

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort .....	9
<b>EINLEITUNG: SELBSTERKENNTNIS .....</b>	<b>11</b>
Zwei Arten von Wissen .....	13
Die Ultimative Medizin .....	14
Dualität und Nichtdualität .....	15
Saṃsāra und Saṃsārīs .....	16
Māyā, Īśvara, Gott .....	16
Jīva .....	16
Selbstrealisiert und Selbstverwirklicht .....	16
Er und Sie .....	17
<i>Bewusstsein</i> und <i>Bewusstsein</i> .....	17
Anmerkung des Verfassers .....	18
 <b>ATMA BODHA .....</b>	 <b>19</b>
Vers 1: „ <i>Diese Abhandlung über die Erkenntnis des Selbst ...</i> “ ..	20
Das Glück liegt nicht im Objekt .....	21
Glück durch Objekte ist begrenzt .....	22
Die Mauer entfernen – Dualität in Aktion .....	23
Glück durch Objekte ist nicht von Dauer .....	24
Vers 2: „ <i>So wie das Holzhacken die indirekte und ...</i> “ .....	28
Vers 3: „ <i>Handeln kann Unwissenheit nicht beseitigen ...</i> “ .....	32
Das Selbst kann mit den meisten Mitteln	
nicht erkannt werden .....	33
Erfahrung versus Erkenntnis .....	34
Materie ist ein schwarzes Loch .....	35
Vers 4: „ <i>Das Selbst scheint aufgrund von Unwissenheit ...</i> “ .....	38
Vers 5: „ <i>Ständiges Anwenden des Wissens reinigt ...</i> “ .....	42
„Ich bin der Körper“ .....	43
„Ich bin der Geist“ .....	44
„Ich bin der Intellekt“ .....	45

## Inhaltsverzeichnis

---

„Ich bin das Ego“ .....	45
Vers 6: „Die Welt gleicht einem Traum. Ihre ...“ .....	48
Überlagerung (Adhyāsa) .....	49
Wach-, Traum- und Tiefschlaf-Zustand .....	50
Wenn ich real bin, dann muss ich immer existieren .....	53
Aber als was? .....	54
Vers 7: „Die Welt scheint so lange wirklich zu sein, ...“ .....	56
Vers 8: „So wie Wellen im Ozean entstehen, ...“ .....	60
Vers 9: „Die ganze manifeste Welt der Dinge und Wesen ...“ ...	62
Vers 10: „So wie Halsbänder, Armreifen und Fingerringe ...“ ...	64
Upādhis und die drei Körper .....	65
Vers 11: „Es scheint, als wäre der Raum zerteilt und ...“ .....	68
Vers 12: „Der grobstoffliche Körper des Individuums ...“ .....	70
Vers 13: „Der feinstoffliche Körper besteht aus ...“ .....	78
Vers 14- 15: „Der Kausalkörper, undefinierbar und ...“ .....	82
Der Kausalkörper ist ewig .....	83
Vers 16: „Durch unterscheidende Analyse trenne das ...“ .....	86
Was sind die Hüllen? .....	87
Die richtige Sicht der Realität .....	89
Das Verhältnis zwischen Existenz und Bewusstsein .....	90
Vers 17: „Obwohl es alles durchdringt, strahlt das Selbst ...“ ....	94
Vers 18: „Das Selbst ist der König des Seins, es sitzt ...“ .....	98
Vers 19: „Es hat den Anschein, als würde der Mond ...“ .....	100
Vers 20: „So wie alle Lebewesen im Lichte der Sonne ...“ .....	102
Vers 21: „Weil es uns an Unterscheidungskraft mangelt, ...“ ..	104
Vers 22: „Der Mond scheint im Wasser zu tanzen, weil ...“ ...	106
Vers 23: „Anhaftung, Verlangen, Vergnügen und ...“ .....	108
Vers 24: „Die Sonne ist hell strahlend, das Feuer ist ...“ .....	110
Vers 25: „Wenn reines Gewahrsein und eine ...“ .....	112
Vers 26: „Das Selbst handelt nicht. Ohne das Licht ...“ .....	114
Was ist Erleuchtung? .....	115
Vers 27: „So wie eine Person, die ein Seil für ...“ .....	118

Ein Zusammenziehen .....	119
Vers 28: „So wie eine Lampe Objekte in einem Raum ...“ .....	122
Vers 29: „Eine leuchtende Lampe braucht keine weitere ...“ .....	124
Vers 30: „Negiere die Konditionierungen mit dem ...“ .....	128
Die Dualität beseitigen .....	129
Vers 31: „Die drei Körper sind wahrgenommene Objekte ...“ ..	132
Verse 32 - 36: „Weil ich nicht der Körper bin, ...“ .....	134
Vers 37: „Die tiefe Empfindung ‚Ich bin das Selbst‘ ...“ .....	138
Vers 38: „Sitze an einem einsamen Ort, kontrolliere ...“ .....	142
Die Stille .....	147
Unterscheidung .....	149
Vers 39: „Der Meditierende sollte das gesamte ...“ .....	152
Vers 40: „Wenn der Unterscheidende die relative Ebene ...“ ..	154
Vers 41: „Im Selbst gibt es keinen Unterschied zwischen ...“ ..	158
Vers 42: „Wenn das niedere Selbst und das höhere Selbst ...“ ..	160
Vers 43: „So wie die Morgendämmerung die Dunkelheit ...“ ..	164
Vers 44: „Obwohl es allgegenwärtige Wirklichkeit ist, ...“ .....	166
Vers 45: „Unwissenheit bewirkt, dass das Selbst ...“ .....	168
Vers 46: „Der Irrglaube von ‚Ich‘ und ‚mein‘ wird ...“ .....	172
Vers 47: „Die Erleuchteten sehen durch das Auge der ...“ .....	176
Vers 48: „Das Selbst allein existiert. Das physische ...“ .....	178
Vers 49: „Die Befreiten sind in dieser Welt – aber nicht ...“ ....	180
Vers 50: „Nachdem sie den Ozean der Täuschung ...“ .....	182
Vers 51: „Gleichgültig gegenüber dem Glück durch ...“ .....	184
Vers 52: „Obwohl scheinbar durch ihre Körper ...“ .....	186
Vers 53: „Wenn Konditionierungen sich auflösen, ...“ .....	190
Verse 54 - 57: „Erkenne das als das Selbst, dessen ...“ .....	192
Vers 58: „Die Glückseligkeit, die von allen Wesen ...“ .....	194
Vers 59: „Das Selbst durchdringt alle Objekte. ...“ .....	196
Vers 60: „Erkenne das als das Selbst, welches ...“ .....	198
Vers 61: „Erkenne das als das Selbst, was ...“ .....	200
Vers 62: „Wie Feuer eine glühende Eisenkugel ...“ .....	202

## Inhaltsverzeichnis

---

Vers 63: „Das Selbst ist etwas Anderes als dies, ...“ .....	204
Vers 64: „Alles, was wahrgenommen oder vernommen ...“ ....	208
Vers 65: „Das Selbst, allgegenwärtiges Bewusstsein, ...“ .....	210
Vers 66: „Die Seele, die im Feuer des Wissens ...“ .....	212
Vers 67: „Die Sonne der Selbsterkenntnis geht im ...“ .....	214
Vers 68: „Der durch die Verehrung des Selbst von ...“ .....	216
 Hinweise zur Aussprache von Sanskrit .....	 219
Sanskrit-Glossar .....	222