

## Newsletter zur Bhagavad Gita von Dr. P.V. Nath

Der nachfolgende Text ist die Zusammenstellung der einzelnen Sendungen eines regelmäßigen E-Mail Newsletters, herausgegeben in Englisch von Dr. Pathikonda Viswambara Nath. Er beinhaltet die Original-Verse der Gita und die Übersetzung, Transkription und Kommentare von Dr. Nath, hier wiedergegeben in der deutschen Übersetzung von Dasha A.W. Schöning. Das englische Original kann abgerufen werden unter: "[www.TheGita.org](http://www.TheGita.org)"

Copyright an den Kommentaren zur Bhagavad Gita: Dr. P.V. Nath, Großbritannien.  
Rückfragen zum Text bitte direkt an Dr. Nath per "[snath@btinternet.com](mailto:snath@btinternet.com)" oder in Deutsch an den Übersetzer.

Fragen zur Übersetzung wie auch zur Administration des Newsletters und der Downloads bitte an: [dasha@gmx.com](mailto:dasha@gmx.com) (Dasha A.W. Schöning, Deutschland).

Mehr zu Sri Swamiji, den Sadguru, dessen Segen diesen Newsletter ermöglicht, unter "[www.dattapeetham.com](http://www.dattapeetham.com)" und "[www.dycgermany.de](http://www.dycgermany.de)".

---

**OM SAHA NAVAVATU SAHA NAU BHUNAKTU  
SAHA VEERYAM KARAVAVAHAI  
TEJASWI NAVADHEETAMASTU  
MAA VID VISHAVAHAI**

**Möge Er uns beschützen (den Lehrer und den Schüler).  
Möge Er bewirken, dass wir beide uns (des Höchsten) erfreuen.  
Mögen wir beide uns anstrengen (um die wahre innere Bedeutung der Schriften zu entdecken).  
Mögen unsere Studien tief greifend sein und Früchte tragen.  
Mögen wir uns nie gegenseitig missverstehen.**

---

Die Gita hat die Form eines Dialoges zwischen Krishna, dem Lehrer, und Arjuna, dem Schüler. Sanjaya, der Berichterstatter an König Dhritarashtra, unterbricht manchmal mit eigenen Kommentaren. Es gibt insgesamt 18 Kapitel mit 701 Versen (Slokas). Jedes der Kapitel hat einen Titel und endet mit dem Wort "Yoga".

Das Wort "**Yoga**" ist hergeleitet aus dem Wort "Yuj", welches "Vereinigen" bedeutet. Das Studium jedes Kapitels hilft dem Sucher dabei, sich mit Gott zu vereinen, und daher wird das Wort "Yoga" benutzt.

Der / Die Sucher(in) ist der/diejenige, der/die eine Vereinigung mit "Parabrahman" anstrebt sowie die Erfahrung "Ewiger Seeligkeit". In Sanskrit ist "Sadhaka" das Wort für "Sucher". Die Bemühungen des Sadhakas sind bekannt als "Sadhana".

Um die Aufgabe anzugehen, muss der/die Sucher(in) "Glauben" und "Hingabe" haben an das Thema, den Lehrer und "Parabrahman".

## Kapitel 6: DHYANA YOGA

### Einführung

Dies Kapitel ist auch bekannt als "Atma Samyama Yoga", welches von der Kontrolle des niederen "selbst" handelt, und davon selbiges mit dem höheren "Selbst" zu vereinigen. Dies Kapitel beendet den "Tvam" Aspekt von "Tat Tvam Asi". Die Botschaft dieses Shatka an die ernsthaft Suchenden ist:

"Was Du suchst (Tat) ist in Wahrheit nichts anderes als "Du". Es ist nicht das "Du", das mit dem Ego verbunden ist, sondern mit dem Atman im Innern, welches das wahre Du ist."

Das sollte nicht verwechselt werden mit "Hata Yoga", welches völlig anders ist, und welches einschneidende Entbehrungen zur Kontrolle des "selbst" behandelt.

Dhyana bedeutet Kontrolle der Sinne. In diesem Zusammenhang beinhalten die Sinne "die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt". Es geht nicht nur um Kontrolle der Sinne sondern sich auf das Atman im Innern zu konzentrieren.

Atma Samyama Yoga bedeutet "Yoga der Selbst-Kontrolle". Atma bezieht sich auf das niedere selbst.

Der andere Titel für dies Kapitel ist "Dhyana Yoga", was "Yoga der Meditation" bedeutet. Die Methode, die Sinne durch den Prozess der Meditation zu kontrollieren, wird in diesem Kapitel besonders beleuchtet.

Das Atman im Innern, welches der Zündfunke des Parabrahman ist, ist in allen Formen des Lebens anwesend. Das menschliche Leben ist das am höchsten entwickelte unter allen Formen des Lebens. Genau genommen sollte es in allen Menschen die Göttlichkeit zum Vorschein bringen in Gedanken, Handlungen und Sprache. Aber infolge der Ignoranz des "Selbst", der tiefen Verstrickung mit der sinnlichen Welt ringsum, gibt es eine große, nahezu unauslöschliche Ansammlung von Vasanas im Geist. Die Vasanas bilden die Grundlage der Natur des Individuums, und statt "wahre Menschen" zu sein, die für die Menschheit/Menschlichkeit Sorge tragen, wird der Mensch zum Tier-Menschen oder Stein-Menschen.

Das Atman im Innern ist die innere Lotusblume, die ein wahres Beispiel ist für "Nicht-Handeln im Handeln und Nicht-Anhaftung in der Anhaftung". Es gibt eine Notwendigkeit diese Lotusblume zu entfalten, "Das Selbst" im Innern, und das kann durch "Selbst-Kontemplation" bewirkt werden.

Der erste Schritt in der Meditation ist:

Reduziere die Menge der Gedanken, die generiert und im Geist gespeichert werden.

Der nächste Schritt ist:

Verändere die Qualität der Gedanken. Erhebe Dich von tamasischen zu rajasischen Gedanken, von rajasischen zu sattvischen Gedanken.

Schließlich richte die Gedanken auf das Atman im Innern aus.

Das heißt also, dass wir folgendes tun sollten:

Den Geist trainieren,  
um die Gedanken zu transformieren und dann die Gedanken zu transzendieren.

Dieser Endzustand ist als "Samadhi" bekannt, was "intellektuellen Gleichmut" bedeutet.

Durch einen langsamen und stetigen Prozess müssen die Suchenden an einer inneren Revolution des Charakters, der Haltung und den Werten des Lebens arbeiten, um die "Glückseligkeit" im Inneren zu erfahren, indem sie damit eins werden.

## Vers 1

**Sri Bhagawan sprach:**

**ANASHRITAH KARMA PHALAM KARYAM KARMA KAROTI SAHA  
SA SANYASEE CHA YOGEE CHA NA NIRAGNIR NA CHAKRIYAHA.**

**Wer seine vorgeschriebenen Pflichten erfüllt, ohne von den Früchten der Handlung abhängig zu sein, der/die ist ein Sanyasin oder Yogi - nicht diejenigen, die den Dienst am Feuer aufgeben und ohne Handeln verbleiben.**

Es gibt ganz allgemein ein Missverständnis / eine falsche Wahrnehmung bezüglich der Bedeutung von "Yogi und Sanyasi".

Wenn jemand eine Person sieht, die ein ockerfarbenes Gewand trägt, wird diese als "Sanyasi" verehrt. Und wenn man jemand in Einsamkeit sieht, sei es in einer Berghöhle oder einem Wald, der jegliche Arbeit aufgegeben hat, dann wird diese Person als "Yogi" angesehen. Alle Arbeit aufzugeben wird als Weg des Yogi angesehen. Sri Krishna hat dies Missverständnis aufgeklärt.

Nur ein ockerfarbenes Gewand zu tragen macht jemand nicht zum Sanyasi, und in Einsamkeit an einem entfernten Platz zu leben und alles aufzugeben, macht einen nicht zum Yogi. Das sind nur äußerliche Zeichen. Was nötig ist, ist innere Reinigung.

Lasst uns zuallererst die Kunst erlernen, unsere eigenen Meinungen aufzugeben und die Ansicht des größten Meisters in der spirituellen Wissenschaft anzunehmen. Wahres Sanyasa ist die Aufgabe des Ego, was unser liebster und schlimmster Besitz ist, den wir nicht aufgeben wollen.

Die wahre Bestimmung des Praktizierens von Yoga ist die Vereinigung mit dem Parabrahman. Es geht darum, die Technik der Gottesverwirklichung zu entwickeln, und der Vereinigung mit dem Gott, auf den meditiert wird.

Ob man ein Yogi oder Sanyasi ist, man muss lernen alle eigenen Pflichten zu erfüllen. Pflichten ziehen das Ausführen von Handlungen nach sich, und Handlungen wiederum bringen Ergebnisse. Als Sterbliche hängen wir uns an die Früchte unseres Handelns, und wir werden gefangen in dem Netz, das "Samsara" genannt wird. Die Kunst zu erlernen, nicht von den Früchten des Handelns abhängig zu sein, das macht einen Yogi oder Sanyasi aus, so sagt der Herr.

