

Inhalt

Zur Übersetzung	21
Zur Aussprache der Sanskrit-Wörter.....	22
Botschaften	23
Einführung in die Gita	25
Die Essenz der Gita	35
 TEIL I: DER WEG DER HINGABE	 41
 1. Liebe und Pflichterfüllung – der Weg zur Vollendung	 43
Selbsterkenntnis ist Gotterkenntnis	44
Glauben an euer Selbst und Glauben an Gott	46
Das Formlose nimmt eine Form an	47
Göttliches Bewusstsein	48
Arbeit, Anbetung und Weisheit	49
Das Auslösen der Täuschung	51
 2. Ergebenheit – die Umwandlung	
des Menschen in Gott.....	53
Das Universum	54
Der Weg der Hingabe	55

Euer höchstes Selbst ist Gott	56
Die unbegrenzte Macht Gottes	58
Der Gottesverehrer ist sogar noch größer als Gott.....	59
Ihr könnt Gott mit der Kraft der Liebe binden	61
Von der Dualität zur Nichtdualität	62
Nah und Lieb	64
Zeigt gegenüber niemandem Hass	65
 3. Verdient euch Gottes Liebe	67
Die Liebe Gottes	68
Wahre Freude	69
Mut und Beständigkeit.....	70
Die Anbetung Gottes mit und ohne Gestalt	71
Nur das Formlose ist der bleibende Aspekt Gottes	73
Bringt euren Geist durch die Anbetung des Göttlichen mit Gestalt zur Ruhe	74
Den formlosen Gott in eurem Herzen anbeten	75
Innerer Frieden und Zufriedenheit.....	76
Liebt alle	77
 4. Inneres Forschen – der Weg der Weisheit.....	79
Die drei Stufen des Weisheitsweges.....	80
Gott ist der Meister der Zeit.....	82
Der Schleier der Täuschung.....	83
Die Welt ist ein Fluss von Wahrheit und Unwahrheit	85
Haltet allein an Gott fest	86
Besiegt eure Sinne	88
Überreicht eure Belastungen Gott	89
Ergebt euch vollkommen Gott	91

5. Findet Gott in eurem Herzen	93
Der innewohnende Gott	94
Im Körper ist reines Bewusstsein	95
Seht Gott in allem	97
Die Krankheiten der Menschheit	98
Sucht in eurem eigenen Körper nach Gott	99
Bringt all eure Gedanken, Worte und Taten in Harmonie	101
Duldsamkeit, die erste spirituelle Eigenschaft	102
Ihr könnt Gott allein durch Liebe erfahren	103
.	
6. Die drei Stufen auf dem spirituellen Weg	104
Erkennt, dass Gott hier ist, und dann erfährt Gott direkt.....	105
Der Kuhhirte	105
Schmerzgeplagtes Sehnen nach der Gegenwart Gottes	106
Der Anblick Gottes	108
Jenseits der Dualität.....	109
Einswerden mit Gott	110
Die drei Stufen des weltlichen Lebens.....	111
Erkennen, Sehen und Einswerden mit dem Göttlichen	112
Den andauernden Frieden des unsterblichen Selbst erreichen	114
Arjunas heilige Namen	115
7. Zurückhaltung der Zunge beim Essen und Sprechen	118
Die doppelte Fähigkeit der Zunge	119
Die Kontrolle der Zunge	120
Entwickelt einen unterscheidenden Geist	121
Die Reinheit der Nahrung, der Kochtöpfe und des Kochs.....	122
Der Segen für Speisen, die Gott dargebracht werden.....	123
Die Rolle der Zunge beim Sprechen	124
Die Geschichte von dem Beamten und dem Lehrer	125

Die Macht der Worte	127
Opferbereitschaft und Duldsamkeit	128
Sprechen verschwendet spirituelle Energie	129
Selbstvertrauen	131
Löscht Selbstsucht, Stolz und Eifersucht aus	132

