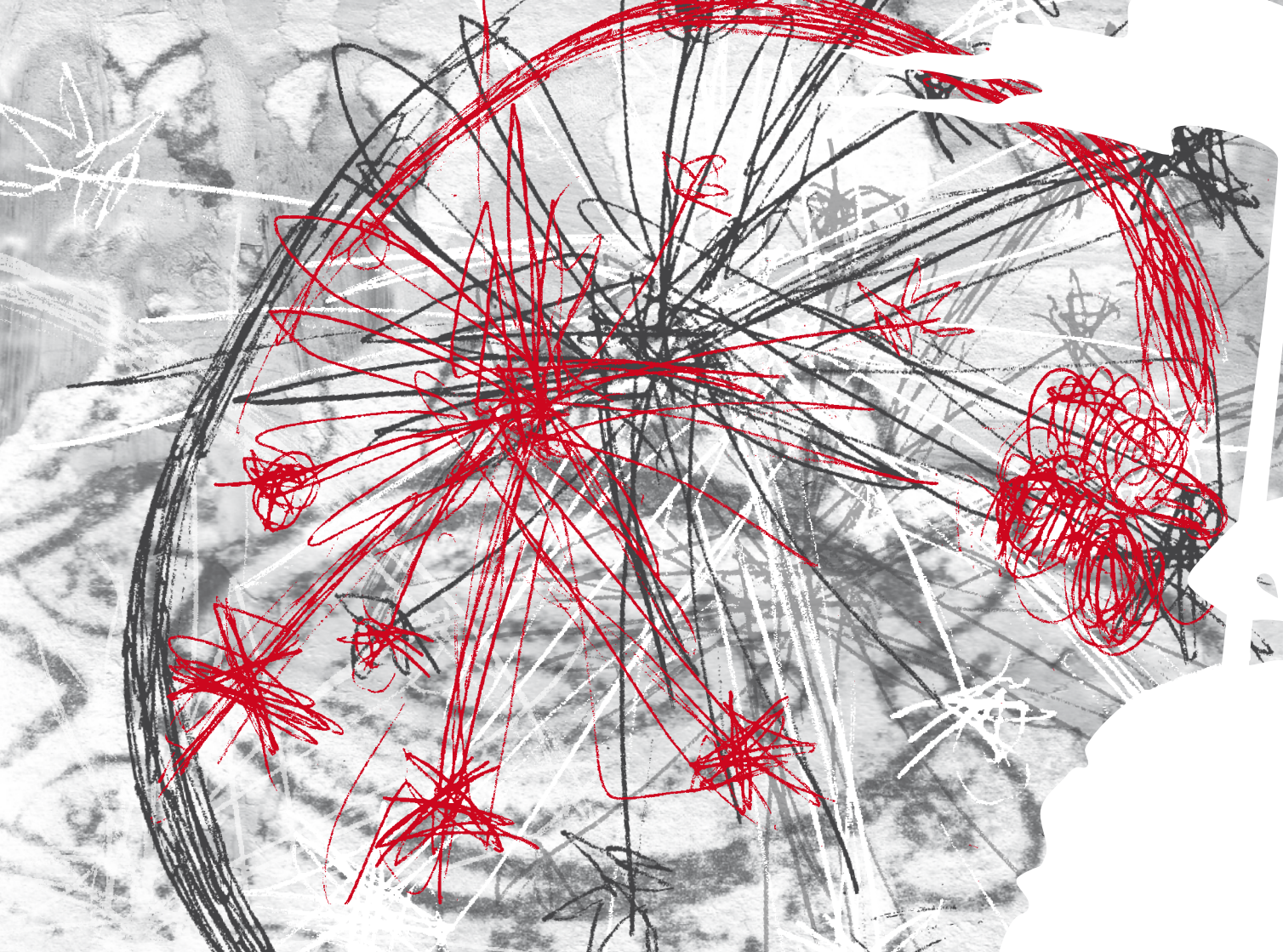




**Bhagavad Gita**  
**DER KÄMPFER IN DIR**

Martina Grigoleit









## Bhagavad Gita

Die Bhagavad Gita „der Gesang Gottes“ ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus, ein spirituelles Gedicht. Der vermutlich zwischen dem fünften und dem zweiten vorchristlichen Jahrhundert entstandene Text ist eine Zusammenfassung der Veden und Upanishaden. Die 700 Verse als Dialog zwischen Krishna und Arjuna bestehen aus 18 Lektionen, von welchen jede einen anderen Aspekt der Prozesse der Selbstwahrnehmung und des Lebens wbeschreibt.



Vor gar nicht all zu langer Zeit. Eigentlich könnte es auch gestern, heute oder morgen sein. Da gab es in Indien einen König, der drei Söhne hatte. Dhritarashtra war der älteste, konnte jedoch wegen seiner Blindheit den Thron nicht besteigen. Pandu sollte König werden, verzichtete jedoch darauf und übertrug dann doch seinem blinden Bruder den Thron. Pandu bekam fünf Kinder, bevor er starb. Einer davon ist Arjuna. Dhritarashtra wurde Vater von 100 Söhnen. Der Besitz wurde zwischen diesen beiden Familien aufgeteilt. Aber wie es im Leben halt so ist, hält ein Frieden nicht ewig. Die Beweggründe sollen hier nicht weiter aufgeführt werden. Man kann es sich vorstellen, dass Neid, Missgunst, Gier und Macht eine Rolle spielten. Es kommt zum großen Krieg auf dem Schlachtfeld Kurukshetra zwischen den Stämmen. Auch Krishna, von dem es heißt, dass er ein Avatar des Gottes Vishnu sei, beteiligt sich als Wagenlenker des Arjuna an der Auseinandersetzung.

Vor Beginn der großen Schlacht, fängt Arjuna plötzlich an, an dem Sinn des Krieges zu zweifeln. Hier beginnt die Belehrung Krishnas: die Bhagavad-Gita. Diese ist auch symbolisch zu verstehen. Der hier beschriebene äußere Kampf gleicht dem inneren Zwiespalt. Arjuna ist dazu ausgebildet, die Schlachten des Lebens geschickt zu schlagen, dennoch gerät er in Verwirrung. Verwirrung kann zu ernsthaften Konflikten führen. Das Ziel aller heiligen Texte ist die Verwirklichung des Selbst. Das bedeutet, unser inneres Potential erkennen, analysieren und gebrauchen lernen. Ohne Verständnis für die eigenen inneren Potentiale ist es nicht möglich, in der äußeren Welt effektiv tätig zu sein, denn alle Dinge geschehen im Inneren, bevor sie nach Außen ausgedrückt werden.

