

# INHALT

## Band I

Abbildungen . . . . .	xi
Anmerkung des Herausgebers . . . . .	xii
Vorwort von Sri Daya Mata . . . . .	xiii
Einführung . . . . .	xix

### **I. Arjunas Mutlosigkeit . . . . . I**

Die tiefere Bedeutung des ersten Kapitels, 3 • »Was taten sie?«  
– Überblick über den psychologischen und geistigen Kampf-  
schauplatz, 4 • Die sich gegenüberstehenden Armeen der geis-  
tigen und materialistischen Kräfte, 57 • Die Muschelhörner:  
der innere Kampf der Schwingungen in der Meditation, 133 •  
Der Gottsucher begutachtet die zu vernichtenden Feinde, 152  
• Arjuna verweigert den Kampf, 168

### **II. Sankhya und Yoga: Kosmische Weisheit und die Methode, die zu ihr führt. . . . . 205**

Die Ermahnungen, die der Herr dem Gottsucher gibt, und die  
Bitte des Gottsuchers um Führung, 207 • Das ewige, transzen-  
dente Wesen der Seele, 235 • Ein gerechter Kampf gehört zur  
religiösen Pflicht des Menschen, 296 • Yoga: das Heilmittel  
gegen Zweifel, Verwirrung und intellektuelle Unzufriedenheit,  
323 • Die Yoga-Kunst richtigen Handelns vermittelt unendli-  
che Weisheit, 341 • Eigenschaften des Erleuchteten, 360

### **III. Karma-Yoga: Der Weg geistigen Handelns . . . . . 397**

Warum ist Tätigkeit auf dem Weg zur Erlösung notwendig?  
399 • Richtiges Handeln besteht darin, alle Werke als Opfer-  
gaben (Yajna) darzubringen, 422 • Wahre Pflichten innerlich  
ungebunden zu erfüllen ist göttlich, 455 • Wie selbstloses  
Handeln den Yogi von der Dualität der Natur und den Fesseln  
des Karmas befreit, 473 • Die richtige Einstellung zum geistigen  
Lehrer und zum Sadhana, 482 • Sieg über die zweifache  
Leidenschaft: Begierde und Zorn, 493

**IV. Die höchste Wissenschaft der Gotteserkenntnis . . . . . 513**

Die historische Grundlage und der esoterische Gehalt des Yoga, 515 • Die Inkarnationen des Göttlichen, 529 • Wege, die zur Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten führen, 548 • Die Handlungsweise des Herrn innerhalb Seiner Schöpfung, 555 • Freisein von Karma: Was richtige Tätigkeit, falsche Tätigkeit und Tatenlosigkeit ist, 566 • Yajna, der geistige Feuerritus, der alles Karma tilgt, 580 • Die alles heiligende Weisheit, die ein wahrer Guru vermittelt, 628

**V. Freiheit durch innere Entsagung . . . . . 647**

Was ist besser: in der Welt zu dienen oder in der Einsamkeit nach Weisheit zu suchen? 649 • Der Weg der Gita zur Freiheit: Meditation über Gott und selbstlose Tätigkeit, 656 • Das SELBST als transzendenter Zeuge: verankert in Glückseligkeit, unbeeinflusst von der Welt, 666 • Gut und Böse und ihre Beziehung zur Seele, 670 • Wer den GEIST erkannt hat, ruht im Höchsten Wesen, 677 • Über die Grenzen der Sinnenwelt hinausgehen und die unvergängliche Glückseligkeit erlangen, 687

## Band II

**VI. Dauerhafte Zuflucht im GEIST durch**

**Yoga-Meditation . . . . . 709**

Wahre Entsagung und wahrer Yoga sind von der Meditation abhängig, 711 • Verwandlung des kleinen Selbst (des Ego) in das Göttliche SELBST (die Seele), 727 • Wie der Weise, der SELBST-Verwirklichung erreicht hat, die Welt betrachtet, 729 • Krishnas Ratschläge zum erfolgreichen Üben des Yoga, 731 • Wie man Selbstbeherrschung und Herrschaft über den Geist erlangt, 759 • Das Aufgehen des SELBST im GEIST, der alle Wesen durchdringt, 771 • Das Versprechen des Herrn: Der beharrliche Yogi erringt schließlich den Sieg, 776