8. Allein durch Liebe könnt ihr Gott erreichen133

Hingabe.....	134
Meditation und Hingabe sind ein und dasselbe	135
Der Haushälter und der Mönch	136
Ich bin Gott	137
Von der Form zum Formlosen	138
Gebt euch dem Göttlichen in euch hin.....	139
Wünsche in Weisheit verwandeln	140
Das Aufgeben der Früchte eurer Arbeit.....	141
Liebe ist die Wurzel aller spirituellen Praktiken	142
Füllt euer Herz mit Liebe und Glauben an	144
Liebe ist die wichtigste aller menschlichen Eigenschaften	145

9. Wunsch und Zorn – die Zwillingsübel147

Benutzt heilige Gedanken, um dunkle Gedanken zu zerstören ..	148
Guter Charakter, gutes Benehmen	
und Wissen um das Selbst	149
Göttliche Stärke und körperliche Stärke	150
Die drei Welten und der jenseits	
von ihnen existierende Gott.....	151
Wohin ihr auch blickt, ihr seht euer eigenes Selbst	152
Ihr seid keine Sünder, ihr seid Gott	153
Die Süße des Weges eines Dieners	154
Wunsch und Zorn kontrollieren	155

Anziehung und Abstoßung	157
Charakter, nicht Überzeugung ist wichtig	159

10. Liebe und Opfergeist – die Medizin

gegen Begierde und Zorn.....	160
Das Feuer der Begierde	161
Macht Liebe zur vorherrschenden Kraft in eurem Leben.....	162
Die Natur des Zorns	163
Entsagung besiegt Wünsche	164
Die Seuchen Begierde und Hass.....	166
Lasst alle edlen menschlichen Eigenschaften in euch leuchten ..	167
Ersetzt schlechte Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten	168
Ständiges Üben ist der Schlüssel für alle Leistungen im Leben....	169
Haltet die Sinne innerhalb ihrer normalen Grenzen	170

11. Wahre Entsagung – konzentriert

euch auf Gott, nicht auf die Welt.....	173
Kontrolle des Geistes	174
Loslösung	174
Nutzt jedes Ding auf beste Weise	176
Harishcandra und Buddha	177
Weltliche Anhaftungen sind wie Gift.....	179
König Janakas Traum.....	180
Die Qual des Getrenntseins von Gott	183
Wahre Entsagung bedeutet, den Geist Gott zuzuwenden	184

12. Losgelöstheit – Gedanken, Worte und Taten vereinigen

Losgelöstheit führt zu Selbsterkenntnis.....	187
Anhaftung an die Dinge, von denen ihr denkt, sie gehörten euch.....	188

Geht die Früchte eures Handelns auf	189
Alles unterliegt dem Wandel	191
Stetige Übung	192
Die drei Askesen: körperliche, sprachliche und mentale	193
Schweigt lieber als eine Unwahrheit zu sagen	194
Haltet täglich eine Zeit des Schweigens ein.....	196
Befreit euch von allen Bindungen.....	197
 13. Verschwendete Zeit ist verschwendetes Leben	199
Beginnt eure spirituellen Übungen, wenn ihr jung seid	200
Vergeudet eure Jugend nicht	201
Nutzt euren Körper Gott zuliebe	203
Ihr könnt kein spirituelles Leben beginnen, wenn der Tod vor der Tür steht	204
Das wahre Leben als Mensch geht mit Unterscheidungsfähigkeit und Entsagung einher	206
Richtet eure Konzentration standhaft auf Gott	207
Seid beständig in eurem Üben	208
Sprecht die Wahrheit, aber wahrt Diskretion in euren Worten	211
Die vier Arten von Ärger	212
 14. Denkt an Gott, vergesst die Welt	214
Findet heraus, wer ihr wirklich seid	215
Die Jugend ist die kostbarste Zeit des Lebens	216
Entwickelt Selbstvertrauen und fasst einen festen Entschluss.....	217
Die Geburt ist voller Leiden, das Leben ist voller Leiden und der Tod ist voller Leiden	219
Das Feld und der Kenner des Feldes.....	220
Die ganze Welt ist eine Illusion.....	222
Die vier Arten von Gottesverehrn	223