Die ersten drei Viertel des Verses

**ANASHRITAH KARMA PHALAM KARYAM KARMA KAROTI SAHA  
SA SANYASEE CHA YOGEE**

heben die Qualitäten eines Sanyasi/Yogi hervor:

Es bedeutet:

"Wer seine vorgeschriebenen Pflichten erfüllt, ohne von den Früchten der Handlung abhängig zu sein, der/die ist ein Sanyasin oder Yogi."

Es gibt keine Unterschiede zwischen "Sanyasi oder Yogi". Die vorgeschriebenen Pflichten zu erfüllen, ist die erste Voraussetzung, und nicht von den Früchten des Handelns abhängig zu sein, ist die zweite Voraussetzung.

Der Herr hat den Ausdruck "Vorgeschriebene Pflichten" vorangestellt. "Führt die vorgeschriebenen Pflichten aus", wird uns gesagt. In Kapitel 3 sind uns die Details zum "Karma" genannt worden, und Kapitel 4 gibt uns das Wissen, das nötig ist zur Ausführung von Karma. Jede(r) von uns muss "Nitya Karmas and Naimittika Karmas" ausführen (vgl. Vers 8 in Kapitel 3).

Abhängig von unserer spirituellen Reife können wir "Kamyas Karmas" ausüben, um unsere Wünsche zu erfüllen. Sobald wir spirituelle Reife erlangen, sollte unsere Arbeit auf das universelle Wohlergehen gerichtet sein und nicht darauf, persönliche Vorlieben zu erfüllen.

Wir sollten niemals verbotene Handlungen, "Nishiddha Karmas", ausführen.

Die erwarteten Ergebnisse aus den Handlungen, die wir in verschiedenen Stadien unseres Lebens auszuführen haben, sollten nicht das Motiv für unsere Arbeit sein. Das Jnana, das wir entwickeln sollten, ist: "Wissen, was zu tun ist, wie es zu tun ist, und was die guten und die schlechten Ergebnisse von Handlungen sind". Unser Job ist es, alles über die Ergebnisse von Handlungen zu wissen, bevor wir uns für eine Handlung entscheiden, und dann unsere Pflicht zu tun. Wenn wir anfangen von den Früchten der Handlungen abzuhängen oder davon tagzuträumen, binden wir uns an diese Welt. Wir geraten in die Falle von Maya, die uns Sukha oder Dukha erleben lässt und uns Vorlieben und Abneigungen entwickeln lässt.

CHA NA NIRAGNIR NA CHAKRIYAHA.

sagt das letzte Viertel des Verses.

Es bedeutet:

"nicht diejenigen, die den Dienst am Feuer aufgeben und ohne Handeln verbleiben."

"Dienst am Feuer" - das bezieht sich auf das Anzünden des Feuers des Wissens und das Ausführen der täglich vorgeschriebenen Pflichten, welche da sind:

Die "Pancha Maha Yajnas", nämlich.

Deva Yajna,  
Rishi Yajna,  
Pitru Yajna,  
Nara Yajna,  
Bhoota Yajna.

Es wird uns gesagt diese fünf heiligen Pflichten nicht aufzugeben. Wir sollten sie erfüllen im Geiste von "Yajna", was "eine geweihte Handlung" bedeutet. Die Ergebnisse sind dem Herrn geweiht.

Die Botschaft des Herrn an die Menschheit ist, dass niemand ohne Handeln sein sollte.

Die Verse 48 und 38 in Kapitel 2 geben uns ein besseres Verständnis des Wortes "Yogi".  
Wer Yoga praktiziert, ist ein Yogi.

Wer ist ein Yogi?

Vers 48: Yogasthaha kuru karmani - - -

Oh Arjuna, verrichte Deine Arbeit, sei standhaft im Yoga, indem Du Anhaftung aufgibst und nicht an Erfolg oder Versagen denkst. Solcher Gleichmut ist Yoga.

Das sagt sehr klar, dass der Suchende seine Pflichten zu erfüllen hat, aber gleichzeitig seine Konzentration auf das Höchste und Seine Lehren richten sollte, und gemäß Seinem Befehl arbeiten sollte. Er sagt sehr klar, dass der Suchende nicht über Erfolg oder Misserfolg nachdenken sollte.

Bezüglich dieser Aussage "nicht über Erfolg oder Misserfolg nachdenken":

Vers 38:

Indem Du einen ausgeglichenen Geist hast in Bezug auf Leid und Vergnügen, Gewinn und Verlust, Sieg und Niederlage, nimm die Schlacht auf, und Du wirst dadurch keine Sünde begehen.

Es ist ein deutlicher Aufruf an alle Suchenden, die Schlacht des Lebens zu kämpfen, und das bezieht sich auf alle und jede(n).

Obwohl Sri Krishna, der Herr selbst, der Wagenlenker für Arjuna war, garantierte Er Seinem Devotee nicht den Erfolg. Auch wenn wir sagen, dass Erfolg der Segen des Herrn ist, und Misserfolg unser eigener Fehler, und das wir den Herrn nicht wegen eines Misserfolgs anklagen sollten, so müssen wir doch erinnern, dass beides Seine Entscheidung ist.

Auch Sri Krishna erfuhr in der Rolle, die Er spielte, des öfteren Misserfolge. Aber am Ende bewies er, dass Sein Leben eines war der Inkarnation zum Etablieren von Dharma. Das dient der Hervorhebung der Tatsache, dass "Gleichmut Yoga ist". (samatvam Yogam uchyate)

Es sagt auch: "Naivam papam avapsyasi". Wer die Arbeit gemäß dem Prinzip "Gleichmut ist Yoga" verrichtet, hat eine Chance, um existierende Vasanas zu verbrennen, und wird keine neuen Vasanas ansammeln.

Die Erfolge im Leben sollten als Stärkungsmittel dienen, um mehr Glauben an den Herrn zu entwickeln, und nicht, um mehr Ego aufzubauen.

Die Misserfolge im Leben sollten als Erinnerung dienen, um den Glauben an den Herrn aufrecht zu erhalten, und um die Schlacht zu kämpfen, indem man dem Pfad der Rechtschaffenheit folgt.

Dies ist die Methode der inneren Reinigung, welche ein wahres Zeichen für Yogi/Sanyasi ist, und nicht die Farbe des Gewandes, das man trägt, oder der Ort, wo man lebt.

## Vers 2

**YAM SAMNYASAM ITI PRAHUR YOGIM TAM VIDDHI PANDAVAHA  
NA HI ASAMNYASTA SAMKALPO' YOGI BHAVATI KASCHANAHA.**

**Oh Pandava, wisse, dass das, was Samnyasa genannt wird, auch Yoga ist. Niemand wird zum Yogi ohne seine Verlangen aufzugeben.**

Wir haben eine eindeutige Aussage des Herrn, dass es keinen Unterschied gibt zwischen einem Samnyasi und einem Yogi.

Die Tatsache, dass Sri Krishna Wert darauf legt diese Aussage zu machen, bedeutet, dass es sogar vor 5000 Jahren viele gab, die die Worte „Samnyasi, Yogi“ benutzten und sie für verschieden hielten. Unglücklicherweise ist das immer noch so, und es gibt eine große Zahl, die Sanyasi und Yogi für unterschiedliche Typen von Leuten halten.

Das ist die Kernaussage der ersten Hälfte dieses Verses.

Was wir in diesem Vers klar verstehen sollten, sind die Worte „Asamnyasta Samkalpo“:

Wir müssen sie in drei Worte splitten:

„A“

„Samnyasta“

„Samkalpo“

„A“ wird benutzt als Negierung.

„Samnyasta“ bezieht sich auf „Handeln in Entsagung“.

„Samkalpa“: (Entschlossenheit) Die Mehrheit der Hindus ist mit diesem Wort vertraut. Wann immer sie ein Ritual unter Anleitung eines Priesters ausführen, lässt der Priester sie „Samkalpa“ machen. „Samkalpa“ zu machen, ist in den Gedanken derjenigen tief verwurzelt, die solche Glück verheißenden Handlungen ausführen wie „Satyanarayana Pooja, Ganesha Pooja, Hochzeitsritual etc.“ Samkalpa bezieht sich auf Handlungen, die mit dem Verlangen nach den Früchten des Handelns ausgeführt werden.

Der Priester, der die Zeremonie ausführt, rezitiert zunächst das Datum des Rituals (nach Hindu Kalender), den Ort wo es stattfindet, die Glück verheißende Zeit wo es ausgeführt wird, und lässt dann das Individuum seine/ihre Abstammung (gotra), Geburtsstern, eigenen Namen, Namen der Familienmitglieder aufsagen und „Samkalpa“ nehmen.

In diesem Akt wird das Individuum, das die Handlung ausführt, dazu angehalten die Worte zu wiederholen: „um mein Verlangen --- zu erfüllen (durch das Ausführen diesen und jenen Aktes), führe ich dieses Ritual durch“. In anderen Worten betet sie/er zum Herrn darum, ihr/sein Verlangen zu erfüllen. Das ist „Samkalpa“.