Anders als andere spirituelle Texte lehnt die Bhagavad Gita die Entsagung aus der Welt ab. Das alltägliche Leben soll mit allen Herausforderungen und Chancen genutzt und gelebt werden.

Die Zusammenfassung der Texte ist hier rein subjektiv vorgenommen.



## Kapitel 1: Yoga der Niedergeschlagenheit Zweifel, Ängste und Unsicherheit



Der Krieg beginnt. Arjuna fährt mit Krishna als Wagenlenker in den Kampf. Er ist dazu ausgebildet, die Schlachten des Lebens geschickt zu schlagen und dennoch gerät er in tiefe Verwirrung, als ihm bewusst wird, dass er gegen seine eigene Familie kämpfen soll. Arjuna befindet sich in einem Zustand der Verzweiflung und fühlt sich der Situation nicht gewachsen.

*Was bedeutet Herrschaft für uns, was bedeutet uns Freude, ja selbst das Leben? Jene, um derentwillen wir Herrschaft, Genüsse und Freuden begehren, stehen hier im Kampf und setzen ihr Blut und Gut ein: Lehrer, Väter und Söhne, auch Großväter, Onkel, Schwiegerväter, Enkel, Schwäger und sonstige Blutsverwandte. Nie brächte ich es über mich, sie zu schlagen. Und wenn ich selber erschlagen würde; nicht einmal für die Herrschaft über die drei Welten, geschweige denn über die Erde. Was bleiben uns schon für Freuden, wenn wir die Söhne des Dhritarashtra getötet haben, o Janardana? 32-35*

*„Angst vor dem Tod bewahrt das Leben. Angst vor dem Falschen bewahrt das Richtige. Angst vor Krankheiten verbessert die Hygiene. Ein Kind hat eine Spur Angst und damit ist es umsichtig und wach, wenn es herumläuft. Eine Spur Angst ist nötig, damit alles glatt läuft. Versuche nicht, Angst zu beseitigen! Meditiere einfach und wisse, dass Du niemand bist - oder dass Du zu jemand Besonderem gehörst.“ Sri Sri Ravi Shankar*





## Kapitel 2: Yoga der Erkenntnis (Jnana Yoga)

Alles ist veränderlich, nur das eine nicht, was dieses erkennt. Das ist die Seele.



Arjuna will nicht kämpfen. Krishna spricht zu ihm als Lehrer. Er versucht ihn bei seiner Ehre zu packen, an seine Männlichkeit und an seine Pflicht als Krieger zu appellieren. Damit erreicht er ihn nicht mehr. Dann wird er genauer: Nur der Körper sei vergänglich; die Seele aber könne nicht getötet werden. Er soll unterscheiden lernen zwischen unvergänglich und vergänglich. Vergänglich ist alles Gegensätzliche, wie Freude und Leid, Heiß und Kalt, gute und schlechte Zeiten. Wenn man lernt, dieses zu akzeptieren, die Vergänglichkeit anzunehmen und mit den Gegensätzen zu leben, anstatt gegen sie, erlangt man inneren Frieden.

*Vergänglich sind die materiellen Berührungen von Kälte und Hitze, von Freude und Leid. Sie kommen und gehen. Lerne dies zu ertragen. 14*

*Die Seele wird nicht geboren und stirbt auch nicht. Sie ist auch kein Ding, das nur ein einziges Mal ins Sein eintritt und, wenn sie abgeschieden ist, nie mehr ins Sein kommen wird. Die Seele ist ungeboren, uralte, immer dauernd. Sie wird nicht erschlagen, wenn der Körper erschlagen wird. 20*

*„Das Gleiche lässt uns in Ruhe, aber der Widerspruch ist es, der uns produktiv macht.“ Johann Wolfgang von Goethe*



*Gegensätze mit Gleichmut ertragen, wie ein Grashalm im Wind.*



## Kapitel 3: Yoga des Handelns (Karma Yoga)

### Handeln, ohne auf die Früchte der Tat zu schielen



Arjuna soll handeln, weil uns die in uns wohnende Natur zum Handeln zwingt. Auch eine Nicht-Tat hat Konsequenzen. Etwas nicht zu tun, diese Situation aber ständig in seinem Geist hin und her zu bewegen, kann zu noch größerem Unglück führen. Krishna zieht das Handeln, egal mit welchen Konsequenzen, dem Nicht-Handeln vor. Vorausgesetzt man handelt mit der rechten Einstellung. Ohne Verhaftung und ohne auf die Früchte seines Wirkens zu gucken.

*Huldvoll gestimmt durch das Opfer, werden die Götter euch ersehnte Freude gewähren.  
Wer die Freuden, die sie verleihen, genießt, ihnen jedoch nichts gegeben hat, ist ein Dieb. 3-12*

*„Alles, was wir tun hat eine Folge. Aber das Kluge und Rechte bringt nicht immer etwas Günstiges und das Verkehrte nicht immer etwas Ungünstiges hervor.“ Johann Wolfgang von Goethe*



*Du hast ein Recht auf das Handeln, aber nur auf das Handeln an sich, niemals auf dessen Früchte.  
Lass nicht die Früchte zum Beweggrund deines Wirkens werden.  
Und sei nicht der Untätigkeit verhaftet. 2-47*



### Kapitel 3b

„Ich möchte dieses haben oder jenes nicht haben“ ist der Grund für Leiden



Arjuna will wissen, was einen denn immer wieder mit Gewalt in die Sünde treibt. Wir begehren, wollen haben, besitzen, Wünsche bauen sich auf. Dieses zu beobachten und dann mit Hilfe von Yoga zu kontrollieren verringert das Leid.

*Indem du zu dem Höchsten erwachst durch jenes Verstehen, das noch über dem Verstand steht, und Macht ausübt, auf das Ich durch das Selbst, um es fest und still zu machen, erschlage diesen Feind in Gestalt des Begehrens, der man so schwer zu fassen bekommt. 3-43*

### Kapitel 4b

Zufriedenheit und Gleichmut üben.



*Wer alles Verhaftetsein an die Früchte seines Wirkens aufgegeben hat, immer zufrieden und unabhängig ist, tut nichts, obwohl er (durch sein Wesen) sich in Tätigkeit verstrickt. 4b-20*

*Wer zufrieden ist mit allem, was ihm an Gewinn zufällt, wer über die Gegensätze hinausgewachsen ist, wer niemanden beneidet, wer gleichmütig bleibt in Misserfolg und Erfolg - der ist nicht gebunden, selbst wenn er frei handelt. 4b-22*





## Kapitel 4: Yoga der göttlichen Erkenntnis (Raja Yoga)

Avatare kehren auf die Erde, wenn zu viel „Böses“ auf der Welt herrscht. Z.B. Jesus und Buddha.



