

DIE ESSENZ DER ESSENZ

Bhagavad Gita

EINE ZUSAMMENFASSUNG*)

Die Bhagavad Gita – Bibel des Ostens*)

Hilfe für den geistigen Kampf im täglichen Leben

Wer im inneren Kampf als Sieger hervorgeht, wird im Außen keinen Kampf mehr führen.

Die Bhagavad Gita ist eines der bedeutendsten Werke, die je verfasst wurden und ist mehr als das literarische Werk eines Sterblichen. Die Bhagavad Gita ist die Essenz des 100.000 Doppelverse umfassenden großen indischen Epos, das Mahabharata, das vor ca. 5000 Jahren entstanden ist. Die Bhagavad Gita enthält 700 Verse in 3 Teilen und 18 Kapiteln. Die Gita, wie sie manchmal abgekürzt genannt wird, offenbart die Unterweisungen von Lord Krishna, dem Lehrer und Manifestation Gottes, in einem Zwiegespräch mit seinem Freund Arjuna in die Kunst des Lebens, um Gott zu erfahren und zum Höchsten, zur Befreiung zu gelangen. Die Bhagavad Gita ist ein Weisheitsbuch, das uns zu erheben vermag von der weltlichen Ebene zur spirituellen göttlichen Dimension durch seine ungeahnte Wirkkraft, die sie in sich birgt. Sie gibt Antworten voller Weisheit auf die grundlegenden Seinsfragen zu Liebe, Sinn des Lebens und Tod, also auf Fragen, die jeden Menschen betreffen. Die folgende Tabelle enthält zu jedem der 18 Kapitel eine Zusammenfassung sowie Schlüsselbotschaften, um sie im Alltag für sich umsetzen zu können:

