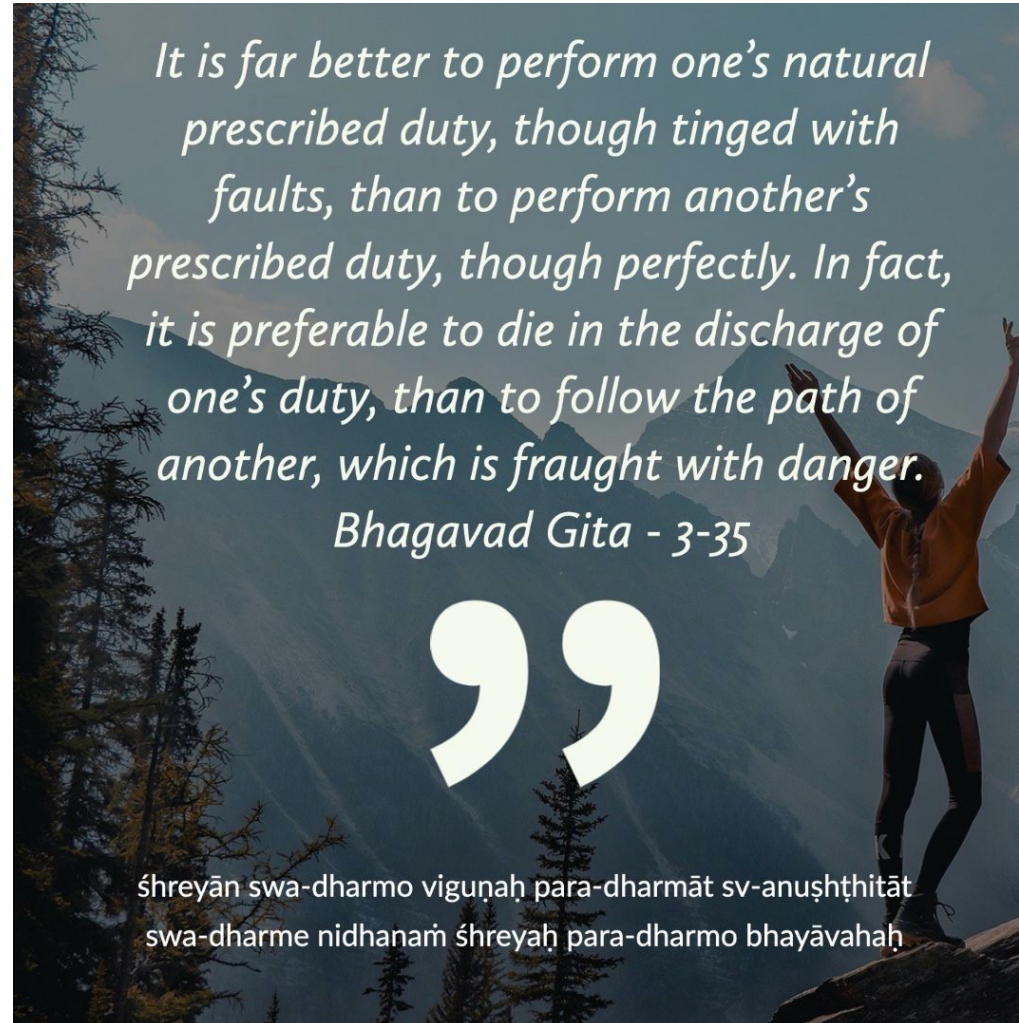
*III 8: erfülle alle deine Pflichten. Handeln ist besser als Nichthandeln. Selbstbezogenes handeln ist ein Gefängnis, agiere selbstlos ohne Gedanken an eigenen Profit.*

*III 27: alle Handlungen werden von den 3 Gunas ausgeführt. Durch Identifikation mit dem Ego glauben wir der handelnde zu sein. Die Person mit Erkenntnis weiß, dass er nicht der handelnde ist.*

*III 31: Diejenigen die das Gesetz (Karma) nicht erkennen, kritisieren und beschweren sich und sind völlig verblendet und der Grund für das eigene Leid.*

*III 35: Es ist besser dem eigenen Dharma (Svadharna) unvollständig zu folgen als erfolgreich dem Dharma eines anderen zu folgen.*

*Nichts geht je verloren wenn man seinem eigenen Dharma folgt, aber Wettstreit mit dem Dharma eines anderen erzeugt Angst und Unsicherheit*



*It is far better to perform one's natural prescribed duty, though tinged with faults, than to perform another's prescribed duty, though perfectly. In fact, it is preferable to die in the discharge of one's duty, than to follow the path of another, which is fraught with danger.*  
*Bhagavad Gita - 3-35*

”

*śhreyān swa-dharmo vigunaḥ para-dharmāt sv-anuṣṭhitāt.  
swa-dharme nidhanaṁ śhreyaḥ para-dharmo bhayāvahaḥ*

## Kapitel IV-VI

### \* Yoga der Meditation \*

Krishna gibt Hinweise zur Meditationspraxis: Die Wahl eines sauberen Ortes etc.