Krishna bezeichnet sich als Avatar. Gott in menschlicher Gestalt. Auch Buddha und Jesus waren Avatare. Diese kommen immer auf die Erde, wenn das Leben hier zu sehr zu zerfallen droht, wenn zu viele Menschen von ihrer Seele, ihrer ureigensten Aufgabe abgekommen sind. Dieses Kapitel unterstreicht, dass es egal ist, welchen Weg (Glauben) man einschlägt. Alle Wege führen zu Gott.

*Wenn immer auf Erden das Dharma zerfällt und die Rechtlosigkeit überhand nimmt, trete ich durch eine Geburt aus dem Sein hervor. 4-7*

*„Es führen viele Wege zum Gipfel des Berges, doch die Aussicht bleibt die gleiche.“ Aus China*

## Kapitel 5: Yoga der Werkentsagung


Beherrschung der Sinne und Gleichmut



Krishna erklärt, dass das Wirken in dieser Welt der Entsagung vorzuziehen ist. Nach dem Yoga können beide Wege zum Ziel führen, doch sei wahrhaftige Entsagung sehr schwer zu erreichen. Wer jedoch im Wissen lebend, seine Sinne bezwungen habe, werde durch sein Handeln nicht verstrickt und ist somit frei von jeglicher Verstrickung.

*Wer Verhaftung an die Gegenstände der Sinne aufgegeben hat und handelt, indem er sein Wirken in Braman ruhen lässt, an den heftet sich die Sünde so wenig, wie das Wasser am Lotusblatt haften bleibt. 10*

*Wer hier, in seinem Körper, den heftigen Ansturm von Zorn und Verlangen ertragen kann, ist der Yogin, der glückliche Mensch. 23*



Ein Mann ritt auf seinem Pferd ziel- und planlos durch die Stadt. Das Pferd machte, was es wollte. Der Reiter saß einfach nur da. Das Pferd ist der Geschmacks-, Geruchs-, Hör-, Seh- oder Tastsinn. Die Sinne reiten uns, und wir sitzen zügellos auf unserem Pferd.



## Kapitel 6: Yoga der Besinnung (Dhyana Yoga)

### Erklärung zum höheren und niederen Selbst | Disziplin



Krishna erklärt das höhere und das niedere Selbst. Beides ist in uns enthalten. Das „niedere“ Selbst kann mit Hilfe des „höheren“ bezwungen werden. Dieses geschieht im ersten Schritt durch Annehmen und nicht verurteilen. Im zweiten Schritt ist Disziplin notwendig, besonders im Yoga (mit Yoga meint Krishna nicht nur Körperübungen, sondern vor allen Dingen eine bestimmte Lebenseinstellung). Auch solle man immer Gleichmut gegenüber Gegensätzen (gut-schlecht, angenehm-unangenehm, usw.) üben, sowie Macht über seine Sinne erlangen. Allmählich wird dann der Geist stiller und innerer Friede kehrt ein. Und das „höhere“ Selbst kann das „niedere“ Selbst lenken.

*Yoga ist das Größte, was ein Mensch gewinnen kann und der Schatz, neben dem alles andere seinen Wert verliert. Ist einer sicher darin gegründet, wird er auch durch den heftigen Ansturm mentalen Leidens nicht überwältigt. 22*

*„Wie man gesammelt wird? Indem man das Bewusstsein von der Erfahrung auf den Erfahrenden verlagert. Alle Erfahrungen ereignen sich auf dem Kreisumfang; sie verändern sich ständig. Der unwandelbare Erfahrende ist im Zentrum. Wieder und wieder komm zurück zum Erfahrenden. Wenn du frustriert bist, dann frage, „wer ist frustriert?“, anstatt alle Zeit mit der Erfahrung der Frustration zu verbringen.“ Sri Sri Ravi Shankar*



*Wenn ein Mensch den Gegensätzen der Sinne oder dem Wirken nicht mehr verhaftet ist und in seinem Mental jegliches Verlangen entsagt hat, dann sagt man von ihm, er sei bis zum Gipfel des Yogas emporgestiegen. 4*



## Kapitel 7: Yoga der Erkenntnis und Weisheit

Alles ist Gott, Gott ist überall



Krishna verkündet Arjuna, dass er Gott in allem und jedem erkennen soll. Gott ist überall und wenn man Gott in sich selber erkannt hat, kann man die Göttlichkeit auch in allen anderen sehen und umgekehrt.

*Ich bin der Geschmack in den Wassern, ich bin das Licht von Sonne und Mond, ich bin Pranava (die heilige Silbe Ohm) in allen Veden, der Klang im Äther und die Mannhaftigkeit im Mann. 8*

*Erkenne diese höhere Natur als den Schoß aller Wesen.  
Ich bin die Geburt der gesamten Welt und ebenso ihre Auflösung. 6*

*„Meditation heißt, Gott in dir zu sehen. Liebe heißt, Gott in deinem Nächsten zu sehen.  
Wissen heißt, GOTT überall zu sehen.“ Sri Sri Ravi Shankar*



*Es gibt nichts Erhabenes von Mir. Auf Mir ist alles, was es gibt, aufgereiht wie Perlen auf einer Schnur. 7*