Kap	Thema: Kap 1-6	Inhalt: Karma-Yoga – der Weg der Tat	Kernsätze: Einblick in die richtige Lebensführung
1.	Leiden / Verzweiflung Welchen Sinn hat das Leben?	Arjuna, ein heldenhafter Prinz, muss in den Krieg ziehen, um sein Reich zu verteidigen. Auf dem Schlachtfeld erkennt Arjuna, dass seine Gegner seine engsten Verwandten und geschätzten Lehrer sind. Er ist total verzweifelt und möchte lieber sterben , als seine Verwandten und Lehrer töten. „Jetzt erkenne ich weder Sieg noch Herrschaft noch ein genussvolles Leben. Was für einen Zweck haben sie denn? Was für einen Sinn oder Zweck hat denn das Leben?“...„Der Tod wäre sicher besser für mich.“	Arjuna wendet sich an seinen Freund Krishna, Inkarnation Gottes. Dieser vermittelt ihm mitten auf dem Schlachtfeld die tiefgründigsten Geheimnisse über das Leben und das Sterben und Gott . In der Gita geht es um die innere Schlacht mit unseren engsten Verwandten - den Gefühlen: Verlangen / Gier, Zorn / Hass und der Unwissenheit / Verblendung. Wer aus dem inneren Kampf mit den Gefühlen und Gedanken und deren Vergehen / Tod als Sieger hervorgeht, braucht im Außen keinen Kampf mehr führen.
2.	Überwindung der Unwissenheit Wer sind wir ? -> Der Atman	Krishna vermittelt Arjuna als Erstes, dass es wichtig ist zu unterscheiden zwischen dem Wirklichen (das, was sich nicht verändert) und dem Unwirklichen (alles, was sich verändert). Hierbei erklärt er ihm den Atman (die Seele, die Lebenskraft). „Der Atman, dieses wirkliche Selbst, wurde nie geboren noch wird er jemals sterben.“ „Dieses innewohnende Selbst ist alldurchdringend (d.h. es ist überall). Der Atman verändert sich nie, ist unwandelbar, ist unsichtbar, unfassbar.“ „Warum sich um ein Selbst grämen, das unwandelbar, unmanifestiert und unerkennbar ist?“ „Das Bekümmertsein über das Vorübergehende erschöpft nur deine Energie und hält dein spirituelles Wachstum auf.“ „Vereinige erst dein Herz mit Gott und verfolge dann die weltlichen Angelegenheiten.“	„Materielle Körper erscheinen und verschwinden, nicht aber der Atman (die Seele, die Lebenskraft), die ihnen innerwohnt.“ „Der weise Mensch unterliegt nicht der Verblendung, dass er der Körper ist.“ „Der wahrhaft Weise grämt sich weder um die Lebenden noch die Toten“ „Den großen Krieg gewinnt man dadurch, dass man Schmerz und Freude, Nutzen und Schaden, Sieg und Niederlage in gleicher Weise annimmt.“ „Ob dein gegenwärtiger Schmerz und Kummer enden werden, Arjuna, hängt davon ab, wie gut du deine Unwissenheit über dein wahres inneres Selbst überwindest.“
3.	Richtiges Erkennen und richtiges Handeln Welche spirituellen Wege gibt es?	Krishna erklärt Arjuna die Wichtigkeit des selbstlosen Handelns , des Opferdienstes , der Geisteskraft und der Selbst-Genügsamkeit . „Sei Dir bewusst, dass die Arbeit, die du verrichtest in irgendeiner Hinsicht, direkt oder indirekt zum höheren Wohl der Menschheit beitragen sollte.“ „Normalerweise bindet Handeln (Karma) den Menschen an das Rad von Geburt und Tod, aber nicht, wenn es als Opferdienst ausgeführt wird, nicht, wenn der oder die Betreffende sowohl die Handlung als auch die Früchte der Handlung Gott dem Herrn aufopfert.“ Daher: „Bleibe stets auf das Göttliche ausgerichtet.“ „Opfere sowohl Dein Handeln als auch die Früchte Deiner Handlung Gott. Das Leben selbst wird in ein Opfer verwandelt, wenn es auf den Gottes-Dienst ausgerichtet ist.“	„Begierden sind Feinde, wenn man sie nach außen richtet, aber Verbündete, wenn man sie nach innen zur Göttlichkeit hin lenkt.“ „Beachte, dass es ... die Begierde ist, die die Glut des wahren inneren Selbst eines Menschen verschleiert.“ „Erobere deine Sinne, deinen Geist und deinen Intellekt ... und gebrauche sie zu göttlichen Zwecken.“ „Zeige anderen, dass man Arbeit heiligen kann, wenn man sie in der richtigen Gesinnung ausführt, mit einem Herzen, das auf Gott ausgerichtet ist.“