**VII. Die Natur des GEISTES und der GEIST**

**der Natur. . . . . 805**

»Vernimm, wie du Mich erkennen kannst«, 807 • Prakriti: Die dualistische Natur des GEISTES in der Schöpfung, 814 • Wie der Schöpfer die manifestierte Schöpfung aufrechterhält, 822 • Die Kosmische Hypnose (Maya) und wie man sie überwin-

det, 833 • Welchen »Gott« soll man anbeten? 847 • Wie man den GEIST hinter den Traumschatten der Natur erkennt, 853

**VIII. Das Unvergängliche Absolute: jenseits der  
Zyklen von Schöpfung und Auflösung . . . . . 863**

Die Manifestationen des GEISTES im Makrokosmos und Mikrokosmos, 865 • Was der Yogi im Augenblick des Todes erlebt, 875 • Der Weg, der zum Allerhöchsten führt, 885 • Die Zyklen der Kosmischen Schöpfung, 889 • Der Weg, der zur Befreiung vom Zyklus der Wiedergeburten führt, 901

**IX. Das Königliche Wissen, das Königliche  
Mysterium . . . . . 909**

Direkte Wahrnehmung Gottes durch »leicht zu übende« Yoga-Methoden, 911 • Der Herr durchdringt die ganze Schöpfung und bleibt dennoch transzendent, 914 • Die richtige Methode, Gott anzubeten, 924

**X. Die unendlichen Manifestationen des  
unmanifestierten GEISTES. . . . . 935**

Das Ungeborene und Anfanglose, jenseits von Form und Vorstellung, 937 • Die Differenzierungen des Wesens Gottes, 940 • Die Weisen beten Ihn voller Freude und Hingabe an, 944 • Der Gottsucher betet darum, aus Gottes eigenem Munde die Antwort auf seine Frage zu hören: »Was sind Deine vielen Ausdrucksformen und Gestalten?« 948 • »Ich will dir Meine Erscheinungsformen beschreiben«, 952

**XI. Die Vision der Visionen: Der Herr offenbart Seine  
kosmische Gestalt . . . . . 991**

**XII. Bhakti-Yoga: Vereinigung durch Hingabe. . . . . 1021**

Soll der Yogi den unmanifestierten oder einen persönlichen Gott anbeten? 1023 • Die Stufen geistigen Übens und die Stadien der Verwirklichung, 1030 • Eigenschaften des Gottsuchers, die Gott lieb sind, 1038

**XIII. Das Schlachtfeld und der Kenner  
des Schlachtfeldes . . . . . 1047**

Die göttlichen Kräfte, die den Körper erschaffen – das Feld, auf dem Gut und Böse gesät und geerntet werden, 1049 • Das

wahre Wesen von Materie und GEIST, von Körper und Seele, 1071 • Merkmale der Weisheit, 1077 • Der GEIST, wie ihn die Weisen erkannt haben, 1080 • Purusha und Prakriti (GEIST und Natur), 1083 • Drei Wege, die zur SELBST-Verwirklichung führen, 1090 • Befreiung: Unterscheiden zwischen dem Feld und dem Kenner des Feldes, 1091

**XIV. Sich über die Gunas erheben. . . . . 1099**

Die drei Eigenschaften (Gunas) in der kosmischen Natur, 1101 • Die Mischung von Gut und Böse in der menschlichen Natur, 1109 • Die Früchte des von Sattva, Rajas und Tamas beeinflussten Lebens, 1112 • Das Wesen eines Jivanmukta – jemand, der sich über die Eigenschaften der Natur erhebt, 1119