## Kapitel 8: Yoga des Unzerstörbar-Ewigen

### Wiedergeburt

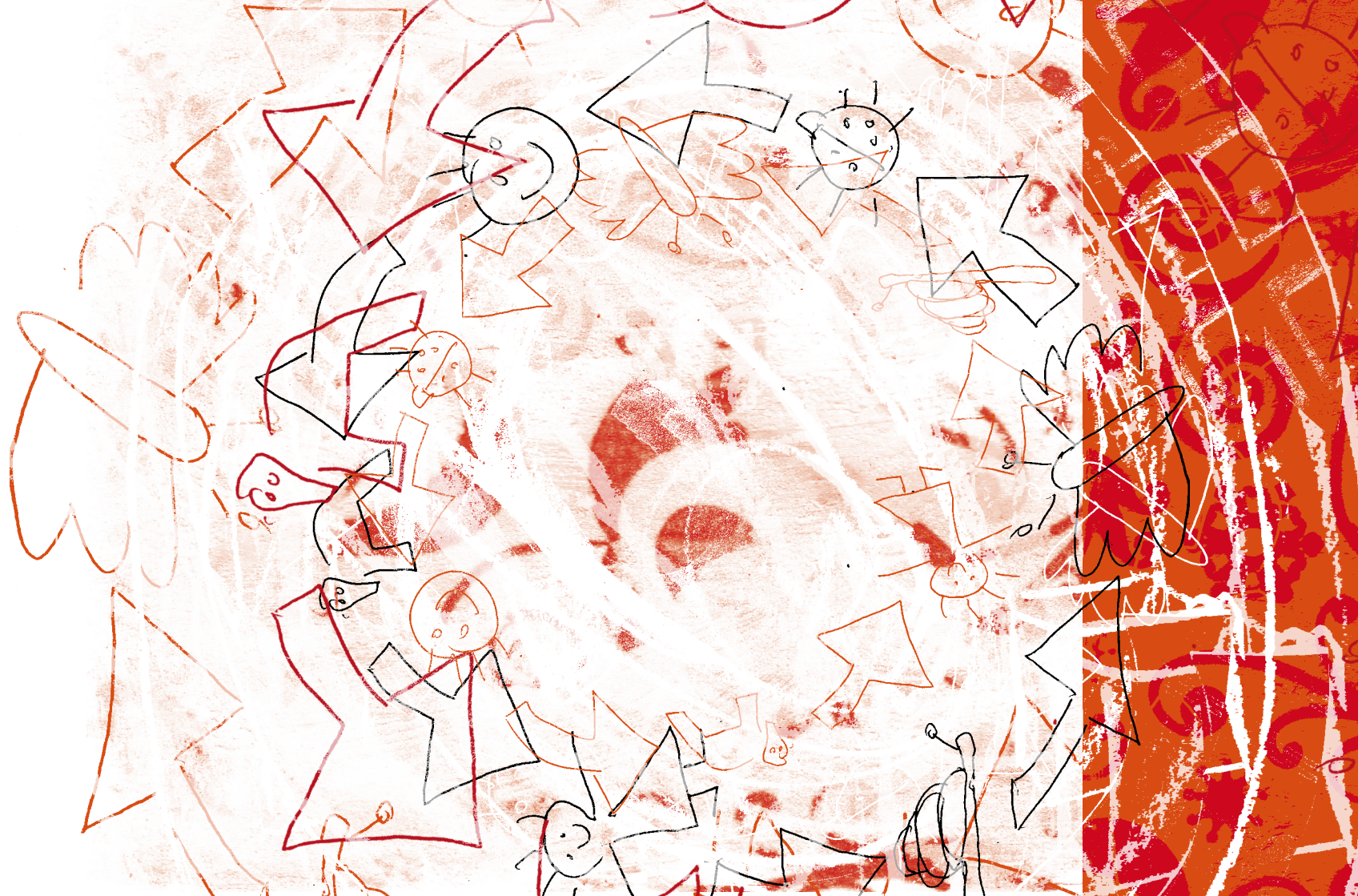


Krishna erläutert, wie man zum höchsten, göttlichen Bewusstsein kommt. Dazu gehören u.a. die Überwindung der Leidenschaften, die Kunst, den Geist zur Ruhe bringen, an eine höhere Macht glauben und die Sinne zu bezähmen.

*Wer alle Tore der Sinne verschlossen, das mentale Bewusstsein ganz in das Herz zurückgezogen hat, die Lebenskraft aus ihrem diffusen Abläufen emporgenommen hat in das Haupt, die Vernunft im Aussprechen der heiligen Silbe Ohm konzentriert und sein begreifendes Denken in der Erinnerung an die erhabene Gottheit, wer so seinen Körper aufgibt und weitergeht, gelangt zum höchsten Zustand. 12-13.*

*„Die menschlichen Emotionen sind überaus kraftvoll und überwältigen uns manchmal. Die Folgen können katastrophal sein. Deshalb beinhaltet eine weitere wichtige Praxis der Geistesschulung die Loslösung von starken Emotionen, bevor diese in uns aufsteigen. . .*

*Nehmen wir einmal an, dass Ihr Nachbar Sie hasst und Ihnen immerfort Probleme bereitet. Wenn Sie nun Ihrerseits dem Nachbarn gegenüber Wut- und Hassgefühle entwickeln, so schadet das Ihrer Verdauung, es geht auf Kosten Ihres gesunden Schlafs, und Sie müssen anfangen, Beruhigungspillen und Schlaftabletten zu schlucken. Schließlich benötigen Sie diese in höherer Dosierung, und das schadet ihrem Körper. Darunter leidet Ihre Stimmung, was zur Folge hat, dass Ihre alten Freunde Sie nur noch zögernd besuchen. Allmählich bekommen Sie immer mehr graue Haare, mehr Falten im Gesicht, und schließlich treten womöglich sogar gravierende Gesundheitsprobleme auf. Ihr Nachbar findet das ausgesprochen erfreulich. Denn er hat sein Ziel erreicht, ohne Ihnen auch nur ein einziges Haar zu krümmen. .. Die spirituelle Praxis ist also eine Methode, die dazu dient, diese Emotionen zu bändigen und ihren Einfluss zu mindern. Will man höchstes Glück erlangen, so müssen sie vollständig beseitigt werden.“ Dalai Lama*





## Kapitel 9: Yoga des Königswissen und der Geheimnisse

Glaube ist notwendig | Gebe alles an Gott



Glaube ist notwendig. Wissenschaftler glauben auch. Wenn sie es wissen würden, bräuchten sie nicht zu forschen. Hier ist der Glaube an das göttliche Bewusstsein gemeint. Dieses ist in allem. So wie die Luft im Raum ist, ist Gott in allem. In allen Menschen, auch in mir und dir! Mann solle sich vor dem göttlichen Bewusstsein mit Liebe verneigen (und damit vor sich selbst!). Wenn man dieses erkannt hat und Gott alle Taten darbringe, wird man wiederum vom Leben reich beschenkt. Das Leben wird friedlicher.