4.	Göttliche Weisheit Was kann auf dem spirituellen Weg erreicht werden ?	Krishna gibt Arjuna die folgenden Anweisungen, um zu Weisheit und inneren Frieden zu erlangen: - Festige deinen Glauben - Zügle deine Sinne - Betrachte spirituelle Wirklichkeit als höchstes Ziel - Erfasse die Göttlichkeit in all deinen Handlungen - Sei dir in jedem Moment der Göttlichkeit bewusst - Folge Deinem Weg (Dharma) und lass Dich durch Gott führen (mittels Intuition)	Krishna vermittelt Arjuna die Kernaussagen: „Bleibe im Jetzt konzentriert.“ Vertraue Dich dem gegenwärtigen Moment an. Tue dein Bestes und überlasse die Ergebnisse Gott. Krishna sagt: „Gott ist nicht fern, sondern in Dir und ist dein Selbst.“ „Ich bin nicht geborgen, noch sterbe ich.“ „Die Weisen handeln, aber für sie sind die Handlungen Gottes-Dienst.“ „Sie führen all ihre Handlungen ohne jedes Ichgefühl aus und laden so keine karmischen Folgen auf sich.“ „Selbstbefreiung von den Begierden nach Früchten ihrer Handlungen ist der Schlüssel zum Erfolg.“
5.	Verzicht und Entsagung Wie kommt man auf dem spirituellen Weg voran ?	Krishna erklärt Arjuna, dass zwei Wege zu Gott, der Wahrheit und der Befreiung führen: - der Weg der Erkenntnis und Kontemplation und - der Weg des begierde- und selbstlosen Handelns . „Richtiges Erkennen führt zu richtigem Tun. Richtiges Tun ruft richtiges Erkennen hervor.“ „Verfolge beide Wege bis zum Endpunkt...“ zur Befreiung. „Läuterung des Geistes bedeutet, dass dein Gefühl, der ursächlich Handelnde zu sein, verschwindet und Gott der Handelnde wird. Es bedeutet außerdem, dass du in allen Wesen dein Selbst als den Atman erkennst.“	„Sinnliche Freuden sind die Wurzeln des Elends.“ „Irdische Vergnügen sind zwar dem Anschein nach angenehm, aber flüchtig und letztendlich schmerzhaft.“ Denn ist das „Angenehme“ verschwunden, entsteht ein neuer Wunsch, es wieder haben zu wollen. (Jeder Wunsch, kaum dass er gestillt, gebiert unmittelbar den nächsten). So halten uns die Wünsche stets auf der Suche nach dem Glück im Außen. Und wird der Wunsch nicht erfüllt, so ist Leiden die Folge. Leiden wie „Zorn ist deine Reaktion auf die Frustrationen ungestillter Begierden.“ „Wenn Du Begierde und Zorn beherrschen oder transzendieren kannst, wirst du wahres, dauerhaftes Glück finden.“ Setze also Begierde / Wollen zu spirituellen Zwecken und Geistesentfaltung ein.
6.	Selbsterfahrung / Meditation Wie erfährt man Gott?	Krishna erklärt Arjuna die Wichtigkeit der Stille / Meditation : „Gott kann nicht in der geistigen Unruhe des Weltlichen wahrgenommen werden“ und er offenbart ihm auch die wunderbare Botschaft: „ Wer nach Verwirklichung strebt, gerät nie ins Unheil “ „Wenn der Geist regungslos und ruhig wird, enthüllt sich das Selbst, und man erlebt die Freude und den Frieden vollständiger Erfüllung“. Krishna vermittelt Arjuna, was auf dem spirituellen Weg erzielt werden kann. Er erklärt ihm die Kenntzeichen eines wahren Yogis : „Für jene, die den Gipfel (die Einswerdung mit Gott) erreicht haben, ist tiefe Gemütsruhe und das Fehlen der Denktätigkeit das wesensgemäße Mittel.“ „Da er ständig mit der Gottheit vereinigt ist, ist die Glückseligkeit dieses Yogis ewig.“	„Ein wahrer Yogi ist kein spiritueller Einsiedler, sondern ein Gott zugewandter, von Disziplin durchdrungener Mensch, der ganz und gar in der Welt lebt.“ „Richte den Geist nach innen und schule ihn darin, in Gott zu ruhen. Halte deine Aufmerksamkeit im Atman, deinem wahren Selbst, verankert. Denke sonst an nichts. Dann werden nach und nach Frieden und Ruhe in dir einkehren.“ „Jene, die mich in allem sehen und alles in mir, erkennen die überwältigende Wahrheit, dass das Selbst im Einzelnen das Selbst in allen Wesen ist.“ Zähme also deinen Geist und deine Sinne und du gelangst zu Ruhe und Frieden, zu Glückseligkeit und Glück, zur Einheit - zu Gott.