**XV. Purushottama: das Höchste Wesen . . . . . 1127**

Der ewige Ashvattha: der Baum des Lebens, 1129 • Die Stätte des Unmanifestierten, 1139 • Wie sich der GEIST als Seele manifestiert, 1141 • Der Höchste GEIST: jenseits des Vergänglichen und Unvergänglichen, 1157

**XVI. Das Göttliche erfassen und das**

**Dämonische meiden . . . . . 1161**

Die seelischen Eigenschaften, die den Menschen gottähnlich machen, 1163 • Das Wesen und das Schicksal von Seelen, die das Göttliche meiden, 1182 • Das dreifache Tor zur Hölle, 1190 • Das richtige Verständnis für die Anweisungen in den heiligen Schriften über die Lebensführung, 1192

**XVII. Drei Arten des Glaubens . . . . . 1199**

Drei Arten der Anbetung, 1201 • Drei Arten von Nahrung, 1211 • Drei Arten geistiger Praktiken, 1215 • Drei Arten des Schenkens, 1222 • Sat-Tat-OM: Gottvater, Sohn und Heiliger Geist, 1226

**XVIII. »Wahrlich, Ich verspreche dir: du sollst**

**zu Mir gelangen« . . . . . 1235**

Entsagung: Die göttliche Kunst, selbstlos in der Welt tätig zu sein, ohne an etwas zu hängen, 1237 • Die Wurzeln des Handelns und das vollendete Handeln (die Befreiung), 1251 • Drei Arten der Erkenntnis, des Handelns und des Charakters, 1257 • Intelligenz (Buddhi), Standhaftigkeit (Dhriti) und

Glück (Sukham): ihre höheren und niederen Ausdrucksformen, 1270 • Wie man die einem von Gott übertragene Pflicht im Leben erkennt, 1281 • Zusammenfassung der Gita-Botschaft: Wie man Gottverwirklichung erlangt, 1303 • Der Abschluss des Zwiegesprächs zwischen GEIST und Seele, 1338

## Anhang

Nachwort von Sri Daya Mata . . . . .	1349
Ode an die Bhagavad-Gita, von Paramahansa Yogananda . . . . .	1351
Transliteration und Aussprache der Sanskrit-Wörter . . . . .	1362
Beinamen von Sri Krishna und Arjuna . . . . .	1364
Lahiri Mahasayas graphische Darstellung der Chakras . . . . .	1366
Über den Autor . . . . .	1368
Ziele und Ideale der Self-Realization Fellowship . . . . .	1373
Veröffentlichungen der Self-Realization Fellowship . . . . .	1375
Lehrbriefe der Self-Realization Fellowship . . . . .	1380
Begriffe im Zusammenhang mit der Self-Realization Fellowship . . . . .	1383
Register . . . . .	1389



## K A P I T E L I

# Arjunas Mutlosigkeit



Die tiefere Bedeutung des ersten Kapitels



»Was taten sie?« –

Überblick über den psychologischen und geistigen Kampfschauplatz



Die sich gegenüberstehenden Armeen der geistigen  
und materialistischen Kräfte



Die Muschelhörner: der innere Kampf der Schwingungen  
in der Meditation



Der Gottsucher begutachtet die zu vernichtenden Feinde



Arjuna verweigert den Kampf



*»Die zeitlose Botschaft der Bhagavad-Gita bezieht sich nicht nur auf eine historische Schlacht, sondern auf den kosmischen Widerstreit zwischen Gut und Böse. Sie beschreibt das Leben als eine Reihe von Kämpfen, die zwischen dem GEIST und der Materie stattfinden – zwischen Seele und Körper, Leben und Tod, Wissen und Unwissenheit, Gesundheit und Krankheit, Beständigkeit und Vergänglichkeit, Selbstbeherrschung und Versuchungen, Unterscheidungskraft und blindem Sinnesbewusstsein.«*