„Samkalpa“ ist daher eine Handlung, um im Geist eine Vorstellung von den Früchten der Handlung zu erzeugen. Wir sollten erkennen, dass es ein Element von Eigennutz in der Handlung gibt. Schließlich sind wir Menschen und haben Sehnsüchte. Was wir aus den Schriften lernen, ist, dass es eine allmähliche Eliminierung von Verlangen geben sollte, während wir im Leben fortschreiten. Wenn wir im Studium des heiligen Textes Fortschritte machen, werden wir lernen, dass wir zuallererst aufsteigen sollten von „Faulheit (Tamas)“ zu „Leidenschaft (Rajas)“ und von Leidenschaft zu „Reinheit (Satva)“.

Den Suchenden auf dem spirituellen Pfad verlangt es nach „Befreiung“. Während er heranreift, muss er lernen, Handlungen sogar ohne Verlangen nach „Moksha“ auszuführen. Dies Kapitel ist „Dhyana“, was Meditation bedeutet, um sich mit dem Höchsten zu vereinigen und mit Ihm eins zu werden. Darum gibt es eine Notwendigkeit, kein Verlangen danach zu haben.

Samkalpa, was ein selbstsüchtiges Motiv hinter einer Handlung ist, muss abwesend sein.

Wer wird zum Yogi?

Der Herr macht eine negative Aussage, indem er die Worte „Asamnyasta Samkalpo“ benutzt.

„Samkalpa Samnyasi“ ist derjenige, der alle Samkalpas aufgegeben hat. Er hat keine Verlangen.

„Asamkalpa Samnyasi“ ist derjenige, der Sankalpas nicht aufgibt. (Er kann nicht Yogi genannt werden.)

Was wir verstehen müssen, ist folgendes:

Lasst uns alle Handlungen ausführen, die zur Pflicht gehören in der Phase des Lebens, in der wir uns befinden (Ashrama Dharma),

Lasst es uns nicht tun mit einem Verlangen nach den Früchten des Handelns,

Und schließlich:

Wenn die Früchte aus den Handlungen kommen, wie es Standard ist,

Dann lasst uns die Früchte zu den Füßen des Herrn darbringen mit dem Gefühl von „Sri krishnarpanamastu“.

Durch das Verrichten von Handlungen ohne Verlangen, das Yoga ist (sei es Karma, Bhakti, oder Dhyana), kann man die Fähigkeit entwickeln, das Verlangen nach den Früchten des Handelns aufzugeben, was „Samnyasa“ ist.

Mit dieser Erklärung kehren wir zurück zum Anfang dieses Verses, der sagt, dass Samnyasa und Yoga ein und dasselbe sind.

Der Haushaltsvorstand, der alle Handlungen in diesem Geiste ausführt, ist ein wahrer Yogi und ein Samnyasi.

Ein beachtenswerter Punkt zum Schluss:

Es ist in der Tat so, dass der Priester, der das Ritual ausführt, auch eine Sequenz zum Wiederholen durch das Individuum einschließt, welche lautet: „Na mama“. Sie bedeutet „Nicht meins“. Was immer ich erwarte durch diese Handlung zu erlangen, es ist nicht meins sondern es ist alles das Eigentum des Herrn. Viele erfassen diese Aussage nicht, die sie während der Zeremonie wiederholen.

### Vers 3

#### **AARURUKSOR MUNERYOGAM KARMA KARANAM UCHYATE YOGARUDASYA TASYEVA SHAMAHA KARANAM UCHYATE.**

**Es heißt, dass für einen Muni, der Yoga erreichen möchte, das Handeln das Mittel der Wahl ist. Für den gleichen Weisen, der „Yoga“ erlangt hat, heißt es Nicht-Handeln sei das Mittel.**

Lasst uns die korrekte Bedeutung der Worte analysieren, die in diesem Vers benutzt werden: „Aruruksho, Muni, Yoga, Yogarudha and Sama“

In diesem Kapitel geht es um Meditation (Dhyana), und daher bezieht sich das in diesem Kapitel benutzte Wort „Yoga“ auf „Dhyana Yoga“.

„Aruruksho“: das Verlangen empor zu steigen. Derjenige, der den spirituellen Berg des Himalayas besteigen möchte, ist ein „Aruruksha“.

Yogarudha ist derjenige, der es geschafft hat, den Gipfel des spirituellen Berges zu erreichen.

Der Geist ist wie ein Pferd, er ist flatterhaft und schwer zu kontrollieren. Er muss durch den Intellekt kontrolliert werden. Wenn der Intellekt (Krishna) den Geist fest kontrolliert und auf dem Geist sitzt (dem Rücken des Pferdes), dann ist der erreichte Zustand „Yogarudha“.

„Sama“ ist die perfekte Kontrolle über den Geist. Es sollte nicht die Spur von Ego geben. Der Geist muss in einem Zustand von Ausgeglichenheit und Glückseligkeit sein. Diesen Zustand des Geistes zu erreichen, ist „Sama“. Das ist der Zustand des „Nicht-Handelns“. Wo kein Ego ist, ist kein Handeln.

Das Wort „Muni“ wird auf die wahren spirituell Suchenden angewendet. „Mounam Charati iti Muni“ ist die Definition eines Muni. Wer den Pfad der Stille / des Schweigens wandelt, ist ein Muni. Der spirituelle Sucher, der den spirituellen Berg besteigen möchte, muss zuallererst lernen seine Sinne zu kontrollieren. Sein Geist muss still gehalten werden, ohne aufgewühlt zu werden von den Sinnesobjekten der Welt.

Die erste Hälfte des Verses bedeutet in diesem Sinne:

Für einen Muni – welcher ein spirituell Suchender ist, der den spirituellen Berg besteigen möchte, Der Yoga erlangen möchte – dh. der die Kunst des „Dhyana“ erlernen und meistern möchte, heißt es, dass Handeln das Mittel der Wahl ist.

Die zweite Hälfte des Verses hat dann die Bedeutung:

Der Muni, der erfolgreich ist im Erlangen von Dhyana,  
Konnte dies nur durch Nicht-Handeln.

Wir können es besser verstehen, wenn wir auf unser normales weltliches Ausbildungssystem schauen.

Es gibt drei Ausbildungsstufen:  
Primarschule und Oberschule,  
Hochschulstudium,  
Postgraduierten-Studium.

Diejenigen Studenten, die überlegen Postgraduierte werden zu wollen, müssen zuerst die Grundlagen lernen und ihr Examen machen. Um das zu tun, müssen sie hart arbeiten und das Grundwissen erwerben.

Wenn sie examiniert sind, müssen sie lernen eine strikte Kontrolle über den Geist zu entwickeln, um das Postgraduiertenstudium zu beginnen. Sie dürfen auf gar keinen Fall den Geist wandern lassen. Ihr Intellekt (der auf die höheren Studien konzentriert sein muss), muss den Geist sehr stark kontrollieren. Es sollte keinerlei externe Ablenkung geben.

Der spirituell Suchende, der auf der Suche nach der Erfahrung der „Ewigen Glückseligkeit“ aus dem Innern ist, kann das im Anfangsstadium nicht tun, indem er in den Dschungel rennt und seine Augen geschlossen hält. Er muss die Oberschule und die zum Examen führenden Kurse in der spirituellen Wissenschaft durchlaufen. Daher betont der Herr sehr ausdrücklich, dass „Handeln“ das Mittel der Wahl ist, um Dhyana Yoga zu erlangen.

„Vom Handeln wird gesagt, dass es das Mittel der Wahl sei“: Handeln bezieht sich dabei auf „Nishkama Karma und Karma Phala Tyaga“.

Das ist wahres Karma Yoga.

Jnana Yoga hilft dabei, Handlungen in diesem Sinne auszuführen.

Um den Zustand des Dhyana Yoga aus Kapitel 6 zu erlangen, muss man daher durch die vorbereitenden Kapitel 3, 4 und 5 der Geeta gehen.

Diese Vorbereitung hilft dabei den Geist stabil zu halten, frei von jeglicher weiteren Aktion. Das ist „Sama“. Wenn durch Nishkama Karma und Karma Phala Tyaga Reinheit des Geistes erlangt ist, sind keine weiteren Handlungen nötig. In der Tat ist es so, dass in späteren Stufen des Sadhana die Handlungen ganz von allein abfallen. Durch den Prozess von „Sravana, Manana und Nidhi Dhyasa“ (Hören, Reflektieren und sich Konzentrieren) hat der Suchende Erfolg darin, die Glückseligkeit aus dem Inneren heraus zu erfahren.

Alle übereilten Handlungen haben wenig Nutzen. Schließlich muss es jeder Suchende schaffen, „Vasana Kshaya“ für all seine vergangenen Vasanas zu erreichen. Die vergangenen Samskaras haben eine Vielzahl unerfüllter Vasanas im Geist hinterlassen. Diese müssen vollständig verbrannt werden, um die „Glückseligkeit“ zu erfahren, die permanent verbleiben wird. Andernfalls ist jegliche Erfahrung von Frieden, die der Suchende macht, nur temporär.