*) Quelle für diese Zusammenfassung: **„Bhagavad Gita – Der Gesang Gottes, Eine zeitgemäße Version für westliche Leser“**, von Jack Hawley, Goldmann-Verlag, 6. Auflage 2002

Mit Genehmigung des Goldmann-Verlags darf ich diese Zusammenfassung für 3 Jahre (bis Dez 2017) in meine Homepage stellen (www.yoga-allach.de), Sie ist für den persönlichen Gebrauch gedacht. ©, Copyright 2014, Petra Mertens

kap	Thema: Kapitel 7-12	Inhalt: Bhakti-Yoga – der Weg der Hingabe	Kernsätze: Einblick in das Göttliche
7.	Die Essenz der Göttlichkeit Wer oder was ist Gott?	Krishna vermittelt Arjuna, dass es möglich ist, nicht nur Erkenntnisse über Gott zu bekommen, sondern mit Gott erkennend vertraut zu werden. Dazu beschreibt Krishna die zwei Aspekte der Essenz der Göttlichkeit : das niedere Selbst als das Reich der Natur = Prakriti (mit Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Geist = Manas, Intellekt = Buddhi, Ich-Bewusstsein = Ahamkara) und das höhere Selbst als den spirituellen Bereich = Purusha mit Lebenskraft, Bewusstseinsquelle in allen Wesen und Beseeler allen Lebens. Darüber hinaus erklärt Krishna die Gunas = die drei fundamentalen Eigenschaften von allem, was zur Natur gehört . „Die drei Gunas verbinden sich endlos, um die gesamte Vielfalt in der Natur hervorzubringen.“ Die Gunas sind: Güte / Gutheit / Licht = Sattva , Leidenschaft / Aktivität = Rajas , Trägheit / Passivität / Dunkelheit = Tamas . Auch erklärt Krishna Arjuna die vier Stufen spirituellem Fortschritts bzw. die vier Typen Gottesverehrer bis hin zu den Weisen und Yogis. „Die Weisen erkennen mich als ihren innersten Wesenskern und sind immer bei mir.“ „Sie erkennen, dass diese ganze Welt tatsächlich ihr innerstes Selbst ist, und erfassen klar, dass Gott allein sich in die äußere Erscheinung aller Phänomene kleidet.“	„Das Sichvermischen dieser beiden Bereiche, der Natur (oder Materie / Prakriti) und des Geistes (oder Bewusstsein / Purusha) ist der Schoß aller Wesen. Das Leben selbst hat seinen Ursprung in dieser Vereinigung von Natur und Geist. Das ganze Universum entfaltet sich aus diesen beiden Aspekten von mir und wird sich schließlich in mich hinein auflösen.“ „Ich bin reines Bewusstsein, der allen Elementen und Geschöpfen zu Grunde liegende Wesenskern.“ „Das alles (die Natur) scheint wirklich zu sein, aber da es sich fortwährend verändert, ist es nicht essenziell (von seinem Wesen her) wirklich. Auf Grund seiner Maya-Mentalität (der Täuschung, die Welt sei essenziell wirklich) sehen die Menschen nicht über den Täuschungsschleier hinaus bis hin zu mir, dem universellen Bewusstsein, der absoluten Wirklichkeit jenseits von allem Weltlichen, ...der wahren Grundlage von all dem.“
8.	Brahman - Das Höchste Was ist das Höchste und wie ist es zu erreichen?	Krishna erklärt Arjuna das Höchste Göttliche – Brahman-> . Auch erklärt er ihm, was er beim Sterben beachten soll, um mit Gott vereint und frei zu werden. „Jeder, der sich zum Zeitpunkt des Todes auf mich besinnt, wird wohlfeil zu mir gelangen.“ „So wie sich der Fluss ins Meer ergießt, strömt dein individuelles Bewusstsein (Atman) ins kosmische Bewusstsein, das Brahman.“ „In gewissem Sinne ist dies die Quintessenz meiner Lehren . Mit mir, dem Brahman, zu verschmelzen, kann dir mühelos dadurch gelingen, dass du dich beharrlich, unerschütterlich, unablässig in jedem Augenblick deines Lebens stets auf mich besinnst! Auf diese Weise bist du immer für Dein Ende vorbereitet.“ „Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, deinen Körper zu verlassen, dann beruhige deinen Geist vollständig, ziehe deine Lebenskraft restlos in das Zentrum deines spirituellen Gewahrseins zwischen den Augenbrauen zurück. Aus diese Weise wirst du die Göttlichkeit erreichen.“	->„ Brahman (die Gottheit) ist meine absolut höchste Natur, unermesslicher als alles, was du unermesslich nennst, allgegenwärtig, überall innerwohnend, das Unvergängliche (unzerstörbare, unsterbliche, ewige) Göttliche.“ „Wisse: trotz der Tatsache, dass der Mensch immer wieder zahlreiche Möglichkeiten entdeckt, sich von Gott zu trennen, und trotz der Tatsache, dass alles in der Welt vergänglich ist (einschließlich deines Körpers, ich erinnere dich daran), ist alles zur Welt Gehörende ganz und gar vom Unvergänglichen höchsten Göttlichen, das heißt von mir, durchdrungen.“ „Tue alles Gott zuliebe.“ „Erfülle getreu deine Pflichten, aber sei dir gleichzeitig in jedem Moment der Göttlichkeit bewusst.“
9.	Königliches Geheimnis Was ist die Gnade des Glaubens und der Schutz der Hingabe?	Krishna weiht Arjuna in ein Wissen ein, das er das königliche Geheimnis nennt, den Königsweg höchsten Wissens („Das Verfügen über dieses Wissen wird dich von den Sorgen weltlichen Daseins befreien.“) „Ich, das Brahman, die höchste Gottheit, durchdringe in meiner unmanifestierten, unsichtbaren Form alles Gegenständliche und jedes Geschöpf im Universum. Ich bin der Ursprung von allem, was ist und was nicht ist.“ „So wie am Himmel fliegende Vögel keine Spur hinterlassen, bin ich, dem Himmel gleich, immer ich selbst, unbeeinflusst von irgendetwas aus der Erscheinungswelt.“ „Indem du all deine Handlungen dem Göttlichen darbringst, verzichtest du auf das egoistische Anhaften an ihren Früchten, und das befreit dich von den karmischen Folgen deiner Handlungen ... Unerschütterlich auf diesem Weg der Entsagung ausgerichtet, wirst du mit mir vereint werden.“	„Ich bin dein bester Freund, der als dein Gewissen in deinem Herzen wohnt.“ „In meiner sichtbaren Form bin ich der Kosmos, in meiner unsichtbaren Gestalt bin ich der Keim, der verborgen bleibt.“ Das Geheimnis des Glaubens ist, dass Gott für den sorg und ihn führt, der sich führen lassen will, der sein „Ich will“ aufgibt und Seinen Willen-Seine Führung geschehen lässt. „Wenn du nur an mich denkst und mich mit ungestörtem Sinn und Herzen beständig verehrst, werde ich persönlich die Bürde deines Wohlergehens tragen, ich werde für deine Bedürfnisse sorgen und sichern, was schon bereitgestellt ist.“ Krishna sagt Arjuna die Vertrauen schenkende, königliche Botschaft: „Wisse dies mit Sicherheit: Keim mir innig Ergebener geht zu Grunde!“