# Arjunas Mutlosigkeit

## Die tiefere Bedeutung des ersten Kapitels

Die weltberühmte Bhagavad-Gita stellt eine hervorragende Abhandlung über den Yoga dar und ist in einer zugleich pragmatischen und esoterischen Sprache abgefasst; und so haben die Verse dieser vielgeliebten Schrift den unterschiedlichsten Gottsuchern seit Generationen Rat und Trost geboten. Sie beschreibt nicht nur die geistigen Grundsätze, die der Gottsucher praktisch anwenden muss, sondern auch die höchsten Erfahrungen, die einem fortgeschrittenen Yogi zuteil werden, der diese Grundsätze verwirklicht hat.

In neuzeitlichen Büchern vermittelt die »Einführung« dem Leser gewöhnlich eine allgemeine Vorstellung vom Inhalt; doch im alten Indien benutzten die Verfasser der heiligen hinduistischen Schriften oft das erste Kapitel, um ihre Absicht zu erklären. Und so dient das erste Kapitel der Bhagavad-Gita als Einführung in das nachfolgende heilige Gespräch. Doch darf man es nicht für unwichtig halten und nur oberflächlich lesen, denn es beschreibt nicht nur den Schauplatz und dient nicht bloß als Kulisse. Wenn man dieses Kapitel als eine Allegorie versteht, wie es vom Autor – dem großen Weisen Vyasa – beabsichtigt war, macht es mit den wesentlichen Grundsätzen der Yoga-Wissenschaft bekannt und schildert das anfängliche geistige Ringen eines Yogis, der sich auf dem Weg zum *Kaivalya* befindet – dem Weg, der zur Befreiung, zur Vereinigung mit Gott führt; denn das ist das Ziel des Yoga. Wenn man die im ersten Kapitel enthaltenen Wahrheiten richtig verstanden hat, kann man seine Yoga-Reise dann mit einer übersichtlichen Wanderkarte beginnen.

Mein verehrter Guru, Swami Sri Yukteswar – der selbst ein *Jnanavatar*, eine Inkarnation der Weisheit war –, enthüllte mir die verborgene Bedeutung einiger ausschlaggebender Verse des ersten Gita-Kapitels. »Du hast jetzt den Schlüssel in der Hand«, sagte er. »Durch ruhige innere Wahrnehmung wirst du fähig sein, irgendeine Stelle dieser heiligen Schrift aufzuschlagen und sowohl ihren Inhalt als auch ihren innersten Kern zu erfassen.« Ich verdanke es seiner Ermutigung und seinem Segen, dass ich dieses Werk nun veröffentlichen kann.

»Was taten sie?« – Überblick über den psychologischen und geistigen Kampfschauplatz

## Vers 1

धृतराष्ट्र उवाच  
 धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।  
 मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत सञ्जय ॥

*dhytarāṣṭra uvāca*  
*dharmakṣetre kurukṣetre samavetā yuyutsavaḥ*  
*māmakāḥ pāṇḍavāś caiva kim akurvata sanjaya*

**Dhritarashtra sprach:**

***Als meine Nachkommen und die Söhne von Pandu auf dem heiligen Feld von Kurukshetra (Dharmakshetra-Kurukshetra) kampfbereit versammelt waren, was taten sie, o Sanjaya?***

DER BLINDE KÖNIG DHRITARASHTRA (das blinde Sinnesbewusstsein) fragte den aufrichtigen Sanjaya (die unvoreingenommene Innenschau): »Als sich meine Söhne, die Kurus (die niederträchtigen impulsiven Neigungen des Verstandes und der Sinne), und die Söhne des tugendhaften Pandu (die reinen, unterscheidungsfähigen Neigungen) auf dem *Dharmakshetra* (dem heiligen Feld) von Kurukshetra (dem körperlichen Feld der Tätigkeit) versammelt hatten und bereit waren, den Kampf um die Oberherrschaft anzutreten, was war das Ergebnis?«