Perfekte Reinheit des Geistes wird nur erlangt, wenn es die totale Zerstörung des Ego gibt. Wenn das Ego verbannt ist, lebt der Suchende automatisch in Vereinigung mit dem Parabrahman. Wenn es kein Ego gibt, wird es keine weiteren Aufregungen mehr geben, weder durch Verlangen, noch Zorn, Gier, Enttäuschung, Stolz oder Neid. Wo es keine solchen Erregungen gibt, herrscht permanente Freude. Wenn wir angefüllt sind mit solcher spiritueller Freude, arbeiten nicht wir (es gibt kein Ego) sondern der Herr arbeitet durch uns.

## Vers 4

**YADA HI NEDRIYARTHESHU NA KARMA SVANUSHAJJATE  
SARVA SAMKALPA SANYASEE YOGARUDASTADOCHYATE**

**Wenn ein Mensch weder an Objekte der Sinne noch an Handlungen verhaftet ist, alle Gedanken abgelegt hat, dann sagt man, dass er Yoga erlangt habe.**

Wir haben im letzten Vers über „Yogarudha“ gesprochen. Hier haben wir eine Definition dieses Wortes. Yogarudha ist derjenige, der Perfektion in seinem Sadhana erlangt hat.

Drei Bedingungen, die in Wahrheit Stufen auf der Leiter zur Perfektion sind, sind die Mittel, um diesen Zustand zu erreichen:

Nicht verhaftet an die Objekte der Sinne,  
Nicht verhaftet an Handlungen,  
Aufgeben aller Gedanken.

Nicht verhaftet an die Objekte der Sinne:

Wir leben in einer Welt mannigfacher Objekte. Es ist in der Tat so, dass wir im Laufe unseres Lebens einigen dieser Objekte verhaftet werden, belebten oder unbelebten. Diejenigen, denen wir verhaftet werden, werden die Objekte der Sinne für uns. Es ist ein individuelles Gefühl des verhaftet Seins. Was ich selber mag, könnte von einer anderen Person nicht gemocht werden. Die andere Person könnte an dem Objekt, das ich mag, nicht interessiert sein oder es sogar hassen.

Yoga ist Vereinigung. Genau genommen bezieht es sich auf das spirituelle Leben und nicht das materielle Leben. Die Vereinigung im spirituellen Leben ist diejenige unseres physischen Körpers mit dem Atman im Innern und des Atman mit dem Paramatman. Man tendiert dazu, das Wort für das Erlangen materieller Besitztümer zu benutzen, aber es ist nicht wirklich korrekt.

Wenn wir im Sinne von Yoga von unserem Körper sprechen, bezieht es sich auf unseren subtilen Körper, der aus Geist und Intellekt besteht. Der Geist als Anführer hat Jnanendriyas (Sinnesorgane), die Informationen über die äußere Welt herein bringen, und Karmendriyas (Organe des Handelns), die dabei helfen Objekte zu bekommen (die wir mögen) oder sie los zu werden (was wir nicht mögen). Er hat die Fähigkeit, Informationen über die Objekte zurückzuhalten / zu speichern. Kontakt mit einem Objekt kann jedes der folgenden Gefühle hervorrufen:

Objekt mögen;  
Objekt nicht mögen;  
Gegenüber dem Objekt indifferent sein;  
Objekt hassen;  
Vor dem Objekt Angst haben.

Je nach dem Gefühl zu dem Objekt benutzt der Geist die Organe des Handelns:  
Um das Objekt zu bekommen, oder  
Gar nicht zu reagieren, oder  
Vor dem Objekt davon zu laufen,  
Je nach Objekt und Situation.

Nicht an Handlungen verhaftet zu sein, ist die zweite Stufe des Prozesses.

Die Erfahrung von Handlungen bringt die Empfindung von Glück, Leid oder Furcht hervor.

Wir, die gewöhnlichen Sterblichen, möchten gern die Vergnügen aus den Objekten genießen, und das ist der Grund für die Anhaftung. Wir wissen nichts über die Konsequenzen, verhaftet zu werden, oder ignorieren sie, und in der Folge bringt der Verlust uns Leid. Das Leben wird zu einer Abfolge von Handlungen und Reaktionen, die zu Glück und Leid führen.

Der Geist, der der Speicher dieser Gefühle ist (Vasanas, Gedankeneindrücke von den Objekten), mag es, nach Glück Ausschau zu halten, wann immer das von den Objekten her möglich ist.

Der erste Schritt der spirituellen Praxis ist es, die Konsequenzen der Anhaftung an Objekte zu verstehen, und den starken Willen zu entwickeln, nicht mit ihnen verhaftet zu werden. Das benutzte Wort ist: „Yada hi neendriyartheshu nanu shajjate“.

Um die Glückseligkeit zu erfahren, muss der Geist umgelenkt werden auf das Atman im Innern. Die Welt der Objekte ist vielfältig und sichtbar (bahunaam und drishyam), wohingegen das Atman einzig und nicht sichtbar ist (ekam und na drishyam). Der Suchscheinwerfer für das Atman, welches „absolute Glückseligkeit“ ist, muss einzig vom Geist dirigiert werden. Normalerweise funktioniert der Geist so, dass er den Suchscheinwerfer für Glück benutzt, indem er ihn nach außen richtet.

Durch den Prozess der Selbstbefragung und der Selbstanalyse, was ein langsamer Prozess ist, muss der Suchende lernen, Nicht-Anhaftung an die Objekte der Sinne zu entwickeln.

Im Allgemeinen sind die meisten von uns auf sich selbst orientiert, und persönliches Glück hat Priorität in unserem Leben. Ohne dass wir es wissen, sind viele von uns wirklich eigennützig. Wir sehen uns selbst als getrennt an, und wir sehen nicht die „Einheit in der Vielfalt“. Wir erkennen nicht das Atman in uns, welches das identische Atman in allen Formen des Lebens ist.

Der perfekte Yogarudha hat diese Getrenntheit überwunden, indem er die perfekte Kontrolle über seinen Geist entwickelt hat. Das von Buddhisten benutzte Wort „Nirvana“ bezieht sich auf „Yogarudha“.

Was ist „Meditation“?

Es ist eine Kunst, die durch Selbst-Studium, Selbst-Analyse und Selbst-Erkundung entwickelt wird, in der wir lernen uns auf die „Kraft“ im Innern zu verlassen. In unseren täglichen Unternehmungen hängen wir ab von irgendeinem Objekt der materiellen Welt, sei es Ehepartner, Kinder, Haus etc. Wenn die Unterstützung, an die wir uns anlehnen, schwächer wird oder verschwindet, fallen wir nieder und werden verletzt und erleiden Leid.

Aufgeben aller Gedanken:

Die Unterstützung durch den Herrn als einzige Unterstützung im Leben wird uns helfen, nicht niederzufallen und verletzt zu werden. Es ist in der Tat so: je mehr wir uns dem Herrn hingeben, werden wir erfahren, dass wir alles im Leben bekommen. Abhängigkeit vom Herrn macht uns wirklich unabhängig.

Sarva Sankalpa sanyasee:

Der erste Schritt darin etwas zu erlangen, ist an das Objekt des Verlangens „zu denken“. Je stärker der Gedanke daran ist das Objekt zu erlangen, desto größer wird die Anstrengung seine es zu bekommen. „Samkalpa“ ist die Entschlossenheit, das gewünschte Objekt zu bekommen. Weil das Leben eine endlose Reise ist, um gewünschte Objekte zu bekommen, ist der einzige Weg, um „die Glückseligkeit im Innern“ zu finden, alle Samkalpas aufzugeben. Der Prozess des Loslassens aller

Samkalpas ist „Sarva Samkalpa sanyasa“. Das Endergebnis dieses Sadhanas ist es, den Geist von allen gespeicherten Vasanas zu leeren.

„Manu Smriti“ sagt, dass Verlangen aus „Samkalpa“ geboren werden. „Yajnas“ (zielgerichtete Handlungen) werden aus Samkalpa geboren. Wenn keine Wünsche mehr verblieben sind, keine Vasanas mehr gespeichert sind, wird intensive Meditation zur Realität.

Der Suchende, der diesen Zustand der Perfektion erreicht hat, ist ein wahrer „Yogarudha“. Nur weil er frei von Gedanken ist, bedeutet es noch nicht, dass er schläft. (Vers 69 in Kapitel 2: Wenn der Rest der Welt schläft, ist er hellwach, und wenn der Rest der Welt wach ist, sieht es so aus als ob er schläft.)

## Vers 5

**UDDHARED ATMANATATMANAM NATMANAM AVASADAYET  
ATMAIVA HYATMANO BANDHURATMAIVA RIPURATMANAHA**

**Möge der Mensch sich selbst durch das Selbst erheben, nicht das Selbst untergehen lassen.  
Denn dieses Selbst ist der Freund des selbst, und das selbst ist der Feind des Selbst.**

Dies ist einer der wichtigsten Verse in der Gita, und der an die Menschheit gegebene Rat des Herrn ist voller subtiler Bedeutungen.