*Ebenso wie das weite, überall eindringende Prinzip der Luft im Prinzip Äther wohnt, so wohnen alle Wesen in Mir. 6*

*Zu denen Menschen, die mich anbeten und dabei zum einzigen Gegenstand ihrer Gedanken machen, zu ihnen, die beständig im Yoga mit Mir geeint sind, bringe ich von selbst jegliches Gute. 22*

*„Das namenlose Leid der Liebe ist immer dieses gewesen: daß von ihr verlangt wird, ihre Hingabe zu beschränken.“  
Rainer Maria Rilke*





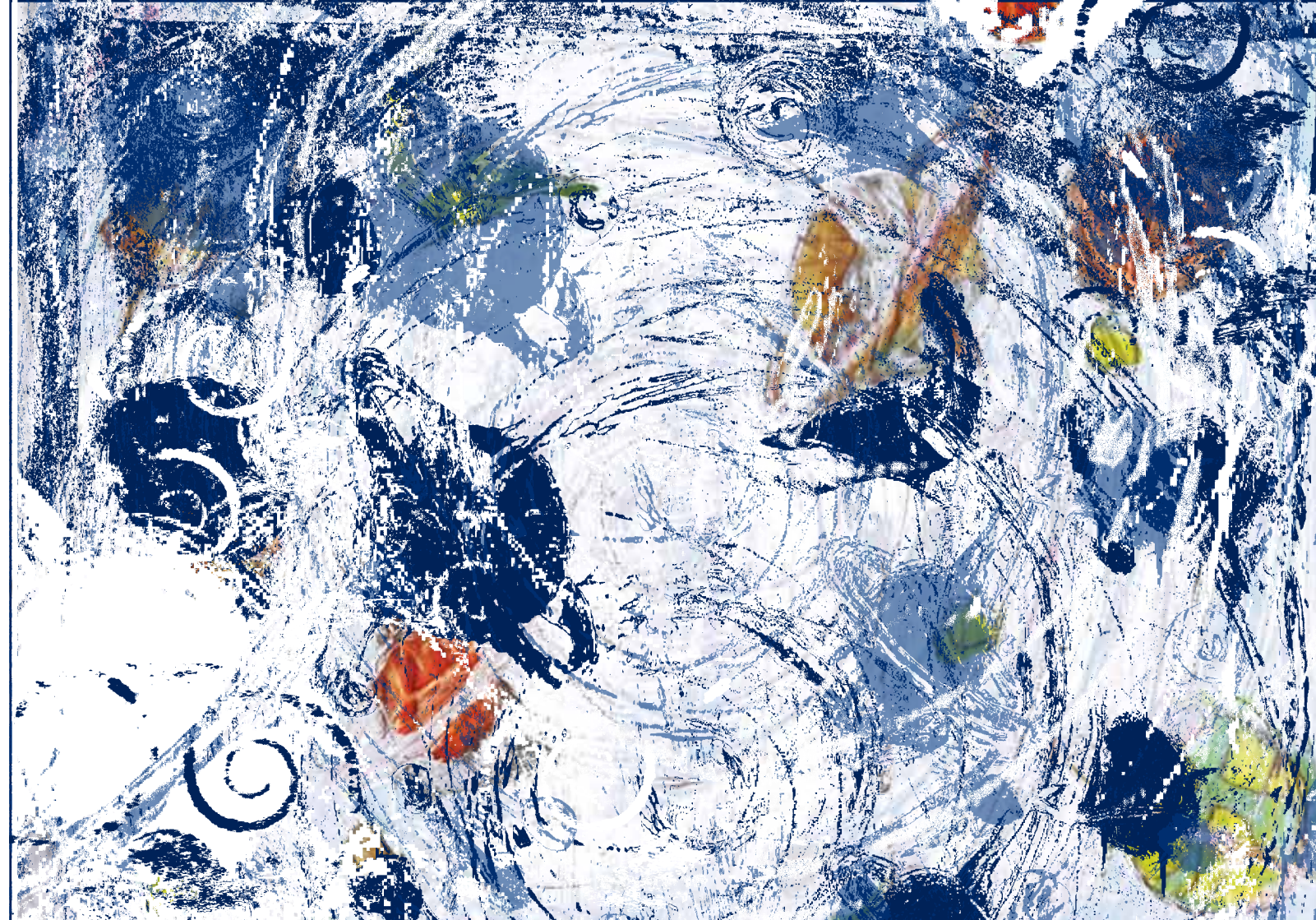
Kapitel 10: Yoga der Offenbarung  
Aufzählung, was Gott alles ist



Krishna zählt die Namen von Göttern, mythischen Gestalten und berühmten Menschen der Vergangenheit auf, Namen von Pflanzen und Tieren, erwähnt Begriffe aus Kunst und Wissenschaft. Er schließt mit der Aussage, dass er mit einem kleinen Teil seiner selbst, dieses Weltall erschaffen habe. Gott ist in allem und ist alles, auch das Unangenehme und Böse.

*Ich bin die Geburt aller Dinge und aus Mir geht alles weitere in die Entfaltung von Handeln und Bewegung.  
Die Weisen, die so verstehen, verehren mich mit dem Gefühl des Entzückens. 8*

*„Soll Gott gesehen werden, so muß es in einem Lichte geschehen, das Gott selbst ist. Das Auge, in dem ich Gott sehe, ist dasselbe Auge, darin mich Gott sieht – mein Auge und Gottes Auge ist ein Auge und ein Erkennen und ein Lieben.“ Meister Eckhart*





## Kapitel 11: Yoga der Schau der göttlichen Gestalt

Gott ist alles, auch das „Üble“ | Erklärung über Vorherbestimmung



Krishna zeigt Arjuna die Gestalt Gottes. Dabei sieht Arjuna nicht nur das Schöne, sondern auch die negativen Seiten des Lebens: Angst, Wut, Hass. Alles ist Gott. Er sieht den kommenden Krieg mit all seinen Toten und die Zerstörung. Arjuna ist mit dieser Sicht überfordert, er versteht nicht, wie Gott das zulassen kann. Er fordert eine Erklärung. Krishna antwortet, dass Er alles erschafft und auch zerstört. Diese Schlacht wird auch ohne Arjuna geschlagen, weil Gott es so will. Arjuna ist nur der Vollziehende. Er ist Gottes Werkzeug.

Auch hier ist wieder nicht nur die äußere Schlacht im Leben gemeint, sondern auch das innere Erleben. Um wachsen zu können, muss man manchmal eigene, innere Anteile töten.