Die ernsthafte Nachfrage des blinden Königs Dhritarashtra, der einen vorurteilslosen Bericht von dem unvoreingenommenen Sanjaya

erbat und erfahren wollte, wie sich die Schlacht zwischen den Kurus und Pandavas (den Söhnen des Pandu) zu Kurukshetra abgespielt hatte, ist

vom metaphorischen Standpunkt aus eine Frage, die sich der geistige Sucher täglich stellen sollte, während er seinen eigenen gerechten Kampf überprüft, durch den er den Sieg der SELBST-Verwirklichung erringen will. Indem er aufrichtige Innenschau übt, untersucht er die Handlungen der sich feindlich gegenüberstehenden Armeen seiner guten und schlechten Neigungen und schätzt ihre Stärke ab: der Selbstbeherrschung einerseits und der Zügellosigkeit an-



dererseits; der unterscheidungsfähigen Intelligenz einerseits und der mentalen Sinnesneigungen andererseits; der geistigen Vorsätze in der Meditation einerseits und des inneren Widerstands und der körperlichen Ruhelosigkeit andererseits; des göttlichen Bewusstseins der Seele einerseits und der Unwissenheit und magnetischen Anziehungskraft der niederen Ego-Natur andererseits.

Der Kampfschauplatz dieser sich bekriegenden Streitkräfte ist Kurukshetra (*kuru*, aus der Sanskritwurzel *kṛi* = »Arbeit, materielle Handlung«; und *kṣetra* = »Feld«). Das »Feld des Handelns« ist der menschliche Körper mit seinen physischen, geistigen und seelischen Eigenschaften – das Feld, auf dem sich alle Handlungen im Leben abspielen. In dieser Gita-Strophe wird es Dharmakshetra genannt (*Dharma*: »Rechtschaffenheit, Tugend, Heiligkeit«; demnach: »heilige Ebene« oder »heiliges Feld«), denn auf diesem Feld wird der rechtmäßige Kampf zwischen den Tugenden der unterscheidungsfähigen Intelligenz der Seele (den Söhnen des Pandu) und den unedlen, unbeherrschten Handlungen des blinden Sinnesbewusstseins (den Kurus – den Nachkommen des blinden Königs Dhritarashtra) ausgetragen.

Dharmakshetra-Kurukshetra bezieht sich also auch auf die religiösen und geistigen Pflichten und Tätigkeiten (des Yogis in der Meditation) im Gegensatz zu weltlicher Verantwortlichkeit und Tätigkeit. Die tiefere metaphysische Bedeutung von Dharmakshetra-Kurukshetra ist also, dass auf dem inneren Feld des Körpers die geistige Tätigkeit der Yoga-Meditation stattfindet, deren Ziel es ist, SELBST-Verwirklichung zu erlangen: Dieses Feld ist die Gehirn- und Rückenmarkachse mit ihren sieben feinstofflichen Zentren der Lebenskraft und des göttlichen Bewusstseins.

Auf diesem Feld stehen sich zwei feindliche Streitkräfte, das heißt magnetische Pole, gegenüber: die unterscheidungsfähige Intelligenz (*Buddhi*) und das Sinnesbewusstsein (*Manas*). *Buddhi*, die reine, unterscheidungsfähige Intelligenz, wird allegorisch als Pandu bezeichnet, als Gemahl der Kunti (der Mutter Arjunas und der anderen Pandava-Prinzen, welche die gerechten Grundsätze von *Nivritti* vertreten, das heißt aller Weltlichkeit entsagen). Der Name »Pandus« stammt von *pand* =

❖  
Zwei feindliche Streitkräfte: die Neigungen des niederen Sinnesbewusstseins und die Unterscheidungskraft der Seele