10.	Die Fülle des Absoluten: Manifestationen des Unmanifestierten Was sind die Attribute des Göttliche ?	Krishna beschreibt das Göttliche in allem Belebten und Unbelebten des Universums. Und Arjuna sagt Krishna, was er erkannt hat: „Liebster Krishna! Du bist die Gottheit, die höchste alldurchdringende Wesenheit! In deiner manifestierten Gestalt bist du das ganze Universum; in deiner unmanifestierten Gestalt existierst du als das Göttliche, als reines Bewusstsein. Du bist die zu Grunde liegende Essenz aller Dinge, der Ursprung und die Wohnstätte alles Sichtbaren und Unsichtbaren in diesem Universum. Du bist die Natur insgesamt, und doch bist du jenseits davon, immer während. Du bist überall in allem als das Allgegenwärtige.“ „Sage mir, wie ich ein ständiges Gewahrsein von Dir entwickeln kann.“ Und daher erklärt Krishna Arjuna -> die Attribute des Göttlichen .	„Das Versunkensein in die Attribute des Göttlichen ist genauso gut wie das Versunkensein in Gott selbst.“ -> Die Attribute des Göttlichen sind: „Ich bin das innerste Selbst, der im Herzen aller Wesen befindliche Atman.“ „Ich bin das reine Bewusstsein.“ „Von allen stimmlichen Äußerungen bin ich OM, das geheiligste der Lautsymbole.“ „Nichts auf dieser Welt, sei es belebt oder unbelebt, vermag ohne mich zu existieren.“ „Ich bin das Leben.“ „Weise Yogis lieben mich unaufhörlich. Sie wissen, dass die Liebe, die sie für mich empfinden, ich bin; denn ich bin Liebe .“
11.	Die Vision der Visionen: die Göttlichkeit Wie ist Gott ? -> Die kosmische Gestalt Gottes	Krishna zeigt Arjuna das Göttliche , indem er sich ihm mit all seinem Glanz in der Schau der kosmischen Gestalt offenbart. Arjuna erhält Einblick in Gottes Glanz und ist vollkommen überwältigt. Er ist nun bereit für Krishnas Aufforderung: „Darum also, o Prinz, weihe all deine Handlungen mir. Arbeite für mich allein, frei von Bindungen oder egoistischen Begierden. Mache mich zu deinem ausschließlichen Ziel. Suche Zuflucht bei mir. Liebe mich von ganzem Herzen und hege keinen Groll gegen irgendein Geschöpf. Dann wirst du zu mir gelangen.“ Und zur aktuellen Situation, in der sich Arjuna gerade befindet, sagt Krishna: „Ich habe entschieden, Verruchtheit auszulöschen und habe daher diese Krieger bereits getötet. Deine Handlungen werden nur mein äußerlicher Vollzug sein, und du bist bloß mein Werkzeug.“	Als Arjuna Gottes strahlenden Glanz erblickt, sagt er mit ehrfurchtsvoller Verzückung: „Die dich umgebende Leuchtkraft ist so hell, dass sie sogar diese göttlichen Augen strapaziert, die du mir zum Schauen gabst.“ „Du bist der ewige kosmische Geist (Purusha).“ „Und ich schaue dich als frei von Geburt und Tod, mit völliger absoluter Kraft und Stärke begabt.“ „Du bist alles durchdringend.“ „Du bist das, worin das Universum wohnt. Du bist das immer Währende...Man nennt dich zu recht die höchste absolute Wirklichkeit.“ „Du bist der Quell von allem auf dieser Welt.“ „ Du bist tatsächlich alles .“
12.	Liebe und Hingabe Ist Gott unsichtbar gestaltlos oder sichtbar gestalthaft?	Krishna erklärt Arjuna, dass es zwei Wege gibt, zu ihm zu gelangen: - durch Verehrung des unsichtbaren gestaltlosen Aspekt des Göttlichen oder - durch Verehrung des sichtbaren gestalthaften Aspekt des Göttlichen . „Gewöhnliche Menschen identifizieren sich mit ihrem eigenen physischen Körper und müssen sich Gott als gleichfalls in irgendeiner Art Körper existierend vorstellen. Um den gestaltlosen Gott innig lieben zu können, muss man vom Körperbewusstsein frei sein, und dieser Zustand ist nicht von vielen erreichbar. ...Jene, deren höchstes Ziel vollständige Befreiung ist, müssen früher oder später die Bindung an den Körper aufgeben. Ohne Loslösung kann man die Atman-Stufe der spirituellen Entwicklung nicht erreichen.“ „Suche Zuflucht bei mir, zähme deinen Geist und gib die Begierde nach den Früchten deiner Handlungen auf.“ Warum? „Weil dem Aufgeben von Erwartungen sofort Frieden folgt.“	Krishna leitet Arjuna konkret an, wie er Vereinigung mit Gott findet und die Unsterblichkeit und Freiheit erlangt: „Finde deine Ruhe in mir.“ „Erreiche mich, indem du dich immer wieder auf mich konzentrierst.“ „Das Undurchführbare kann mit Hilfe regelmäßiger Übung (Abhyasa-Yoga) durchführbar gemacht werden.“ „Verwandle zumindest all deine weltlichen Handlungen in Verehrung um. Führe sie meinetwillen aus.“ „Mache es Dir zur Gewohnheit, all deine Handlungen dem höchsten Herrn zu weihen. Auf diese Weise wirst du zu meinem Werkzeug, und ..dein Bewusstsein wird schrittweise geläutert; auch dies wird dich zu mir führen.“ „Ergib dich mir mit deinem ganzen Herzen und Sinn. Dann ...wirst du über den Tod hinaus zur Unsterblichkeit gelangen.“