Voraussetzungen sind Brahmacharya, Furchtlosigkeit und ein ausgewogener Geist. Der Aspirant sollte ein Leben der Mäßigung führen (Mittelweg) und nicht ins Extrem fallen.

Den Geist zu beherrschen mag schwierig sein, aber mit Abhyasa (Übung) und Vairagya (Loslassen, Entsagung) über einen langen Zeitraum wird es möglich.

Wenn ein Mensch nicht in dieser Lebensspanne sein Ziel erreicht, wird er seine Entwicklung im nächsten Leben fortsetzen. Kein Bemühen geht auf dem spirituellen Weg verloren.

*IV 39: Diejenigen die als höchstes Ziel Weisheit und Befreiung haben, welche tiefen Glauben und Vertrauen haben (Shraddha), welche die Sinne trainiert haben, erreichen Weisheit leicht und bekommen perfekten Frieden.*

## Kapitel VII – X

### \* Bhakti Yoga \*

Jede Motivation wird akzeptiert. Es wird auch jede Form der Hingabe an Gott akzeptiert. Wichtig sind Aufrichtigkeit und das Herz. Das Wesentliche ist die Ausrichtung auf Gott, und diesem alles zu weihen, zu opfern: Körper, Geist, Handlungen, Emotionen, Gedanken...

Krishna gibt auch detaillierte Hinweise, wo er überall gesehen werden kann (in der Luft, der Hitze, im Regen, in Bergen, in allen Elementen, im Ritual selbst, in Om, in Allem, in Nichts...). Es ist alles Eins. Alles als Ausdruck des Göttlichen zu sehen und zu fühlen ist wahre Hingabe.

Hingabe im täglichen Leben bedeutet, den einen Gott in Allem zu sehen, oder besser, Gott als Alles zu sehen.

Dann bezieht man sich auf diesen Aspekt des Göttlichen und verehrt ihn als solchen. Hingabe und Verehrung gehören zusammen.

*IX 26: Whatever is offered to me with true devotion – if only a leaf, a flower, a fruit or a sip of water – I accept it because it is given with love.*

*IX.4: Think of me constantly, devote your life to me, offer all your actions to me and bow down and surrender before me. Thus, you become steady on your path to the supreme goal and come unto me.*

*X.8: I am the source of everything. The wise understand this and worship me with love.*

Whatever you do, make it an offering to me -- the food you eat, the sacrifices you make, the help you give, even your sufferings.

Bhagavad Gita

## Kapitel XI

### \* Die Gewährung der kosmischen Sicht \*

Arjunas Zweifel sind beseitigt und Krishna gewährt ihm die göttliche Sicht, wodurch Arjuna Gott als die großartige kosmische Manifestation wahrnimmt. In jeder Richtung sieht Arjuna Gott als das gesamte Universum. Er sieht, dass das große kosmische Drama von der allmächtigen Kraft Gottes in Bewegung gesetzt und kontrolliert wird. Sein Wille alleine herrscht in allen Dingen und Handlungen, sowohl den guten als auch den schlechten.

Arjuna kann den Druck der plötzlichen Ausdehnung des Bewusstseins nicht ertragen und ist von Furcht erfüllt. Er bittet Gott, wieder seine „normale“ Gestalt anzunehmen.

Krishna wiederholt, dass diese Sicht nicht durch Askese, Studium, Opfer, oder „gute“ Handlungen erreicht wird (oder Asanas, Pranayama etc). Diese Dinge sind zwar hilfreich, damit der Geist klar bleibt und sich verfeinert und damit der „peace of mind“ erhalten bleibt, aber schlußendlich:

*„nur durch bedingungslose Hingabe kann meine Form gesehen werden, kann ich erkannt und verwirklicht werden“ (XI 54).*



## Kapitel XIII

\* Jnana Yoga - Das Feld und der Kenner des Feldes \*

Es beginnen die Erklärungen von Jnana Yoga, dem Yoga der Erkenntnis. Unterteilung in Kshetra (Feld = Maya), Prakriti, und Kshetrajna (Kenner des Feldes = Bewusstsein, Atman), Purusha, die 5 Elemente, Ichbewusstsein, Geist, Verstand, 5 Wahrnehmungsorgane (Sinne), 5 Handlungsorgane, alle geistigen Zustände stellen das Feld dar.