*Darum erhebe Dich! Erwirb dir deinen Ruhm! Besiege Deine Feinde! Erfreue Dich einer reichen Herrschaft. Durch mich und niemand sonst sind auch sie bereits erschlagen. Auf Dir liegt nur der Vollzug. 33*

*„Ich glaube an einen Gott! – Dies ist ein schönes löbliches Wort; aber Gott erkennen, wo und wie er sich offenbare, das ist eigentlich die Seligkeit auf Erden.“ Johann Wolfgang von Goethe*

*Ich bin der Zeit-Geist, der Vernichter der Welt, der sich aufgemacht hat in Riesengestalt zur Vernichtung der Völker. Auch ohne Dein Zutun werden alle diese Krieger, die sich in den Heeren gegenüberstehen, nicht mehr sein. 32*





## Kapitel 12: Yoga der liebevollen Hingabe (Bhakti Yoga)

### Hingabe



Arjuna fragt, welche Gläubigen Gott bevorzugen würde. Krishna erklärt, dass alle Arten der Verehrung gleichermaßen gut sind. Es erfordere jedoch mehr Mühe, Gott in dem Unsichtbaren zu sehen. Leichter sei es an ihn zu glauben. Krishna bietet hier allerdings auch Alternativen an. So könne man z.B. all sein Tun dem Göttlichen weihen, Disziplin im Yoga üben oder auf alle Früchte seiner Taten verzichten. Egal welchem Ritual man folgt, Hingabe an das Göttliche bringt Frieden in die menschliche Seele.

*Wer die Welt nicht quält und plagt und sich auch nicht quälen und plagen lässt von Seiten der Welt, wer befreit ist von der geplagten, aufgeregten niederen Natur, von ihren Wellen der Freude und Furcht, der Angst und des Unwillens, der ist Mir lieb. 15*

*Wer nicht mehr begehrt, rein ist, sachkundig in allem Handeln, neutral gegenüber allem, was kommt, nicht geplagt oder beunruhigt wird durch das, was eintritt oder geschieht, wer allen Antrieb zum Handeln aufgegeben hat, der mich Verehrende, - er ist Mir lieb. 16*

„Ich glaube an den Fortschritt, ich glaube, die Menschheit ist zur Glückseligkeit bestimmt.“ Heinrich Heine



*Zuerst liebt man nur, wenn man geliebt wird.  
Dann liebt man spontan, will jedoch wiedergeliebt werden.  
Später liebt man, auch wenn man nicht geliebt wird,  
doch liebt einem daran, daß die Liebe angenommen wurde.  
Und schließlich liebt man rein und einfach,  
ohne ein anderes Bedürfnis und ohne eine  
andere Freude als nur die Liebe.  
"Die Mütter"*



## Kapitel 13: Yoga der Unterscheidung von Feld und Feldkenner

### Der innere Beobachter/Zeuge



Krishna bezeichnet in diesem Kapitel den Körper, sowie die gesamte Natur als „das Feld“ und denjenigen, der das Feld kennt, als den „Feldkenner“. Das Feld ändert sich ständig und nur durch Gleichmut gegenüber allem Äußeren, sowie die Erkenntnis, dass es neben dem Feld auch noch eine weitere Dimension gibt, erschafft tiefen Frieden und Ruhe in uns. Dieser „Feldkenner“ ist nichts anderes als das göttliche Bewusstsein in uns.

*Wer den gleichmütigen Herrn begreift als den spirituellen Innewohnenden in allen Kräften, in allen Dingen und in allen Wesen, der fügt sich selbst kein Leid zu (indem er sein Wesen dem Verlangen und den Leidenschaften ausliefert). Und so erlangt er den Zustand der Vollkommenheit. 29*

*„Nur wer das Spiel mit dem Feuer nicht beherrscht, verbrennt sich die Finger.“ Oscar Wilde*





## Kapitel 14: Yoga der drei Seinsbestimmungen

### Die drei Gunas



Im Yoga ist alles den drei Qualitäten unterworfen, ähnlich wie im Ayurveda. Diese Qualitäten heißen hier Gunas und sind unterteilt in *Sattwa*, *Raja* und *Tama*. Alles, was sattwisch ist, ist leicht, hell und frei. Rajasisch ist das Schnelle, Feurige, dort, wo Fiebrigkeit herrscht. Tamasisch ist alles Schwere und Dunkle. Zu sattwischen Dinge gehören Wolken, Luft und Licht. Nahrungsmittel wären z.B. Wasser, viele Obst- oder Gemüsesorten und auch sattwische Gedanken und Gefühle sind Wachheit, Wissen, Freude. Rajasische Dinge sind Feuer oder schnelle Autos, Nahrungsmittel sind Ingwer oder Kaffee. Rajasische Gedanken oder Gefühle sind Haben-Wollen, Fiebrigkeit und Ruhelosigkeit. Als tamasische Gegenstände kann man die Erde oder einen Stein bezeichnen, zu den tamasischen Nahrungsmitteln würde Nutella oder Alkohol zählen. Tamasische Gedanken und Gefühle sind Illusionen, Anhaftung, fehlendes Wissen und Lethargie.

Sattwa, Raja und Tama kommen in Kreisen immer wieder in unser Leben. Jemand, der zentriert ist, der sich beobachten kann, wird nur zusehen und durch diese Phasen hindurchgehen mit dem Wissen, dass diese Phasen wieder enden.

Das Ziel ist ein ausgeglichener ruhiger Geist, unabhängig von allen äußeren Gegebenheiten. In sich ruhend, während man sich in der Welt bewegt.

*Von demjenigen sagt man, er steht über den Gunas, der weder zurückschreckt noch weicht vor der Wirkungsweise. 22*

*„Ein ausgeglichener Charakter entstand selten auf ausgeglichenen Wegen.“ Lebensweisheit*



*Schweifende Sinne, denen das  
Bewusstsein folgt, reißen den  
Verstand mit sich fort, so wie die  
Winde ein Schiff auf See mit sich  
forttragen. 11.67*



## Kapitel 15: Yoga des höchsten Geistes

Durch Verhaftung, Verwicklung und Verlangen entsteht Leid



Es folgt das Bild einen Baumes mit Wurzeln im Himmel, ohne Anfang und ohne Ende. Die Triebe, Äste und Blätter sind die Sinnesdinge (die Dinge, die wir durch das Sehen, Hören, Fühlen und Riechen wahrnehmen). Unsere Sinne sind nach außen gerichtet, wir lassen uns von ihnen treiben. Nicht wir beherrschen die Sinne, sondern diese beherrschen uns. Wir sind verhaftet an den Sinnesdingen. Mit dem Schwert des Freiseins solle man diese von jeglicher Verhaftung abhauen. Die Wurzeln des Baumes gehen nach oben, unserem eigentlichen Ursprung.