*) Quelle für diese Zusammenfassung: **„Bhagavad Gita – Der Gesang Gottes, Eine zeitgemäße Version für westliche Leser“**, von Jack Hawley, Goldmann-Verlag, 6. Auflage 2002

Mit Genehmigung des Goldmann-Verlags darf ich diese Zusammenfassung für 3 Jahre (bis Dez 2017) in meine Homepage stellen (www.yoga-allach.de), Sie ist für den persönlichen Gebrauch gedacht. ©, Copyright 2014, Petra Mertens

Kap	Thema: Kapitel 13-18	Inhalt: Jnana-Yoga – der Weg der Erkenntnis / der Kontemplation / des Erfassens	Kernsätze: Befreiung durch richtige Erkenntnis/Handlung/Hingabe
13.	<p>Prakriti und Purusha – Natur und Geist</p> <p>Wie entsteht die Welt und wie kann man zwischen dem Weltlichen und dem Göttlichen unterscheiden?</p>	<p>Arjuna beschäftigt die Frage: wenn alles göttlich ist, wie kann man da zwischen der Welt und der Göttlichkeit unterscheiden? Krishna erklärt ihm den Unterschied zwischen der physikalischen Materie (Prakriti-die Natur mit ihren -> 25 Komponenten) und dem göttlichen Geist-Purusha-Bewusstsein: Er gibt Arjuna weiterhin Anweisungen für seinen Weg zu Gott: „Betrachte dich nicht als diesen Körper-Geist-Komplex, der die Qualen des Gefesseltseins an Geburt, Altern, Tod und Wiedergeburt erleidet. Wisse vielmehr, dass du der Atman, die jenseits all dessen liegende ewige Wirklichkeit bist.“ „Begegne dem unvermeidlichen Guten und Schlechten des Lebens mit stetigem Gleichmut. Mach dich nicht zum Sklaven von irgendjemanden und irgendetwas!“ „Konzentriere alle deine Gedanken auf mich.“ „Die Ursache für deinen Körper ist die Natur (Prakriti), aber die Ursache für dein Lebendigsein ..ist der Geist (Purusha).“ „Nur wenn du das Unsterbliche im Sterblichen siehst, erkennst du wirklich das essenziell Wahre.“ Krishna erklärt Arjuna auch, was er tun kann, um über den Tod hinaus zur Unsterblichkeit zu gelangen. „Wenn du die Gottheit (das Brahman) unmittelbar erfahren hast, wirst du nicht wiedergeboren werden.“ So entlastet wirst du (in diesem Jivanmukti genannten Zustand) deine Pflichten auf der Welt ordnungsgemäß erfüllen und doch dem Leben in völliger Ruhe zusehen.“ Die Wege zum Jivanmukti-Zustand sind: Meditation – Dhyana-Yoga, Wissensaneignung – Jnana-Yoga, selbstloses Handeln-Karma-Yoga. Wird der Weg erfolgreich beschritten, „dann bringt er schließlich reine, uneingeschränkte Liebe zu Gott (Bhakti-Yoga, die Vereinigung mit Gott durch Hingabe). Wenn man diese Stufe absoluter göttlicher Liebe erreicht, ist man am Endziel angelangt.“</p>	<p>->Die 25 Komponenten der Prakriti: denkendes / fühlendes Bewusstsein-Mahat, Intellekt Unterscheidungskraft zwischen Wirklichem & Nicht-Wirklichen-Buddhi, Ich-Bewusstsein-Ahamkara, Sinnesbewusstsein-Manas, 10 Sinnesorgane (5 Wahrnehmungs- & 5 Handlungsorgane), 5 Sinnesobjekte (Schall, Erscheinung, Geschmack, Geruch, physikalische Beschaffenheit) 5 Grundelemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum) und der Atman. „Das universelle göttliche Prinzip liegt jenseits der drei Gunas der Natur und doch ist es das eigentliche Bewusstsein in ihnen. Es ist innerhalb und außerhalb aller Wesen. Seine Subtilität und Rätselhaftigkeit ist für den nicht geläuterten Geist unbegreiflich.“ „Es scheint mannigfaltig zu sein, ist aber ungeteilt und eines. Das göttliche Absolute bringt die Schöpfung aus seinem Innersten hervor.“ Sowohl die Prakriti (die Natur) als auch der Purusha (reines Bewusstsein) sind anfanglos.“ „Und wisse, dass alle Gegebenheiten der Natur ...als die jeweilige Zusammenstellung und Verbindung der drei Guna-Qualitäten der Natur sind.“ „Das Individuum ist zwar eine Mischung aus allen drei Guna-Qualitäten, aber diejenige, an der es am meisten hängt, überwiegt, und aus der Einzelperson wird der dementsprechende Menschentyp mit Verhaltensweisen, Empfindungen und Verblendungen, die für die betreffende Qualität spezifisch sind.“</p>