»weiß« – metaphorisch gesehen ein Hinweis auf die Klarheit der reinen, unterscheidungsfähigen Intelligenz. *Manas* bezieht sich im allegorischen Sinn auf den blinden König Dhritarashtra, den Erzeuger der hundert Kurus – das heißt der sinnlichen Eindrücke und Neigungen,

die sich alle *Pravritti*, dem weltlichen Genuss, zuwenden. *Buddhi* erhält das richtige Unterscheidungsvermögen aus dem Überbewusstsein der Seele, die sich im kausalen Sitz des Bewusstseins, in den geistigen zerebrospinalen Zentren, manifestiert. *Manas*, das Sinnesbewusstsein, der subtile magnetische Pol, der sich nach außen auf die Welt der Materie richtet, befindet sich in der Brücke des Gehirns, deren Funktion es ist, ständig Sinneseindrücke zu koordinieren.<sup>1</sup> So lenkt *Buddhi*, die Intelligenz, das Bewusstsein zur Wahrheit, das heißt zur ewigen Wirklichkeit, zum Bewusstsein der Seele, zur SELBST-Verwirklichung. Durch *Manas* oder das Sinnesbewusstsein wird das Bewusstsein von der Wahrheit abgestoßen, sodass es sich auf die nach außen gerichtete sinnenverhaftete Tätigkeit des Körpers konzentriert – und damit auf die Welt der täuschenden Relativität: *Maya*.

Der Name »Dhritarashtra« stammt von *dhṛta* = »gehalten, gestützt, straff gespannt (Zügel)«, und *rāṣṭra* = »Königreich« aus *rāj* = »regieren«. Daraus folgern wir die symbolische Bedeutung *dhṛtam rāṣṭram yena* = »jemand, der das Königreich (der Sinne) aufrechterhält« oder: »jemand, der regiert, indem er die Zügel (der Sinne) straff hält«.

*Manas* oder das Sinnesbewusstsein koordiniert die Sinne, so wie die Zügel eines Streitwagens mehrere Pferde zusammenhalten. Der Körper ist der Streitwagen; die Seele ist der Besitzer des Wagens; die Intelligenz ist der Wagenlenker; die Sinne sind die Pferde. Man sagt, dass das Sinnesbewusstsein blind sei, weil es ohne Hilfe der Sinne und der Intelligenz nicht sehen kann. Die Zügel des Wagens übertragen die Impulse, die von den Hengsten und von den Handbewegungen des Wagenlenkers ausgehen. Ähnlich kann auch das blinde Sinnesbewusstsein allein nicht wahrnehmen, noch kann es selbst lenken; es empfängt lediglich die von den Sinnen vermittelten Eindrücke und gibt seine Schlussfolgerungen und Anweisungen an die Intelligenz weiter. Wird

---

<sup>1</sup> Die Brücke – *Pons Varolii* – ist ein Teil des Hirnstamms und befindet sich oberhalb des verlängerten Marks und in der Mittellinie unterhalb der beiden Hemisphären des Großhirns; sie verbindet Großhirn, Kleinhirn und verlängertes Mark miteinander. Sie ist relativ klein (2,5 x 2,5 x 4 cm) und enthält die aufsteigenden sensorischen und absteigenden motorischen Nervenbahnen, die das Gehirn mit dem übrigen Körper verbinden. Diese Bahnen erstrecken sich durch ein dichtes Maschenwerk von Nervenzellen, genannt »retikuläres System« (*Formatio reticularis*), deren Funktion es ist, das übrige Gehirn zu aktivieren und den 24-Stunden-Zyklus von Schlaf und Wachen zu regulieren. Die Brücke schließt eine bestimmte Struktur ein, den *Locus coeruleus* (»die blaue Stelle«) – einen kleinen dichten Zellhaufen, der Noradrenalin enthält, eine chemische Substanz, die Bewegungsimpulse auslöst, sodass der Körper handlungsbereit ist. Diese Struktur beeinflusst das Aufwachen, Träumen, Schlafen und die Stimmung.