Möge der Mensch sich selbst durch das Selbst erheben: Uddhared atmanat atmanam:

Uddhared: erheben;

Atmanat: durch das Selbst;

Atmanam: sich selbst/selbst.

Wie wir bereits gelernt haben, sind wir zwei in einem. Wir sind der physische Körper, auf den als „selbst“ mit kleinem „s“ Bezug genommen wird. Und wir sind das „Atman“, auf das als „Selbst“ mit großem „S“ Bezug genommen wird.

Man kann sagen, das „Selbst“ ist „Mr. Hyde“, und das „selbst“ ist „Mr. Jekyll“.

In der Geschichte von Jekyll und Hyde ist Jekyll der richtige gute Professor, und Hyde ist die bösar-tige Version des Professors. Als Professor sticht er hervor als erfahrener Gelehrter und ist anerkannt, wohingegen er als Hyde verabscheuungswürdig ist und die Öffentlichkeit ihn hasst.

Irgendwie sind wir wie diese zwei Charaktere aus dem Film. Wenn die Göttlichkeit in uns leuchtet, entstehen gute Handlungen, und wir sind die Freunde der Öffentlichkeit. Wenn die Selbstsüchtig-keit zum Vorschein kommt, machen unsere Handlungen uns zu Feinden der Gesellschaft.

Der Geist kann mit „Hyde“ verglichen werden, und der Intellekt mit „Jekyll“.

Unser Geist kann zu spirituellen Höhen empor gehoben werden durch:

Die Gnade des Herrn, und

Die Gnade des Guru.

Aber um die Gnade dieser zwei zu erlangen, müssen wir wahre Sadhakas werden und uns selbst rei-nigen. Das verstandesmäßige Denken in uns (der Intellekt) muss der Chef sein, und der Geist muss den Wünschen des Chefs unterworfen sein.

Darauf bezieht sich das erste Viertel des Verses, das sagt:  
„Möge der Mensch sich selbst durch das Selbst erheben“.

Weil der Geist der Mensch ist, bezieht sich „sich selbst“ auf den Geist.  
Und das „Selbst“ bezieht sich auf die Göttliche Energie“ in uns.

Wir sollten uns selbst durch unsere individuellen Anstrengungen empor heben, und unsere ernsthaften Handlungen werden durch die Gnade des Guru und des Herrn gesegnet sein. „Schaut mit Euren eigenen Augen, lauft auf Euren eigenen Beinen, benutzt Eure Sinnesorgane und Euren Geist in der rechten Art und Weise“, das ist seine Anweisung. Wir müssen uns selbst füttern, um den Hunger zu stillen. Die Nahrung, die von jemand anders gegessen wird, nimmt den Hunger in uns nicht fort. Nichts im Leben kommt gratis. Schlussendlich müssen wir zahlen, um zu erhalten was wir wünschen, und im spirituellen Bereich ist es genauso: wir müssen dafür zahlen die Befreiung zu erlangen und die Glückseligkeit zu erfahren. Der Preis ist ernsthaftes Sadhana.

Lasst uns ein paar Beispiele anschauen:

(a) Lasst uns annehmen, dass es einen wertvollen Diamanten auf dem Grund des Meeres gibt. Zu allererst sollte man wissen, dass es diesen wertvollen Diamanten gibt. Der nächste Schritt ist, Mittel und Wege zu finden, um ihn heraus zu holen. Das schließt ein Tiefsee Tauchen zu lernen, sowie verwandte Handlungen, um ihn zu heben.

In ähnlicher Weise gibt es einen wertvollen Diamanten auf dem Grund des Meeres, das Geist genannt wird. Indem wir uns in unzählige weltliche Angelegenheiten verwickeln, erkennen wir seine Anwesenheit und seinen Wert nicht. Dieser Diamant ist der Gedanke: „Ich bin das Selbst“. Ein Ozean voller weltlicher Gedanken verdeckt unsere eigene Realität als „Sat, Chit, Ananada“. Durch Studium der Schriften und Anleitung durch den Guru müssen wir die Technik lernen, diesen Gedanken heraus zu heben und das zum Wichtigsten in unseren Anstrengungen zu machen. Es ist wichtig, dass wir uns im Prozess des Erkennens unserer Göttlichkeit erinnern, dass wir nicht den Stolz entwickeln sollten: „ich bin Brahman, und ich kann alles alleine vollbringen“.

(b) In den frühen Tagen unseres Lebens waschen und reinigen uns unsere Eltern. Wenn wir älter werden, müssen wir lernen uns selbst zu waschen.

Auf dem spirituellen Weg müssen wir lernen, unseren Geist von allen Unreinheiten frei zu waschen. Das muss regelmäßig getan werden, weil beständig unreine Gedanken in den Geist eindringen und ihn verschmutzen. Kinder brauchen die Hilfe gelehrter Älterer, und es ist deren Pflicht sie zu geben. Sie müssen das Gefühl von Sraddha und Bhakti in das Höchste einflößen. Während wir älter werden, müssen wir bis zum Ende des Lebens fortfahren, unseren Geist täglich zu reinigen.

(c) Wenn man krank ist, muss man wissen, dass man krank ist, und von den Spezialisten Hilfe erhalten. Man muss dann den Anweisungen folgen, die die Spezialisten gegeben haben. Man muss die verschriebenen Medikamente entsprechend ihrem Rat nehmen. Die Medizin mag bitter sein, oder die Operation zur Heilung schmerzhaft, aber es ist der Mühe wert.

Wir sind alle geistig krank durch die Krankheit, die als „Selbtsüchtigkeit“ bekannt ist, aber wir sind uns dessen nicht bewusst. Wir müssen zu unseren Ärzten (Schriften, Guru) gehen und die Medizin abholen.

Das zweite Viertel des Verses:

Na atmanam avasadayet:

Atmanam: das Selbst

Na avasadayet: nicht untergehen lassen.

Es bedeutet: Nicht das „Selbst“ untergehen lassen.

Wenn wir die Göttlichkeit im Innern vergessen und handeln ohne Respekt in Bezug auf die Göttlichkeit und die Schriften, dann ist es so als ließen wir die Göttlichkeit untergehen. Genau genommen ist das „Selbst“ immer strahlend und immer rein. Es gibt so etwas nicht wie es untergehen zu lassen. Durch unsere Handlungen bewirken wir, dass das Licht der Göttlichkeit im Innern eingeschlossen wird. Es ist so als ob der Diener den Herrn verraten würde.

Drittes und viertes Viertel des Verses:

Atamaiva hyatmano bhandur atmaiva ripuratmanaha:

Atma eva (atmaiva): das Selbst allein

Hy: weil

Atmano: zu sich selbst

Bhandhu: Freund

Atma eva: nur das selbst

Ripuhu: Feind

Atmanaha: des Selbst

Zwei kontrastierende Punkte werden hier hervorgehoben:

Der erste Punkt ist: Nur das „Selbst“ ist der Freund des „selbst“.

Wir gehen durchs Leben, indem wir mit ganz vielen Menschen Kontakt aufnehmen. Das Leben lehrt uns, dass keiner dieser Kontakte permanent ist. Entweder sie verlassen uns oder wir nehmen Abschied von ihnen. Das kann an Differenzen zwischen den beiden liegen, am älter werden, am Entwickeln neuer Kontakte, oder schließlich am gefürchteten Tod. Wir alle brauchen jemand, wo wir uns anlehnen können in Zeiten von Bedrängnis, oder auch um Glück zu erleben. Während wir älter werden, müssen wir den unterstützenden Pfeiler von einer auf die nächste Person verschieben. Das ist der Lauf des Lebens.

Durch diese Art der Analyse können wir verstehen, dass kein Mensch dieser Welt, inklusive unserer eigenen engen Familie, wirklich als unser permanenter Freund bezeichnet werden kann, der nach dem Motto handelt: „Ein Freund in der Not ist ein wahrer Freund“.

Das Atman im Innern ist der einzige wahre Freund, der uns nicht verlässt. Es ist unser ständiger Begleiter von der Geburt bis zum Tod. Es kann nicht gesehen werden, aber es ist immer bereit und als Pfeiler zu dienen, an den wir uns lehnen können. Wir rennen ständig um den Pfeiler der Göttlichkeit in unserem Innern herum, aber wenn wir erschöpft sind, oder müde oder betrübt, dann sollten wir lernen uns an Ihn zu lehnen. Er wird niemals Nein sagen.

Im Gegensatz dazu stellt das letzte Viertel des Verses fest, dass „das selbst der Feind des Selbst ist“.