14.	<p>Gunas – Naturkräfte</p> <p>Wie kann man über die drei Gunas hinausgehen und Befreiung erlangen?</p>	<p>Krishna erklärt die Prakriti und die drei Gunas noch detaillierter, da dieses Wissen eine spirituelle Weisheit vermittelt, die einen über Geburt und Tod hinaus bringen kann. „Alles, was geboren wird, Arjuna, stammt aus dieser subtilen Vereinigung von Geist und Natur.“ „Jeder hat alle drei Kräfte in jeweils verschiedenen Proportionen in sich und wird..die Art von Verhalten zeigen, die mit seinem vorherrschenden Guna übereinstimmt. Folglich liefern die Gunas die Begründung für deine Denk-/Empfindungs-/Rede- und Handlungsweise.“ Guna heißt wörtlich Strang. „Gunas sind Kräfte, die sich miteinander verweben, um einen starken Strick zu bilden, der das Selbst (den Atman, die Seele) der Einzelperson an deren weltlichen Körper und somit an Leben, Tod und Wiedergeburt festbindet. Das Lebensziel besteht darin..., von Trägheit oder innerer Unbeweglichkeit (Tamas) zu leidenschaftlicher Bemühung (Rajas) übergeht und dies dann in Ruhe und Ausgeglichenheit (Sattva) hineinlenkt. Von diesen Kräften verschafft Sattva, weil es rein ist, eine ungehinderte Ansicht des Atman.“ „Leiden ist der Schulungsplatz, auf dem man einen guten Charakter und richtiges Verhalten (Dharma) formt. Der Dharma (auf Wahrheit basierende Lebensführung) ist es, der einen zur heiteren Sattva-Gelassenheit emporhebt.“ Ziel ist, über die Gunas hinauszuwachsen... Die drei Wege, um die Gunas zu überwinden sind: 1, sei gänzlich dem göttlichen Herrn ergeben (Bhakti-Yoga), 2., diene gläubig Gott (Karma-Yoga), 3. Erkenne ständig ebendiesen Gott in allen Wesen und in allem, was du tust (Jnana-Yoga).</p>	<p>Die drei Guna mit ihren Qualitäten und in Bezug auf den Menschen sind: - Güte/Gutheit/Licht= Sattva, eine sattvige Person ist ruhig, harmonisch, ausgeglichen - Leidenschaft / Aktivität = Rajas, eine rajasische Person ist voller rastloser Energie - Passivität / Dunkelheit = Tamas, eine tamasische Person ist teilnahmslos, träge. „Sattva bindet den ruhigen Menschen an Freude, Rajas aktive Handelnde an unaufhörliche Aktivität, und Tamas fixiert träge Menschen auf Verblendung und Faulheit. Im Verlauf eines Tages steigen und fallen alle drei Gunas in jedem Menschen.“ „Wenn Sattva ansteigt, ist das so, als leuchte das Licht des wahren Selbst aus all deinen Pforten (Sinnen) hervor. Dein Sehen ist schärfer, dein Hören feiner, und dein Denken und deine Handlungen sind sicherer, genauer. Wenn Rajas deine Mentalität übernimmt, ist das so, als seien Ungeduld, Habgier und Verlangen urplötzlich in die vorderste Reihe getreten, als zwänge dich deine eigene Rastlosigkeit zum Handeln. Tamas hat die Leitung übernommen, wenn du dich innerlich träge, konfus und abgestumpft fühlst.“ „Versuche immer, dich zur nächsthöheren Stufe (von Tamas über Rajas zu Sattva) fortzubewegen.“</p>
15.	<p>Das Höchste</p> <p>Wie wird das höchste Ziel erreicht?</p>	<p>„Unverblendete Menschen, die ihre Unwissenheit (ihre Unkenntnis über den Atman) abtrennen, erreichen dieses höchste Ziel: Wenn sie frei von Stolz sind und ihre Bindungen gekappt haben, wenn sie ihre Sehnsucht nach Vergnügungen und ihre Abneigungen gegen Schmerz fallen gelassen haben, dann gehen diese klar Sehenden ins Licht des höchsten Zieles ein“ „Sobald die Einzelseele diese höchste Erleuchtung erlangt, ist sie für immer bei mir und wird nie mehr in einen getrennten Seinszustand zurückversetzt.“</p>	<p>„Ich bin der ein- und ausströmende Atem.“ „Ich bin in allen Herzen. Ich wohne überall im Kosmos als Bewusstsein.“ „Ich bin Schönheit und Glückseligkeit.“ „Alle Geschöpfe sind vergänglich. Der Geist ist unvergänglich.“ Er wurde nicht geboren, noch wird er sterben. Er ist anfang- und endlos. Ich bin die Zeit und ich bin das Licht.“ „Dieses Licht übertrifft an Helligkeit tatsächlich jedes andere Licht!“</p>
