

Inhalt

Zur Übersetzung	11
Zur Aussprache der Sanskrit-Wörter	12
Lieber Leser!	13
1. Upanishad Vāhinī.....	15
Studiert die Upanishaden, um spirituelle Weisheit zu erlangen	16
Entwickelt Reinheit des Bewusstseins, moralisches	
Gewahrsein und spirituelle Unterscheidungsfähigkeit	17
Die Upanishaden sind das Flüstern Gottes.....	19
Gott ist der Prophet der universellen Spiritualität	
der Upanishaden	20
2. Īshavāsya-Upanishad	22
Die Verbreitung vedischer Weisheit	22
Entsagung ist der Weg zur Befreiung	23
Arbeite ohne den Wunsch nach den Früchten deiner Arbeit.....	24
Sieh das höchste Selbst in allen Wesen und	
alle Wesen im Selbst.....	25
Entsagung führt zu Selbsterkenntnis	27
Kontempliere über das kosmische Göttliche, um dem	
Kreislauf von Geburt und Tod zu entkommen.....	27

3. Katha-Upanishad	29
Naciketas sucht ewiges Wissen über das Selbst	29
Yama lehrt Naciketas die atmische Weisheit	31
Die höchste Wahrheit kann von allen erkannt werden	32
Der Atman ist jenseits der Sinne	33
Fälle den Baum der weltlichen Illusion	34
Das Geheimnis: Lerne und praktiziere das Omkāra	35
4. Mundaka-Upanishad	37
Die transzendenten und immanenten Aspekte der	
höchsten Wirklichkeit	37
Brahman ist sowohl die materielle als auch die	
instrumentelle Ursache der Welt	38
Erfülle deine individuellen Pflichten ebenso wie	
allgemeine Aktivitäten des Dienens	40
Om ist der Pfeil und Brahman das Ziel	41
Brahman ist jenseits von Ritualen oder Askese	41
5. Māndūkya-Upanishad	43
Die Zustände des Wachens, Träumens und	
Schlafens sind Erscheinungen, die dem Atman	
auferlegt werden	43
Überwinde den Geist und die Sinne: Turīya	44
Om ist das Symbol des höchsten atmischen Prinzips	45
Brahman ist die Ursache aller Ursachen und	
niemals eine Wirkung	46
Nichtdualität ist die höchste Wahrheit	47
Erlangt den Zustand, der frei von Gedanken ist,	
der nicht anhaftet und unterscheidet	47
Überwinde Unruhe und Anhaftungen	48

Die Verknüpfung von Ursache und Wirkung ist täuschende Unwissenheit.....	49
Überwinde pulsierendes Bewusstsein, das die Ursache der gesamten Schöpfung ist.....	50
6. Brihadāranyaka-Upanishad.....	52
Atmische Prinzipien, Erfahrung und beständige Praxis	52
Die vier Werkzeuge des Wissens	53
Einheit in der Vielfalt der Natur	53
Janakas Opfer	55
Yajnavalkya erklärt die Bedeutung von Ritualen.....	55
Yajnavalkya erklärt das Konzept des Atman als Überbewusstsein.....	56
Der Atman kann durch vollkommene Entzagung erlangt werden.....	56
Brahman ist Kette und Schuss der Schöpfung	57
Die unwandelbare Realität ist die Grundlage der Welt der Erscheinungen.....	58
Brahman ist die Quelle aller Glückseligkeit.....	59
Alle Dinge werden allein um des Atman willen geliebt	61
Yajnavalkya, das Kronjuwel unter den Gelehrten des Wissens um Brahman	61
7. Prashna-Upanishad	63
Suchende begegnen dem Guru mit aufrichtigen Herzensopfern.....	63
Lebewesen werden geboren, um die Schöpfung zu bewahren	64
Kontempliere über das wohlgeordnete Universum und seine Prinzipien	65

Weihe den Körper, einen Komplex vitaler Elemente, durch Opfer.....	66
Die Sonne regiert den Lebensatem und die Vitalfunktionen.....	67
Das Selbst wohnt in allen Wesen	68
Gott residiert im Herzen	68
Die unwandelbare Wirklichkeit und die stets wandelnde Erscheinung	69
8. Kena-Upanishad.....	71
Strebe danach, den Ewigen zu erkennen, nicht die Erscheinung	71
Der Atman aktiviert und erleuchtet alle	72
Kein Erkennender kann den Kenner von allem erkennen	74
Jene, die behaupten, den Atman zu erkennen, kennen ihn in Wirklichkeit nicht	75
Alle Menschen haben das Recht, um Gott zu wissen; Erfahrung ist die Einstellung, der Beweis das Ergebnis	75
Löst die Bände der weltlichen Anhaftung	77
9. Chāndogya-Upanishad	79
Arbeit, Gottesdienst und Weisheit	79
Sein ist die universelle Eigenschaft aller Dinge	80
Indem ihr den Atman erkennt, erkennt ihr alles	80
Der Körper verfällt und stirbt, nicht jedoch das Selbst	81
Entdeckt den allgegenwärtigen Brahman im Lotos des Herzens	82
Die Reise der Seele nach dem Tod	83
Weitet euer Bewusstsein für Befreiung	84
Gebt die Identifikation des Selbst mit dem Körper auf, um die Wirklichkeit zu erfahren	86

10. Aitareya-Upanishad	88
Freiheit von Täuschung resultiert aus der Schau	
des Atman	88
Der Atman ist unbegrenzt, endlos und unveränderlich	
– er ist alles.....	88
Der Atman existierte schon vor der Schöpfung	89
Der Atman ist frei von Unterscheidungen	
und jenseits des Zugriffs der Sinne.....	90
Der Atman regiert die „Gottheiten“ der Sinne	91
Durch die Lebewesen erleuchtet Gott alles.....	92
Menschen haben drei Formen der Geburt.....	93
11. Taittirīya-Upanishad	94
Die objektive Welt wird von Unwissenheit verursacht	
und führt zu Bindung.....	94
Befreiung kann nicht durch Handlung erzeugt werden.....	95
Brahman ist Wahrheit, Allwissen, Ewigkeit	96
Weiche nicht ab von Wahrheit, Pflicht und dem	
Wohlergehen aller	97
Die Wissenschaft der Spiritualität ist das höchste	
Gebiet experimentellen Wissens	98
Kontempliere über die fünf menschlichen Hüllen	99
Steige vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen auf, indem	
du über die Hülle der Lebenskraft kontemplierst	100
Mantras erhellen den Glanz des Atman.....	101
12. Brahmānubhāva-Upanishad.....	102
Nichtdualität ist die Essenz aller Upanishaden	102
Brahman wird von fünf Eigenschaften beschrieben.....	103
Gebt Wunsch, Anhaftung und Ego auf	104

Der Atman ist immer in Fülle und immer rein, er leuchtet immer aus sich selbst heraus.....	104
Gebt Wünsche und Anhaftungen auf und verneint den Geist	105
Erlange den Atman durch die Verneinung der Sinne	107
Gott ist in allem eingeschlossen	108
Entdecke das Göttliche durch das Auge der Weisheit und der Liebe	109
Freud und Leid, Laster und Tugend sind bindende Produkte des Geistes	110
Überwinde die dreifachen Hindernisse und Illusionen.....	111
Glossar	112