Der Kenner des Feldes ist die höchste Seele (Atman) und schlussendlich Krishna selbst. Er durchdringt alles. Wenn wir diese höchste Gegenwart wahrnehmen, sind wir ewig glücklich. Diese Unterscheidungsfähigkeit (Viveka) zwischen Feld und Kenner des Feldes ist wahres Wissen.

*XIII 34: If you have uncovered the eye of wisdom and can distinguish between the field and it's knower, between the path of absolute freedom and the bondage of nature's illusions, then you have attained the supreme.*



## Kapitel XIV

### \* Die 3 Gunas \*

Krishna beschreibt das manifestierte Universum (das Feld, *Prakriti*) als ein Zusammenspiel der drei Kräfte, oder Gunas:

In Prakriti sind immer alle drei Gunas vorhanden, eines ist üblicherweise dominant. Krishna empfiehlt, Tamas zu beseitigen, Rajas zu kontrollieren und seine Kraft für gute Handlungen einzusetzen. Sattva soll gepflegt und entwickelt werden.

Der Weise transzendiert natürlich alle drei Gunas, auch Sattva.

SATTVA	RAJAS	TAMAS
illumination	craving	ignorance
health	activity	delusion
wisdom	greed	inactivity
attachment to wisdom	unrest	indolence
attachment to happiness	attachment to action	negligence
		lack-of-illumination
<b>fruit:</b> goodness, purity	<b>fruit:</b> suffering	<b>fruit:</b> ignorance, error
↓	↓	↓
birth in pure realms	birth among those who are attached to action	birth among those who are deluded
<b>general movement:</b>	<b>general movement:</b>	<b>general movement:</b>
upward (toward heaven)	suspended in the mid-region	downward (toward hell)

## Kapitel XV

\* Das höchste Selbst \*

Krishna berichtet von der eigentlichen Quelle dieses Universums, dem höchsten Purusha, dem höchsten Selbst, aus dem alle Dinge entstanden sind, allegorisch einem umgekehrten Baum vergleichbar.

Die Wurzeln dieses Baumes sind in *Para Brahman*, seine sich verzweigenden Äste sind alle Dinge und Faktoren, die diese Schöpfung ausmachen.

Er beschreibt auch das wunderbare Geheimnis seiner Gegenwart in diesem Universum. Er sagt, dass Jivatman, die individuelle Seele, ein Teil seines Selbst ist, und dass er ewige Wahrheit (*Dharma*) und unendliche Glückseligkeit (*Ananda*) ist.

## Kapitel XVI

### \* Das Göttliche und das Dämonische \*

Kapitel 16 und 17 geben viele praktische Hinweise für den spirituellen Sucher.

Krishna beschreibt die Charakteristika eines „göttlichen“ Menschen und die eines „dämonischen“ Menschen.

Die reinen Eigenschaften u.a. sind: Furchtlosigkeit, ein reines Herz, Großzügigkeit, Sinneskontrolle, Selbstlosigkeit, Geradlinigkeit, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Mut, Bescheidenheit.

Ohne rechtes Verhalten und Wahrheit, ohne Glauben an Gott oder eine höhere Realität, degeneriert der Mensch zu einem Menschen mit hässlichem Charakter und hässlichen Handlungen und versinkt in Dunkelheit. Er wird sich selbst zum Feind und zerstört das Glück anderer und auch sein eigenes. Er ist gefangen in zahllosen Wünschen und Sehnsüchten, Sklave seiner Sinne und gefangen in tausenden Sorgen, und beendet sein Leben letztlich in Elend und Erniedrigung.

Es führen drei Tore zur Hölle:

- Lust, Leidenschaft
- Zorn
- Gier

Wenn der Mensch sich von diesen befreit, kann er das höchste Ziel, Gott, erreichen.