16.	<p>Heilsames und Unheilsames</p> <p>Was ist erstrebenswert?</p>	<p>Krishna erklärt Arjuna die charakteristische Eigenschaften von Menschen mit göttlichen Merkmalen (u.a. Furchtlosigkeit, Sinneskontrolle, Aufrichtigkeit, Gewaltlosigkeit, Bescheidenheit, Gleichmut, Mitgefühl, Mut, Ausdauer, Geduld, Entschlossenheit, Toleranz) und die gegenteiligen, sog. dämonische Merkmale (u.a. Stolz, Wichtigtuerei, Überheblichkeit, Eitelkeit, Härte, Zorn, Unwissenheit in Bezug auf Wahrheit/Handeln-(Dharma).</p>	<p>„Es gibt drei Tore zur Hölle: Begierde, Habsucht und Zorn. Jedes Einzelne von ihnen reicht, um dich an diese Finsternis zu fesseln, darum gib alle drei auf.“ „Lass dir von den heiligen Schriften sagen, was du tun und was du lassen solltest, Arjuna. Erkenne, welches die richtigen Alternativen sind, und lebe ihnen gemäß.“</p>
17.	<p>Glaubensarten</p> <p>Wie kann ich auf dem spirituellen Weg vorankommen?</p>	<p>Krishna erklärt Arjuna, dass es verschiedene Glaubensarten gibt, die positiven oder negativen Einfluss auf den Fortschritt auf dem spirituellen Weg haben. Entsprechend der vorherrschenden Gunas neigen die Menschen dazu, mehr an Gott (sattvische Menschen) oder an Macht und Reichtum auf Erden zu glauben (rajasische und tamasische Menschen). Folgende Verhaltensweisen wirken positiv auf die spirituelle Entfaltung: Die drei spirituelle Disziplinen: Opferung, Läuterung und Mildtätigkeit. Darüber hinaus erklärt Krishna auch, dass die Essgewohnheiten sehr wichtig für das spirituelle Vorankommen sind: „Du bist, was du isst, und du isst nach Maßgabe dessen, was du bist.“ -> daher ist eine sattvige Ernährung anzustreben.</p>	<p>„Das Ziel ist sehr wichtig: es geht ... darum, aus dem menschlichen Dasein in die Göttlichkeit überzuwechseln.“ „Sag immer die Wahrheit, Arjuna, und trage sie so angenehm vor wie möglich. Bist du dazu nicht in der Lage, dann schweige lieber.“ „Lass, um inneren Gleichmut zu entwickeln, ausschließlich gute Gedanken und edle Gefühlsregungen in dir aufkommen.“ „An erster Stelle steht der Glaube.“ Steigere die drei spirituellen Disziplinen, indem du beim Ausführen „Om tat sat“ (=Gott allein ist die Wirklichkeit) sprichst und mit Shradha = Glauben = Entschiedenheit/Elan/Eifer durchführst.“</p>
18.	<p>Entsagung – Befreiung</p> <p>Was ist die Höchste aller Wahrheiten?</p>	<p>Krishna weiht Arjuna in die höchste aller Wahrheiten ein: „Richte deine Sinne auf mich. Liebe mich von ganzem Herzen. Verehere mich immer und verneige dich nur vor mir. Mach mich dir innerlich zu Eigen. So handelnd sollst du mich gewiss entdecken und zu mir kommen. Ich verspreche dir dies, weil wir für immer durch Liebe, diese größte aller vereinigenden Kräfte, verbunden sind. Diese göttliche Liebe ist sowohl Mittel, zu mir zu gelangen, als auch höchstes Ziel allen menschlichen Seins; sie ist tatsächlich die absolute Spitze menschenmöglicher spiritueller Entfaltung. Wer dies erreicht, hat den Gipfel all seiner ernsthaften Bestrebungen erklommen.“ „Gehe ein in den höchsten Zustand der Einheit mit mir – der ich die Wahrheit (sat), das Bewusstsein (chit) und die Glückseligkeit (ananda) bin.“ Sat, Chit, Ananda.</p>	<p>„Verzichte nicht auf das Handeln selbst, sondern nur auf das Gefühl, der ursächlich Handelnde zu sein.“ (->Nicht mein Wille geschehe..) „Sei somit, auch während du dich auf weltliche Handlungen einlässt, nur ein Werkzeug des Göttlichen. Wenn Du dich ganz hingibst, hat deine Arbeit nichts Ermüdendes an sich.“ „Sei dir über die entscheidende Bedeutung der Liebe voll im Klaren. Zu lieben heißt, mich zu kennen.. mein innerstes Wesen, die Wahrheit, die ich bin.“ „Eben durch dieses heilige und tiefgründige Wissen erlangst du Zugang zu mir und wirst eins mit meinem eigenen Selbst.“ „Das Lieben ist tatsächlich die Erfahrung des Vertrautseins mit mir, denn ich bin die Liebe!“</p>

*) Quelle für diese Zusammenfassung: **„Bhagavad Gita – Der Gesang Gottes. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser“**, von Jack Hawley, Goldmann-Verlag, 6. Auflage 2002

Mit Genehmigung des Goldmann-Verlags darf ich diese Zusammenfassung für 3 Jahre (bis Dez 2017) in meine Homepage stellen (www.yoga-allach.de), Sie ist für den persönlichen Gebrauch gedacht. ©, Copyright 2014, Petra Mertens