*Die Äste dieses kosmischen Baumes strecken sich nach unten und oben. Nach unten in die materielle Welt, nach oben in die supraphysische Ebene. Sie wachsen durch die Gunas der Natur. Die sinnlich erfassbaren Gegenstände sind sein Laubwerk. Herunter in der Welt der Menschen senkt er seine Wurzeln der Verhaftung und des Verlangens mit der Folge endlos sich verwickelnden Handelns. 2*

*„Das ist eines der Geheimnisse des Lebens:  
Die Seele mittels der Sinne und die Sinne mittels  
der Seele zu heilen.“ Oscar Wilde*



## Kapitel 16: Yoga der Unterscheidung von göttlicher und ungöttlicher Gestalt

Die Eigenschaften des Menschen, gute und schlechte.



Krishna unterscheidet in diesem Kapitel zwei unterschiedliche Eigenschaften. Die „guten“ und die „schlechten“. Er benennt die Eigenschaften und endet mit den Worten, dass Verlangen, Zorn und Habgier das Tor zur Hölle seien und die Zerstörer der Seele sind.

*Dies sind die Reichtümer des Menschen, der in die göttliche Art hineingeboren wurde: Furchtlosigkeit, Läuterung des Temperaments, Beständigkeit im Yoga der Erkenntnis, Spenden, Selbstbeherrschung, Opferbereitschaft, Studium der Askese, Aufrichtigkeit und Geradlinigkeit, Nichtschädigung anderer, Wahrhaftigkeit, Freisein von Zorn, sich selbst zurücknehmen können, Stillsein, Freisein von Suchen nach Kritik, Mitgefühl mit allen Wesen, Nicht-Habgierig-Sein, gute Bescheidenheit, Freisein von Ruhelosigkeit, Kraftvoll-Sein, Bereitsein zum Vergeben, Reinheit, Freisein von Neid und Stolz. 1-3*

*„Es gibt keinen größeren Köder als Verlangen,  
keinen größeren Fluch als Unzufriedenheit,  
kein größeres Mißgeschick als Habgier.  
Wer weiß, daß genug genug ist,  
wird immer genug haben.“ Laotse*



*Das Tor zur Hölle:  
Verlangen, Zorn und Habgier*



## Kapitel 17: Yoga der Dreigeteiltheit der Glaubens

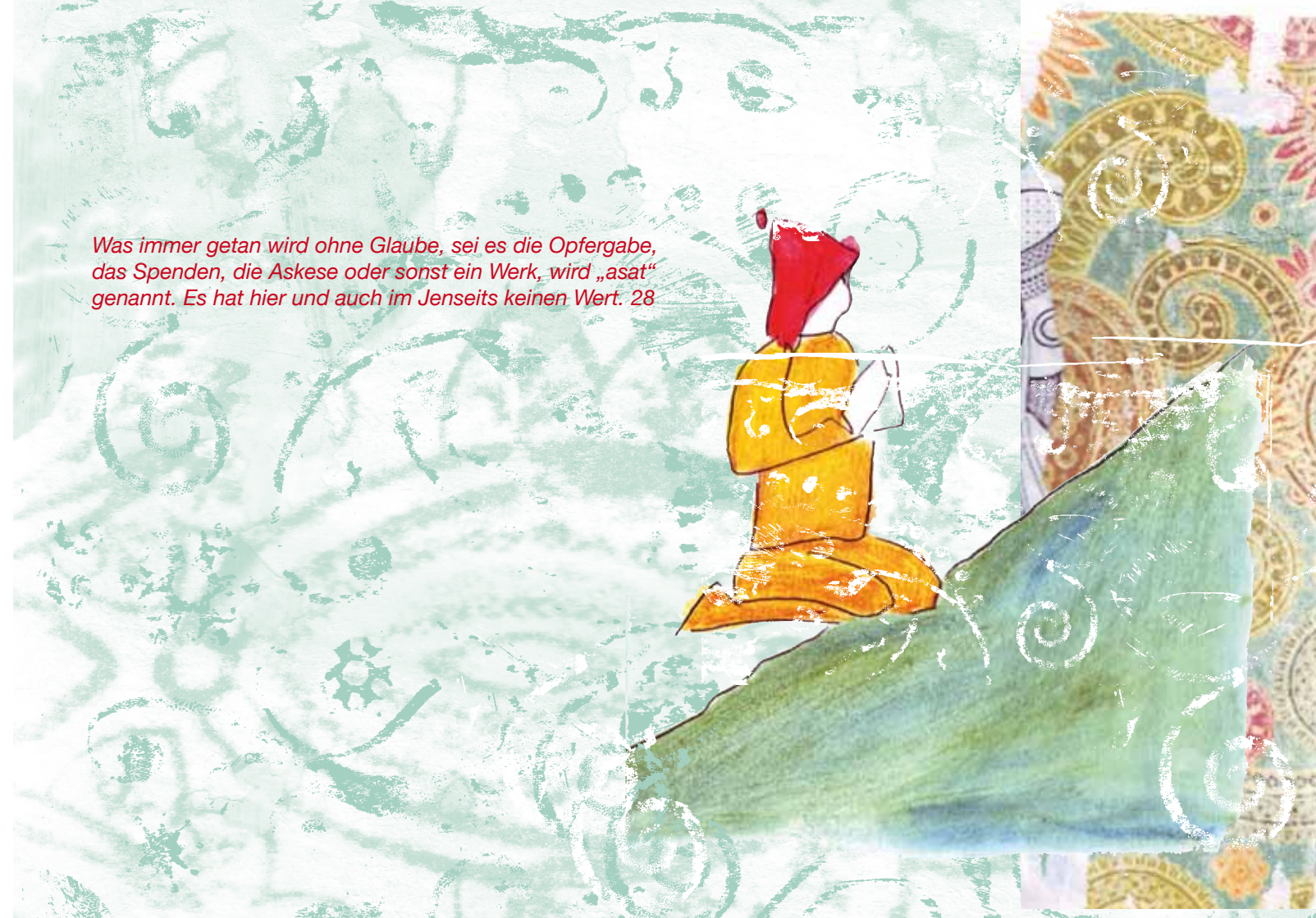
### Die drei Gunas in Glaube und Opferhandlungen



Krishna erläutert die Wichtigkeit des Glaubens und teilt diesen ein in reinen, leichten Glauben (sattwisch), schnellen Glauben ohne Tiefe (rajasisch) und dumpfen Glauben (tamasisch).

Auch diverse scheinbar „gute“ Handlungen, wie Opferbereitschaft oder Gebenwollen werden in die drei Gunas unterteilt. Als Beispiel wird hier genannt, dass sattwisch-geprägte Menschen ihr Leben dem Göttlichen opfern, rajasisch-geprägte Menschen opfern ihr Handeln und ihre Gedanken dem materiellen Wert, tamasisch-geprägte Menschen befriedigen lediglich die simpelsten Bedürfnisse.