## Kapitel XVII

### \* Shraddha und 3 Gunas \*

Krishna spricht über aktiven Glauben und Vertrauen (*shraddha*: Vertrauen gepaart mit Zielgerichtetheit und Willen). Krishna erklärt alles in den Begriffen der 3 Gunas. Auch *shraddha* gibt es in verschiedenen Ausprägungen:

- *Rajasic shraddha*: Glauben an eine höhere Kraft, aber für eigene Zwecke, um Gewinn für sich zu erzielen: "Lieber Gott, wenn du mir durchs Examen hilfst, mach ich jeden Morgen den Sonnengruß und singe ein Mantra"
- *Tamasic shraddha*: Glauben an keine höhere Kraft, diese Menschen machen alles wie die anderen, sitzen ihre Zeit ab und möchten halt „Spaß“ im Leben haben, ohne besonderen Grund.
- *Sattvic shraddha*: Diese Menschen möchten Höheres erreichen, und ihre Hingabe und ihr Wille ist auf dieses Ziel ausgerichtet. Sie wissen, was gut für sie ist, und was nicht. Auch wenn sie manchmal ausrutschen und fallen, stehen sie wieder auf und verfolgen

Auch bevorzugen diese „Typen“ unterschiedliche Nahrung:

- rajasic: sehr scharfe, gewürzte Speisen, sauer, bitter.
- tamasic: abgestandene, aufgewärmte Nahrung, geschmacklos, verdorben.
- sattvic: natürliche, frische, energetische Nahrung, leicht verdaulich.

Krishna beschreibt weiter die Charakteristika der drei Arten der Askese (Entsagung), der Sprache und der Opfergaben.

## Kapitel XVIII

### \* Freiheit durch Entsagung \*

Drei Arten der Entsagung:

- sattvic: Handlung wird ohne Verhaftung vollzogen, ohne etwas dafür bekommen zu wollen, selbstlos. Man handelt nur, weil die Handlung getan werden muss.
- rajasic: Entsagung erfolgt aus Furcht, oder um etwas dafür zu erhalten.
- tamasic: Entsagung erfolgt aus Trägheit und Stumpfheit.

Drei Arten der Freude:

- sattvic: zuerst bitter und schwierig, am Ende pure Wonne und Freude. (z.B. *Sadhana*)
- rajasic: zuerst sehr angenehm, endet aber in Schmerz und Enttäuschung. (Sinnesfreuden)
- tamasic: am Anfang und Ende schmerzvoll (Zeichen sind Faulheit, Gebrauch von Drogen/Alkohol, ständige Lethargie).

Die spezielle Zusammensetzung der Gunas beeinflusst unser Wirken und unsere Aufgaben in diesem Leben (Kasten: *brahmins, kshatriya, vaisya, sudras*).

Je nach unserem Temperament und Wesen (*Svabhava*) haben wir verschiedene Pflichten (*Svadharmas*). Wir sollten versuchen unsere Pflichten und Aufgaben zu erkennen und nicht nachahmen was andere tun.`

*XVIII 46: When you do your work that by your nature is your calling, you are worshipping the creator of all beings who is omnipresent, and thus you attain perfection.`*

*XVIII 47: It is better to do your own dharma imperfectly than to excel at anothers dharma. Whoever accepts the duties of his own nature is free of sin.*



Da in der Dualität alle Handlungen auch immer Negatives an sich hat (durch die Gunas) geben wir die Handlung und die Früchte der Handlungen ganz an Gott ab. Da Gott in den Herzen aller Wesen wohnt verwendet er auch unsere Handlungen und unseren Geist, um das nötige zu tun. Mit diesem Wissen gibt der Aspirant alles denken an richtig oder falsch auf und sucht Zuflucht nur in Gott.

Krishna verspricht, dass wenn wir so handeln, wir keine Sünde begehen können, auch wenn die Handlung als solche vielleicht „schlecht“ ist.

Das Ende der Unterweisung:

**XIII 65: Always think of me, worship me, dedicate every action to me; and surrender yourself to me. In this way you will certainly come to me. I promise you this because you are my beloved.**

Die Lehren von Yoga:

*XIII 67: In the presence of someone without self-discipline or devotion, or one who is not serviceful or who speaks of me disrespectfully – concerning this sacred teaching, don't say a word!*

*XIII 68: Whoever, through great devotion, teaches my devotees the profound and sacred wisdom (of the Gita) will certainly come directly to me.*

Die Weitergabe spirituellen Wissens ist der höchste Dienst an den Menschen. Sobald andere dafür bereit sind, sollten wir es mitteilen. Krishna versichert, dass, wenn wir diese Weisheit lehren, er uns helfen wird, ihn zu verwirklichen. So ist das Unterrichten von Yoga an sich spirituelle Praxis!

Suffering begins to dissolve when we can  
question the belief  
or the hope that there's anywhere to hide.

Pema Chodron