Die Geschichte des reichen Mannes und seiner vier Frauen	225
Gott antwortet auf die Bitten eines jeden	227
Ihr seid nicht sterblich, ihr seid unsterblich	228

TEIL II: DER WEG DER WEISHEIT231

15. Gebt die Selbsttäuschung auf	
– erkennt euer wahres Selbst	233
Verblendung und Anhaftung führen zu Sorgen	233
Verblendung zerstört euren Mut und Willen	234
Unwissenheit ist die Ursache allen Leids	236
Die Heilung von Unwissenheit	238
Der Krieg zwischen Selbstsucht und Selbstlosigkeit.....	239
Vorausschau und Mitgefühl – Eigenschaften,	
die in einem reinen Herzen gefunden werden	241
Die Transformation vom Verwandten oder Freund zum Schüler	243
Seid mutig, seid angstfrei, seid unterscheidend	246

16. Verbannt die Unwissenheit, und das Leid	
wird euch für immer verlassen	248
Eure wahre Natur ist ewige Freude	249
Der Körper ist das äußere Gewand,	
das ihr als reiner Geist tragt	250
Dieser Körper ist nur einer von vielen,	
die ihr getragen habt	252
Unwissenheit bedeutet, sich seiner wahren Natur	
nicht bewusst zu sein	253
Die Gefahr der Anhaftung an den Körper	254
Ihr müsst die Lehren leben	256
Unwissenheit muss vollständig zerstreut werden	257

17. Beherrscht die Sinne, und die ganze Welt wird Euer sein.....	260
Die vorübergehende Natur aller Dinge	261
Die vierundzwanzig unbeständigen Prinzipien	261
Das unsterbliche Selbst ist jenseits des vergänglichen Individuums	263
Die Edlen und die Unedlen	264
Die Natur der Sinnesorgane	265
Wer von den Sinnen gebunden ist, wird von den Sinnen zerstört	266
Der König, der von seinen fünf Frauen regiert wurde	268
Der Geist mit seinen fünf Frauen, den Sinnen	270
Seid stets wachsam, eure Sinne zu kontrollieren	271
Sieg über die Sinne durch Selbsterforschung	272
Die Kontrolle der Zunge ist der erste Schritt in der Sinneskontrolle	274
Der geläuterte Bruder des Dämonenkönigs.....	275
 18. Ihr seid der Bewohner, ihr seid nicht der Körper oder der Geist	 277
Ihr seid der Atman, ihr seid Gott	278
Behaltet den Atman im Blick, und nichts kann euch schaden	279
Sinneskontrolle ist leicht, wenn ihr die Sinne versteht	281
Erkennt die Vergänglichkeit aller Sinnesobjekte	283
Konzentriert euch auf das Göttliche, euer wahres Selbst, und tut eure Pflicht	284
Der Intellekt übertrifft alle Sinne	285
Ein weiser Mensch vergisst niemals den Atman.....	287
Gott hat nicht den Wunsch, gelobt zu werden	288