Wir müssen verstehen, dass das „selbst“ das „Ego“ in uns ist. Das Ego ist der Feind auf dem Weg der „Selbstverwirklichung“. Es ist nicht wirklich der Feind des Atman. Das Atman hat keine Feinde, und es hasst niemand. Denn das Atman, welches der Funke des Paramatman ist, folgt dem Versprechen des Paramatman an die Menschheit. Das Versprechen ist: “Yada yada hi dharmasya” (Kapitel 4). Wenn wir uns an des Atman im Innern lehnen und Ihn zu unserem Sarathi im Leben machen, dann wird Er uns helfen den Dharma zu beschützen, durch das Ausreißen unseres Adharma.

Die Parabeln des Ramayana und anderer mythischer Geschichten erzählen uns, dass Leute wie Ravana oder Hiranyakashipu den Herrn hassten und Ihn als ihren schlimmsten Feind ansahen. Aber der Herr hasste sie nicht. Er liebt all Seine Kinder. Er tötete das Ego in ihnen und nahm sie auf in Seine Wohnstatt. Das ist Seine Größe.

Lasst uns daher uns daran erinnern, dass wir sowohl für die guten wie die schlechten Dinge in unserem Leben verantwortlich sind. Die Rolle der anderen in den Ereignissen ist nur nachrangig. Der

Aufstieg ist immer hart und der Abstieg leicht. Aber weil er so leicht ist, gibt es im Abstieg mehr Möglichkeiten sich zu verletzen. Die Notwendigkeit zur Vervollkommnung ist in uns. Wir sind die Baumeister unseres Schicksals. Jeder Samen wird bei angemessener Pflege zu dem Baum heranwachsen, zu dem der Same gehört. Ein Mango Same wächst, um ein Mango Baum zu werden, und nicht zu einem Nektarinen Baum.

In ähnlicher Weise haben wir verschiedene Samen in uns. Dazu gehört der „Gottes Same“. Durch gute Pflege und Nahrung wird der „Gott Same“ heranwachsen zu „Gott auf Erden“.

Am besten ist es, mit dem Praktizieren der folgenden Art des Lebens zu beginnen:

Wenn es eine gute Handlung ist, lass sie mich jetzt ausführen.

Wenn es eine schlechte Handlung ist, lass sie mich auf morgen verschieben. Morgen mag die Handlung in einer anderen Art und Weise erscheinen, und das Schlechte kann in etwas Gutes verwandelt werden.

## Vers 6

**BHANDUR ATMAATMANAS TASYA YENATMAIVA ATMANA JITAHA  
ANATMANASTU SHATRUTVE VARTETATMAIVA SHARUVAT:**

**Das Selbst ist der Freund des selbst für den, der sich selbst durch das Selbst überwunden hat.  
Aber derjenige, der das selbst nicht besiegt hat, für den handelt das selbst selber wie ein Feind.**

Dieser Vers ist eine weitere Wiederholung und Klarstellung hinsichtlich der Botschaft des vorherigen Verses.

Dieser Vers sieht so aus als sei er voller Rätsel durch das so häufige Auftauchen des Wortes „Atma“. Wie im vorigen Vers erklärt, bezieht sich „Atma“ sowohl auf das „Selbst“ wie auch auf das „selbst“. Der Zusammenhang, in dem es benutzt wird, sollte dem Studenten den Sinn klarer machen.

Bhandur atma atmanas:

Bhandu: Freund

Atma: das höhere Selbst

Atmanas: das niedere selbst

Das „Selbst“ ist das Atman, die göttliche Energie, die für jedes Individuum spezifisch ist. Es ist nur ein Funken des Parabrahman in unserem Innern. Es ist immer ein Freund des Körpers (Geist und Intellekt), an den es gebunden ist. Es ist der permanente Begleiter von der Geburt bis zum Tod. Nicht nur von Geburt bis Tod, sondern auch Begleiter in zukünftigen Zyklen von Geburten und Toden. Es wird der selbe Funke sein, bis das Individuum seine Identität verliert und sich mit dem Höchsten vereinigt. Darum ist es nicht falsch zu sagen, dass das „Selbst der Freund des selbst“ ist.

Aber für wen und wann ist es der Freund?

Das geheimnisvolle Wort in diesem Vers ist „Tasya“.

Tasya bedeutet „für ihn“.

Das Selbst ist der Freund des selbst für „ihn“.

Wer ist dieser „Tasya“?

Das zweite Viertel des Verses macht es klar:

Es sagt:

Yenatmaiva atmanaha jitaha.

Yena: durch ihn

Atmaiva: durch das Selbst

Atmanaha: das (niedere) selbst

Jitaha: besiegt

Durch ihn, der sich selbst durch das Selbst besiegt hat.

Durch ihn: durch das Individuum

Der sich selbst besiegt hat: der seinen Geist (sein Ego) unterworfen hat

Durch das Selbst: durch das Atman im Innern

Es bedeutet, dass wir alle unseren Geist durch das Atman im Innern unterwerfen müssen. Wie wir schon ganz oft wiederholt haben, ist das Atman im Innern der wahre Guru für uns. Es ist der Krishna, der Freund von Arjuna, wo er sich entschieden hat, sich dem zu unterwerfen und um Führung hinsichtlich des rechten Weges zu fragen, wie das Leben zu führen ist.

Wenn wir uns dem Krishna in unserem Innern unterwerfen und um Seine Führung beten, dann wird Er uns mit Sicherheit zum Gipfel des spirituellen Himalaya Berges emporheben. Dann können wir „Sat, Chit, Ananda“ erfahren und das Leben konstanter Glückseligkeit leben, welches „Moksha“ ist.

Wann ist das Atman nicht ein Freund des Geistes?

Anatmanastu shatrutve vartet atmaiva shatruvat:

Anatamanstu: der das selbst nicht besiegt hat

Atma: der Geist (das Ego)

Shatruvat: handelt wie ein Feind

Shatrutve eva: wie ein Feind

Das spirituelle Sadhana dreht sich nur darum, unsere wahre Identität zu verwirklichen und unseren Geist (das Ego) zu unterwerfen. Wir sollten in den Krieg ziehen und unseren Geist (Ego) besiegen. Das ist die Bedeutung des Wortes „Anatmanastu“.

Wenn wir unseren Geist nicht unterworfen haben:

Unser eigener Geist handelt wie ein Feind.

Er schadet uns letztlich durch seinen egoistischen Lebenswandel. Das ist die Bedeutung des Wortes „Shatrutve eva“.

Der spirituelle Krieg zwischen dharmischen und nicht-dharmischen Kräften findet in unserem eigenen Geist statt. Wenn wir uns nicht des Krishna in uns (des Selbst) bedienen, wird unser Geist (Ego) zu unserem Feind, und die nicht-dharmischen Kräfte werden uns zerstören,

Das Sadhana ist es, die Kunst zu erlernen unseren Geist zu unserem Freund zu machen, auf dass er die Führung durch den Intellekt in uns (Krishna) annimmt. Das ist der „Arjuna“-Weg zu leben.

Wenn wir im Gegenteil wie Duryodhana handeln (der Geist nicht durch das Selbst unterworfen ist), der nicht die Führung durch Krishna bekam, dann werden wir wie Duryodhana zerstört.

Lasst uns uns entscheiden, ob wir die Arjunas oder die Duryodhanas der Welt sein wollen, und diese Entscheidung wird uns entweder zu Moksha oder zu unserer eigenen Zerstörung bringen.

Das ist die Kunst des Dhyana, wie sie in diesem Kapitel erörtert wird.

## Vers 7

### **JITATMANAHA PRASHANTASYA PARAMATMA SAMAHITAH SHEETOSHNA SUKHA DUKHESHU TATHA MANAPAMANAYOH**

**Der Mensch, der seinen Geist unterworfen hat, ist voller Frieden. Er erfährt das Höchste Selbst unter allen Bedingungen, in Hitze und Kälte, in Vergnügen und Leid, in Ehre und Schande.**

Egal ob man ein Yogi oder ein Bhogi ist, es wird immer ein Einströmen von Impulsen aus der Natur und dem Leben ringsum geben. Ein Yogi ist derjenige, der auf der Suche ist das Höchste Selbst zu erfahren, welches „Sat, Chit, Ananda“ ist. Wahres „Ananda“ wird erfahren, wenn man lernt im Frieden in/mit sich selbst zu leben.

Wenn wir die Reaktionen auf dem intellektuellen Level untersuchen, dann fühlen wir uns stolz, wenn wir Lob erhalten, und wir fühlen uns in Schande gefallen, wenn wir beschimpft werden. Das ist „Manapamanayo“ im Vers.

Auf der mentalen Ebene fühlen wir Vergnügen, wenn wir Liebe, Freundlichkeit etc. erfahren, und wir fühlen Schmerz, wenn wir Hass oder Grausamkeit erfahren. Das ist „Sukhadukheshu“ in diesem Vers.

Auf der physischen Ebene fühlen wir Hitze oder Kälte durch das umgebende Klima, und das ist „Sheetoshna“ in diesem Vers.

Wozu der Herr uns auffordert, das ist Gleichmut zu entwickeln bei der Reaktion auf allen drei Ebenen. Er sagt „Samahitaha“. Eine ausgeglichene Reaktion zu entwickeln, das ist der Ratschlag für einen Yogi, der die Kunst der Meditation praktiziert.