*„Oft denken Menschen, Opfer zu bringen mache das Leben dumpf und freudlos. In Wirklichkeit macht das Opfer das Leben lebenswert. Das Opfer kultiviert Deinen Großmut und gibt Dir Hoffnung, aus dem Elend herauszukommen. Ein Leben ohne Opfer ist nichts wert. Eifer, Begeisterung, Stärke und Freude stehen alle mit dem Opfer in Verbindung. Es kann keine Liebe, keine Weisheit und keine wahre Freude ohne Opfer geben. Opfer macht Dich heilig.“ Sri Sri Ravi Shankar*



*Was immer getan wird ohne Glaube, sei es die Opfergabe, das Spenden, die Askese oder sonst ein Werk, wird „asat“ genannt. Es hat hier und auch im Jenseits keinen Wert. 28*



## Kapitel 18: Yoga des Entsagens der Befreiung

### Ich bin nicht der Handelnde



Unsere Natur zwingt uns zum Handeln. Auch eine Nicht-Tat ist eine Tat. Deswegen sei es besser, eine Tat mit der richtigen Geisteshaltung zu vollziehen, da uns diese Handlung dann zufrieden macht. Die richtige Haltung wird hier wieder als sattwisch beschrieben. Rein und klar soll der Geist sein. Ist der Geist klar, erkennt er, dass es der Körper ist, der die Handlung vollzieht. Für den Ausgang der Handlung sind diverse Faktoren wichtig. Diese wären der Körper, die äußeren Bedingungen, die eigene Bemühung und das Schicksal. Den Ausgang einer Tat kann man also nur zu einem geringen Teil selbst beeinflussen. Der innere Beobachter (siehe Kap. 13 und 2) bleibt bei allem unbeteiligt und friedlich in sich ruhend.

*...Diese fünf sind: der Körper, die handelnde Person, die verschiedenen Werkzeuge (Bedingungen), die vielerlei Bemühungen und schließlich das Schicksal. 14*

*Da es sich so verhält, hat wahrlich derjenige, der aus unwissendem Verstand das reine Selbst als den Täter ansieht eine verdrehte Vernunft. Er erkennt nicht. 16*

*„Handeln ist das Prinzip des Seins.“ Immanuel Kant*

## Kapitel 18b: Lebe Deine Berufung



Im letzten Kapitel weist Krishna darauf hin, wie wichtig es für den Seelenfrieden ist, seine eigene Berufung zu finden, seinen eigenen Weg zu gehen, egal welche Anstrengungen es kostet. Es sei besser, seinen eigenen Weg unvollkommen zu gehen, als den Weg eines anderen vollkommen.

*Es ist besser, dass er bei seinem eigenen Wesensgesetz entsprechende Wirken bleibt, auch wenn dies in sich unvollkommen ist, als wenn er ein sein Wesen fremdes Gesetz ausführt. 47*

*Das Dir angeborene Werk, darfst Du nicht aufgeben, auch wenn es mit Mängeln behaftet ist. Alle Handlungen (innerhalb der 3 Gunas) sind mit Mängeln behaftet. 48*

*„Das ist mein Weg, welches ist dein Weg? Den Weg gibt es nicht.“ Friedrich Wilhelm Nietzsche*



## Zusammenfassung



Die Bhagavad Gita ist in drei Stufen aufgebaut, mit dem Ziel, die Gebundenheit an alles, was Leid erzeugt, aufzugeben. Das Ziel ist eine innere Freiheit. Dieses jedoch in dieser Welt, in unserem Alltag, mit all seinen Handlungen. Rückzug und Askese ist nicht notwendig.

1. Stufe: jegliches „Haben-Wollen“ aufgeben und Gelassenheit üben. Jegliches Handeln ist dem Göttlichen /der Natur zu opfern.
2. Stufe: Man solle nicht auf die Früchte seiner Handlungen schießen, sowie erkennen, dass man selbst nicht der Handelnde ist. Ziel ist es, zu erkennen, dass es eine noch viel größere, universelle Kraft hinter allem gibt.
3. Stufe: die eigene Seele ist ein Teil dieser universellen Kraft. Dieser Kraft solle man sich hingeben und opfern.

Um dieses zu erreichen gibt es drei Wege:

- den Yoga des Handelns (Karma Yoga). Hier drängt die Gita zur Tat.
  - den Yoga des Erkennens (Jnana Yoga). Die Erkenntnis über die wahre Natur der Seele, das Selbst.
  - den Yoga der Hingabe (Bhakti Yoga). Liebe und Verehrung des Göttlichen.
- Zu allem gehört auch Dhyana Yoga (Yoga der Meditation).

Es geht darum, die Göttlichkeit, die eigene Kraft und den inneren Frieden in uns selbst zu erkennen und mit mehr Freude und Gelassenheit in dieser Welt zu leben.



*Wo auch immer Krishna, der Meister des Yogas, und wo immer Arjuna ist, der Bogenschütze  
- dort sind zweifellos Ruhm, Sieg und Gedeihen. Und dort steht auch die unwandelbare Gerechtigkeit. 78*







### Martina Grigoleit

Geboren 1971 in Hamburg.  
Studium an der Fachhochschule für Gestaltung in Hamburg.  
Arbeitet als Designerin und Yogalehrerin (BDY).



### Yogi Cards

In 14 Wochen zur Erleuchtung?  
Na gut, ganz so einfach geht's vielleicht nicht. Aber hübsche Karten sind es trotzdem. Mit sehr schönen Ideen, wie man eine Woche noch verbringen kann, außer mit aufstehen, Zähne putzen, essen, arbeiten... Eine ganze Woche auf das Wort „aber“ verzichten zum Beispiel. Tolle Idee zum Verschenken, zum Eigenbedarf oder um eine wöchentliche Yogastunde abzurunden. 14 Yogi Cards für 14 bunte Wochen.



### Lise in der Waschmaschine

Gestern ist plötzlich die Liebe aus Lises Leben verschwunden. Einfach so. War sie weg, die Liebe. Seit dem ist Lise garstig. In ihrem Kopf sammeln sich düstere Wolken an. Alles voller Vorstellungen, Wünschen, Hoffnungen, Ideen, spich: ein ganz normaler Realitätsverlust.

... ob man wohl selber in der Waschmaschine sauber wird?

Ein humorvoll illustrierter Bilderband für alle, die schnell mal eben rein werden wollen.