19. Sinneskontrolle – der Schlüssel zur höchsten Weisheit	291
Sinneskontrolle, das Fundament für Selbsterkenntnis	292
Sinnesvergnügen sind eingebildete Freuden	293
Alle Freude kommt allein vom Selbst	294
Sinnesobjekte können nur vorübergehende Freude geben	295
Körperbewusstsein befleckt die reine Liebe des Selbst	297
Selbsterkenntnis schenkt die größte Freude	298
Schönheit und Freude	299
Das Licht des Atman erleuchtet alles	300
Die Freude des Selbst.....	303
Fahrt nicht mit dem Fuß auf der Bremse.....	304
Loslösung, Hingabe und Sinneskontrolle	306
 20. Ohne Wissen um das Selbst ist weltliches Wissen nutzlos.....	308
Das Licht der Weisheit vertreibt die Dunkelheit der Unwissenheit.....	309
Der Atman bleibt unveränderlich, das Individuum verändert sich	310
Die beiden Zustände des Geistes – rein und unrein	311
Gebt dem Geist Frieden – wendet ihn Gott zu	313
Wie der turbulente Fluss des weltlichen Lebens überquert werden kann	314
Äußere und innere Freiheit	317
Ihr braucht die Gnade des Herrn, um etwas Wertvolles zu erreichen	318
Gottes Gnade wird durch die Reinheit des Herzens verdient	320
Es gibt viele Wesen, aber nur eine zugrundeliegende Göttlichkeit.....	321
Nur Weisheit kann Unwissenheit besiegen	322
Entwickelt Weisheit durch das Erforschen des Inneren	324

21. Das Göttliche zu erkennen bedeutet, das Göttliche zu sein	327
Das atmische Licht wird von den unreinen Sinnen verdeckt	327
Seht Einheit in all der Vielfalt.....	329
Ihr seid Menschen, keine Tiere	330
Verlangen lässt euch euren Entschluss brechen	332
Der Körper wurde euch gegeben, um den Bewohner zu erkennen	333
Alles kommt von der einen innewohnenden Göttlichkeit	335
Die Verbindung mit dem Göttlichen macht euch göttlich.....	337
 22. Die drei Welten – die grobstoffliche, die feinstoffliche und die kausale.....	 340
Die fünf Elemente, grob und fein	340
Das Leben ist eine Folge von Wellen.....	342
Für das göttliche Prinzip ist die Welt vollkommen unbelebt	344
Der Künstler, der versuchte, das Bild des Herrn einzufangen	346
Überwindet das Vergängliche, um das Unvergängliche zu erreichen	347
Ihr seid nicht nur einer, sondern drei	349
Hinter dem Grobstofflichen ist das Feinstoffliche, hinter dem Feinstofflichen ist das Kausale	350
Samādhi ist Gleichmut	352
Ihr allein seid wahr	354
Die Eigenschaften eines wahren Weisen	356
 23. Begrenzt eure Wünsche, seid stets zufrieden, und ihr werdet Gott lieb sein	 358
Seid zufrieden, jagt keinen Wünschen hinterher	359

Ihr müsst Gottes Liebe gewinnen	360
Zufriedenheit ist wahrer Wohlstand	362
Der Atman wird niemals geboren und stirbt niemals	365
Verringert eure Wünsche und denkt an den Atman	367
 24. Geduld und Duldsamkeit – das Herz spiritueller Praxis	369
Erkennt den Atman durch eure direkte Erfahrung	370
Durch schwierige Umstände erlangt ihr Duldsamkeit	371
Der Baum, der Fluss und die Kuh	373
Es gibt Zeiten, in denen ihr Duldsamkeit verweigern solltet	374
Wann sollte Duldsamkeit gezeigt werden und wann ist sie unangebracht?	375
Übermäßige Eile und Zögerlichkeit sind zwei Extreme, die vermieden werden müssen	377
Das Festhalten an der Wahrheit ist dasselbe wie das Praktizieren von Duldsamkeit	378
Ihr könnt eure Stimme ein wenig erheben, um die Wahrheit zu sagen	379
Negative Eigenschaften müssen ausgerissen und zerstört werden	381
 25. Eifersucht und Hass – Zwillingsplagegeister, die euren Frieden zerstören	383
Entdeckt den Bewohner durch eure eigene innere Praxis	384
Die fünf Merkmale, die alles ausmachen	385
Eifersucht und Hass	387
Eifersucht auf das Göttliche	388
Göttlichkeit hat niemals selbstsüchtige Motive	390
Besiegt Eifersucht, und ihr könnt alles besiegen	392