Was ist das Ergebnis, wenn diese ausgeglichene Reaktion entwickelt wird?

Das Ergebnis ist die Erfahrung von / die Vereinigung mit „Sat, Chit, Ananda“. Der Yogi muss lernen, unter allen Umständen mit sich in Frieden zu leben, um das „Ananda“ zu erfahren. Schließlich ist „Sat, Chit, Ananda“ das Höchste Selbst und „Nama, Roopa“ ist das individuelle Selbst.

Der Yogi praktiziert, um sich selbst von der Bindung an „Nama, Roopa“ frei zu machen. Um in diesem Bemühen Erfolg zu haben, muss er den Gleichmut entwickeln in seiner Reaktion auf die „Dwandwas“ (Gegensätze) im Leben. Wenn erst einmal diese Loslösung stattfindet, dann ist Verbindung mit „Sat, Chit, Ananda“ der nächste Schritt im Fortschreiten in der Meditation.

Das ist die Lektion für „Dhyana Yoga“. Unterwerfe den Geist und werde zu einem Yogaroodha, sagt der Herr. Das erste Wort in diesem Vers ist „Jitatmanaha“. Es ist der Sieg über den Geist. Es ist die Natur des Geistes, durch verschiedene Stimmungen und Leidenschaften zu gehen, aber diese Natur des Geistes zu überwinden, das ist das Training für einen Dhyana Yogi.

Der Intellekt des Yogi, der in dieser Übung der Unterwerfung des Geistes Erfolg haben soll, muss wie ein großer Berg sein. Kleine oder große Wellen des Ozeans (welchen der Geist darstellt, bombardiert mit den von den Sinnesorganen empfangenen Impulsen) sollten den großen Berg nicht erschüttern.

## Vers 8

## **JNANA VIJNANA TRUPTATMA KUTASTHO VIJITENDRIYAHA YUKTA ITY UCHYATE YOGEE SAMA LOSHTASHMA KANCHANAHA**

**Der Yogi, der angefüllt ist mit Wissen und Weisheit, der unbeweglich bleibt, der die Sinne unter Kontrolle gebracht hat, der in gleicher Weise auf Lehm, Stein und Gold schaut, von dem heißt es dass er in Harmonie sei.**

Jnana Vijnana truptatma: angefüllt mit Wissen und Weisheit.

Wie wir wissen, ist „Jnana“ Wissen und Weisheit ist „Vijnana“.

Theoretisches Wissen ist Jnana und praktisches Wissen ist Vijnana.

Am Anfang unserer Studien lernen wir Jnana und in den höheren Studien erlangen wir Vijnana. Der Student, der sowohl das theoretische wie das praktische Wissen erwirbt für das spezielle Thema, das er gewählt hat, ist dann ein Graduierter. Er wird dann bereit sein professionelle Pflichten zu übernehmen und der Gemeinschaft zu dienen. Natürlich machen ihn, auch wenn er schon professionelle Pflichten übernommen hat, erst Jahre praktischer Erfahrung zu einem Spezialisten in seinem Arbeitsgebiet.

Auch in den spirituellen Studien muss der Suchende arbeiten, um sowohl theoretisches wie praktisches Wissen zu erwerben. Er sollte nicht zufrieden sein, bevor er praktisches Wissen erwirbt. Wahres Vijnana in diesem Sinne ist perfekte „Selbstverwirklichung“. Für einen Yogi hat diese perfekte Selbstverwirklichung „Trupti“ (Befriedigung) zur Folge. Zufrieden sein mit dem Verstehen und Vereinigung mit dem Atman im Innern ist „Truptatma“.

Das ist die Bedeutung des ersten Viertels des Verses.

Lernt über die Wahrheit, über Dharma, und erwirbt praktisches Wissen darin, das Leben von Wahrheit und Dharma zu leben, das ist der Ratschlag des Herrn an die Anfänger im Feld der spirituellen Studien. Es bedeutet nicht, dass Weisheit nur durch praktische Erfahrung gelernt wird. Sie kann auch gelernt werden durch Beobachtung des Lebens ringsum und durch Reife der Erfahrung. Wir haben das Glück, so viele Puranas und mythologische Geschichten zu haben, die uns Beispiele für richtiges und falsches Verhalten als Mitglieder der Gesellschaft geben, und die uns dadurch helfen als nützliche Mitglieder der Gemeinschaft zu leben.

Kootashta: Koota ist der Amboss, der vom Schmied benutzt wird. Der Schmied platziert den Gegenstand, der bearbeitet werden soll, auf dem Amboss und benutzt den Hammer, um den Gegenstand in die richtige Form zu bringen. Bei dem ganzen Prozess bleibt der Amboss der selbe und unterliegt keinerlei Veränderungen.

In ähnlicher Weise, sagt der Herr, sollte der perfekt kontrollierte Geist wie ein Amboss sein. Lasst ihn eine beliebige Anzahl von Eindrücken aus der äußeren Welt empfangen. Benutzt den Intellekt und hämmert diese Impulse in die Form die Ihr wünscht, das ist Sein Ratschlag.

Im spirituellen Sinn wird Kutasha benutzt, um sich auf das „Atman“ zu beziehen. Lasst das Atman des Suchenden, das zum Jivatma geworden ist und sich mit der Welt ringsum verbunden hat und nach Vergnügungen im Außen sucht, stark und beständig sein. Lasst es nicht durch Impulse von der Welt der Sinne beeinträchtigt werden, so spricht der Herr.

Was bekommt man aus diesem Prozess, könnte man fragen.

Die Antwort ist „Vijitendriyaha.“

Indriyaha sind die Sinne, Jita ist Sieg, und Vijita ist der perfekte Sieg.

Erreiche den perfekten Sieg über die Sinne, sagt der Jagadguru. Indem wir unseren Intellekt in dieser Art und Weise benutzen, können wir leicht die spirituelle Leiter empor steigen. Sowohl von dem Guten wie dem Schlechten, was uns oder der Gesellschaft begegnet, können wir lernen und Veränderungen vornehmen in unseren Reaktionen auf die Impulse, die unseren Geist erreichen.

Sama loshtashma kanchanaha: schaut in gleicher Weise auf Lehm, Stein und Gold.

Das ist ein Beispiel, das die natürlichen Ressourcen der Natur benutzt. Abhängig vom Ort, an dem man lebt, sowie von den eigenen Bedürfnissen, ändert sich der Wert dieser Güter. Alles, was frei verfügbar ist, bringt keinen hohen Preis. Beispielsweise bringt Wasser einen hohen Preis im Mittleren Osten, wo ein Mangel an Wasser herrscht, und Benzin bringt einen hohen Preis in westlichen Ländern, wo es nicht frei verfügbar ist. Ein Millionär in der Wüste ist bereit alles zu geben, was er hat, um ein Glas Wasser zu bekommen.

Jedes Objekt ist eine Kombination der fünf natürlichen Elemente. Der Jnani sieht auf Lehm, Stein und Gold nur als natürliche Elemente.

Das dient dazu, das Individuum davon abzuhalten das Objekt zu horten und dadurch künstliche Knappheit zu erzeugen. Letztere ist eine der Methoden der Geschäftswelt, um den Preis von Gütern zu erhöhen und selber einen großen Profit zu machen.

Die Menschen der Selbstverwirklichung (Yogaroodha) sehen in allen drei nur das Substrat des „Atman“, und ihre Sichtweise ist gleichwertig und ausbalanciert.

Yukta iti uchyate yogi: vom Yogi heißt es dass er in Harmonie sei.

Das Markenzeichen eines Yogi ist „Harmonie“. Ein harmonischer Weg zu leben hilft dabei eine friedliche Gesellschaft hervorzubringen. Der Suchende, der in Harmonie mit der Kontemplation auf das Atman im Innern leben möchte, sollte diese Art des Lebens leben, um „Sat, Chit, Ananda“ zu erfahren.

## Vers 9

### **SUHRUN MITRARYUDASINA MADHYASTHA DWESHYA BHANDUSHU SADHUSHVAPI CHA PAPESHU SAMA BUDDHIR VISHISHYATE**

**Wer gleichgesinnt ist gegenüber herzenguten Freunden wie auch Feinden, Indifferenten und Hassfüllten, Verwandten, Rechtschaffenen und Unredlichen, der/diejenige ist herausragend.**

Nachdem wir im letzten Vers Anweisungen bekommen haben, wie wir gegenüber der Welt der Objekte reagieren sollten, bekommen wir nun Unterweisungen über den Umgang mit der Welt der Menschen. Schließlich verbringen wir den größten Teil unserer täglichen Kommunikation mit den Mitmenschen.