Duldsamkeit überwindet Hass	393
Hinter Eifersucht und Hass steckt Egoismus.....	395
Zerstört Egoismus, Eifersucht und Hass	
durch Liebe und Duldsamkeit	397
Nur durch Liebe könnt ihr Gott erfahren.....	399
Eifersucht und Hass zerstören jene, die sie hegen.....	401
 26. Wahrheit und ein guter Charakter – der wahre Lebensatem ...	403
Wahrheit und Dharma	404
Wahrheit muss ab frühester Kindheit eingeprägt werden.....	405
Selbst eine kleine Lüge kann später zu Unglück führen	406
Wenn eine schlechte Eigenschaft geht,	
können die übrigen nicht lange bleiben	409
Dharma ist unveränderlich, aber das Praktizieren	
von Dharma ändert sich in jedem Zeitalter	413
Anderen nicht zu schaden, ist Dharma	415
Soziale Pflicht, zwingende Pflicht und familiäre Pflicht	416
Sinneskontrolle ist der Schlüssel für	
die rechte Pflichterfüllung	417
 27. Freundlichkeit und Mitgefühl – die Merkmale	
eines echten Menschen	419
Die Einheit des Selbst, der eine Atman,	
der überall existiert	419
Die Harmonisierung von Gedanke, Wort und Tat	420
Güte ist das Kennzeichen eines wahren Menschen	422
Ein Kind, das mit dem Nektar der	
menschlichen Güte erfüllt ist	423
Gott schüttet seine Gnade über jene aus, die Güte haben.....	425
Innere und äußere Reinheit.....	426

Besiegt eure inneren Feinde	428
Die beiden Ufer des Lebensflusses	429
Die drei Prinzipien, die euch zum göttlichen Ziel bringen	430
28. Furchtlosigkeit – das eine Selbst in allen sehen	431
Göttlichkeit ist die Grundlage für alles	431
Furchtlosigkeit ist jenseits des Körperbewusstseins	432
Die Furcht vor dem Tod – die machtvollste aller Ängste	434
Furchtlosigkeit ist die echte Natur des Menschen	436
Die große Versammlung der Tiere	437
In welcher Weise sind Menschen besser als Tiere?	440
Durch Bemühung können die Menschen	
ihre niedere Natur transformieren	442
Der entscheidende Unterschied zwischen	
Menschen und Tieren	444
Die meisten Menschen sind schlimmer als Tiere	446
Wenn ihr festen Glauben an Gott habt,	
werdet ihr furchtlos sein.....	447
Entwickelt gute Eigenschaften und gewinnt	
die Gnade Gottes	448
29. Wendet euch Gott zu, und Gott wird sich euch zuwenden.....	451
Heilige Sichtweise	452
Prozessionen	453
Der Wagen des menschlichen Körpers	454
Das Feld des Herzens.....	457
Wahre Furchtlosigkeit	458
Die Geschichte von Gajendra und dem Krokodil	460
Wendet euren Blick Gott zu, und ihr seht euer Selbst	461
Der Elefant der Arroganz und das Krokodil der Anhaftung	463

30. Ergebt euren Geist Gott, um frei zu werden	464
Reißt die Wurzeln von Tamas und Rajas aus	465
Reinigt euer Herz gründlich, um Gott darin willkommen zu heißen	466
Hingabe, Weisheit und Losgelöstheit halten euch rein	467
Die Merkmale von Rajas.....	468
Entfernt alle drei Eigenschaften und erlangt Freiheit	470
König Janakas Herausforderung, Selbsterkenntnis zu erlangen...	471
Janaka erlangt Selbsterkenntnis.....	473
Für Selbsterkenntnis ist totales Aufgeben des Geistes (mind) erforderlich	475
Opfert euren Geist Gott	477
Beruhigt euren Geist und euren Körper	479
 TEIL III: DER WEG DES HANDELNS	481
 31. Tut eure Pflicht, aber sorgt euch nicht um die Ergebnisse	483
Das Schild der Hingabe und die Rüstung der Weisheit	484
Nutzt Weisheit, um eure inneren Feinde zu besiegen.....	485
Jede weltliche Erfahrung kann auf Karma zurückgeführt werden	486
Egoismus entsteht, wenn ihr den inneren Bewohner vergesst	487
Dieser Körper ist ein träges Ding, das aus den fünf Elementen besteht.....	489
Von heiligen Taten über hingebungsvolle Gefühle zur Glückseligkeit	490
Nahrung führt zu Gedanken, Gefühlen und Handlungen	491
Konzentriert euch auf die Handlung, nicht auf die Frucht	492
Zeit, Handlung, Zweck und Ergebnis betreffen nur den Körper.....	494

Richtet eure Wünsche auf die Weisheit, um das göttliche Licht zu erlangen	495
Drei Arten von Handlungen	497
Strebt nach dem Höchsten und kommt niemals mehr wieder	499
 32. Der Yoga des Handelns – die Frucht loslassen.....	501
Transformiert all eure Handlungen in heilige Handlungen, und ihr seid frei	502
Verwandelt Handlungen in Yoga	503
Die Freude am Tun ist größer als die Freude an der Belohnung ..	505
Die Gita bringt die höchste Weisheit in den Alltag.....	506
Janaka und Shuka	508
Das Gift muss herauskommen, bevor die Lehren hineinkommen können.....	510
Das Feuer, das die Anhaftungen der Schüler hervorholte	511
Durch Arjuna lehrte Krishna die ganze Welt	513
Gewöhnliche Handlungen, gelassene Handlungen und heilige Handlungen	515
Die Gita gibt euch, was ihr bereit seid zu empfangen.....	515
 33. Die innere Schau entwickeln.....	519
Ihr könnt nicht vor euren inneren Feinden davonlaufen	519
Transformiert alle selbstsüchtigen Handlungen in selbstlose Taten	520
Reinigt eure Taten, bevor ihr sie Gott darbringt.....	522
Die Merkmale eines erleuchteten Wesens	523
Durch ihre Handlungen offenbaren die Menschen ihr inneres Wesen	524
Der Bann der Täuschung und ihre beiden machtvollen Kräfte	527

Die täuschende Macht von Maya kann auf	
Dauer gebannt werden	528
Ein reines Herz ist frei von Anhaftung und Illusion	530
Handlungen ohne Anhaftungen an die Früchte.....	531
Von gewöhnlichen Handlungen über Buddhiyoga	
zu Karmayoga	532
Ashtavakra auf der Versammlung der Gelehrten	534
Ohne innere Schau waren sie Schuhmacher, keine Gelehrten	536
Lasst alle Gifte ohne Einmischung aufsteigen	538
Die sechs spirituellen Schätze	540
 34. Überwindet Körperbewusstsein, erlangt Gottesbewusstsein ...	542
Ihr führt Handlungen aus, um euer Leben zu heiligen	543
Macht all eure Handlungen zu einem Opfer,	
nicht zu einem Schlachtfeld	545
Ihr seid der Atman, ihr seid nicht der Körper.....	546
Gott in menschlicher Gestalt ist nicht auf Avatare begrenzt.....	547
Erweitert eure Perspektive von euch selbst,	
um das Göttliche verstehen	548
Schreitet vom Einzelnen über die Gesellschaft	
zum Göttlichen voran	549
Die Natur des Dharma	551
Frieden kann nur in eurem Inneren gefunden werden	552
Für eine Hochzeit muss es einen Bräutigam geben.....	553
Betrachtet die Nöte, denen ihr begegnet,	
als Chancen und Prüfungen.....	555
Es ist nicht notwendig, das Gepäck auf eurem Kopf zu tragen	556
Identifiziert euch mit dem Göttlichen, nicht mit dem Körper	558
 Glossar	561