Für unser Überleben in dieser Welt müssen wir uns auf die Gesellschaft und die Natur verlassen. Es gibt eine Notwendigkeit zum Erlernen der Kunst, nicht nur von der Gesellschaft zu empfangen sondern auch anderen zu geben. Es gibt viele Möglichkeiten, um der Gesellschaft etwas zurück zu geben, sei es dass man die eigene Zeit gibt, das Wissen, physische Anstrengungen, Geld, Essen etc. Am wichtigsten von dem, was man zurückgeben kann, ist „Liebe“. Es gibt einen Ozean voll Liebe in jedem von uns, aber wir berühren ihn nur oberflächlich, und noch dazu aus selbstsüchtigen Motiven. Der Herr in unserm Innern ist ein Ozean voll Liebe. Dieser Ozean trocknet nicht aus. Je mehr wir geben, desto mehr vervielfältigt sich der Fundus an Liebe im Innern, und es ist Seine Gnade. In der gegenwärtigen Welt gibt es eine starke Notwendigkeit, um Liebe und Mitgefühl den Mitmenschen und anderen Formen des Lebens zu geben.

Das erste Wort dieses Verses ist sehr wichtig, und es ist „Suhrut“. „Suhrut“ ist diejenige herzensgute Person, die in der Not hilft ohne irgendwelche Vorteile im Gegenzug zu erwarten. Sie handelt nicht wie ein Geschäftsmann, der immer nur auf Profit aus ist.

Lasst uns auf die weiteren Worte schauen, die in diesem Vers benutzt werden:

Mitra: Freund

Arih: Feind

Udasinaha: neutral, weder Freund noch Feind

Madhyastha: Vermittler zwischen zwei Parteien in einem Streit

Dveshyaha: Hassler

Bhanduhu: Verwandte

Sadhuhu: sanft geartete, rechtschaffene Person

Papihi: unredlich

Sama buddhir vishishyate: Dasjenige Individuum, das gemäß dem Herrn herausragend ist, ist der/diejenige, der/die eine herzensgute Person ist (Suhrut), welche „Sama Buddhi“ (gleiche Einstellung) gegenüber all den oben genannten Kategorien von Leuten zeigt. Er/sie hat die gleiche Haltung gegenüber allen Sorten von Leuten, die ihm/ihr in den täglichen Unternehmungen begegnen.

Für normale Sterbliche ist es nur natürlich, auf unterschiedlichen Ebenen des sozialen Kontaktes und der Beziehung auch unterschiedliche Reaktionen zu zeigen. Aber hier haben wir es zu tun mit der Reaktion eines „Yogi“, der es geschafft hat ein „Yogarudha“ zu werden. Es ist wie der Blick von der Spitze eines Berges. Von der Spitze eines hohen Berges aus gesehen sieht alles am Fuße des Berges ziemlich gleich aus. Er hat die Kunst gelernt, in allen die gleiche Göttlichkeit zu sehen. Nicht nur das, er ist sich sogar bewusst, dass das gesamte Leben nichts anderes ist als ein Drama, arrangiert vom Höchsten. Für den Regisseur eines Bühnenstückes sind alle Schauspieler gleich. Er behandelt alle Darsteller gleich, denn es ist die gemeinsame Aktion aller Darsteller, die ein Stück erfolgreich macht. Im Drama dieses Lebens ist jede Person, die wir treffen, nur ein anderer Darsteller, der seine Rolle spielt. Allen gegenüber die Natur eines „Suhrut“ zum Ausdruck zu bringen, das ist das Kennzeichen reifer Spiritualität.

„Drishti“ ist ein Sanskrit-Wort, welches „Sicht, Sichtweise“ bedeutet.

Unsere Sicht ändert sich mit der Ebene der Sichtweise.

Dementsprechend wird die Sichtweise klassifiziert in:

Dehadrishti - angesehen auf der physischen Ebene

Mano drishti - angesehen auf der mentalen Ebene

Chittadrishti - angesehen auf der intellektuellen Ebene

Atmadrishti - Sicht von der Ebene des Atman aus

Die letzte Stufe ist erreicht, wenn wir unser Ego besiegt haben. Mit der Natur und der Welt in Harmonie zu leben, das ist „Sama buddhi“, und diese Qualität muss durch die Praxis des „Dhyana“ erworben werden. Meditation ist nicht einfach seine Augen zu schließen und an den Herrn zu denken, sondern es bedeutet den selben Herrn in allem und allen zu sehen. „Bitte lernt, Euch mit Respekt allen gegenüber zu verhalten“, das ist der Ratschlag des Jagadguru. Lasst uns lernen nicht davon abhängig zu sein, wie sich andere uns gegenüber verhalten. Unser Verhalten den anderen gegenüber ist wichtiger in unserer Selbst-Entfaltung.

## Vers 10

**YOGEE YUNJEETA SATATAM ATMANAM RAHASI STHITAH  
EKAKEE YATA CHITTATMA NIRASHEER APARIGRAHAH**

## **Der Yogi, der an einem einsamen Platz sitzt, selbstkontrolliert, ohne Verlangen, ohne etwas von anderen zu empfangen, sollte sein Selbst mit dem Atman vereinigen.**

Wir werden nun in die Methodik eingeführt, wie Meditation auszuführen ist. Dieser und die folgenden Verse geben eine detaillierte Beschreibung der Methode, wie Meditation auszuführen ist.

Wer sollte Meditation praktizieren?

Die ersten beiden benutzten Worte sind: „Yogi und Yunjeeta“. Der Suchende, der wünscht sich mit dem Atman im Innern zu vereinigen und das Atman in allem zu sehen, ist ein wahrer „Yogi“ im Zusammenhang dieses Verses. Es wird außerdem vorausgesetzt, dass der/die Suchende in seiner/ihrer spirituellen Ausbildung fortgeschritten ist und darin verstanden hat, was Jnana und Karma ist (Kapitel 3, 4, 5).

Yunjeeta: vereinigen mit dem Atman.

Der/die Suchende sollte die Kunst der Meditation entwickeln, damit er/sie schließlich sein/ihr Ego verliert und mit dem Atman im Innern verschmilzt. Es ist so wie Salz in Wasser aufzulösen und seine Identität zu verlieren.

Satatam: „Immer“.

Zwei Arten, die Bedeutung von „immer“ zu verstehen:

Eine Art ist, es immer zu tun, wenn man sich zur Meditation hinsetzt. Das bezieht sich auf die frühen Stadien des Sadhana. Jedes Mal, wenn man sich zur Meditation hinsetzt, sollte man sein Ego mit dem Atman verschmelzen.

Die andere Art ist es, zu allen Zeiten mit dem Atman vereinigt zu sein. Das ist für die späteren Stufen des Fortschritts, worin man mit dem Atman vereinigt sein sollte, was auch immer man tut an einem 24 Stunden Tag, 7 Tage die Woche, 4 Wochen im Monat, 12 Monate im Jahr, jedes Jahr im Leben.

Was sollte mit dem Atman vereinigt sein?

Atmaanam: hier bedeutet es „den Geist“. Der Geist der Suchenden, welcher der Sitz des Ego ist, sollte mit dem Atman verschmelzen.

Rahasi stitaha: „Rahasi“ bedeutet einen „einsamen Platz“, und „Stitaha“ bedeutet „platziert“.

Der/die Suchende sollte an einem einsamen Platz platziert sein. Der Yogi, der Meditation praktiziert, sollte keine Bewunderung von anderen erhalten sondern mit seinem eigenen Selbst verschmelzen. In den frühen Phasen der Praxis sollte der Akt des Dhyana an einem einsamen Platz stattfinden. Lasst es mich gleich am Anfang klar machen, dass nicht jede(r) mit dem Verlangen nach Meditation zum Meditieren in einen Wald gehen sollte. Um diesen Schritt zu unterstützen, haben unsere Älteren empfohlen „einen Gebetsraum“ in jedem Haushalt zu haben.

Der einsame Platz ist derjenige, wo es keine Störung durch die äußere Welt gibt, und wo die Sinnesorgane keine Gelegenheit erhalten abgelenkt zu werden. Wie wir wissen, sind unsere Sinnesorgane sehr flatterhaft und werden sehr leicht abgelenkt. Der Geist ist noch flatterhafter, und er spielt immer wieder mit den Gedächtniseindrücken und wandert tagträumend zu anderen Themen.

Natürlich wäre es großartig, zur Meditation die friedliche Natur ringsherum zu haben. Daher hören wir von vielen Heiligen und Tapaswins, die in einem Wald leben und Meditation unter dem Schutz eines Baumes oder in einer Höhle praktizieren. Das Flussufer ist ein weiterer Platz für Einsamkeit. In der gegenwärtigen Welt und für den durchschnittlichen Haushalt ist das nicht praktikabel. Darum gibt es die Notwendigkeit für einen ruhigen Raum im Haus, der auch als Gebetsraum benutzt werden kann. Genau genommen sollte der Gebetsraum in jenem Teil des Hauses sein, wo es die wenigsten Störungen gibt. Er sollte nicht nahe am Eingang für Besucher des Hauses sein, er sollte

nicht in der Nähe der Küche oder des Speiseraums sein, wo es Lärm und Gerüche aus der Küche gibt, welche den Frieden stören.

Ekaki: „allein“. Während der Meditation sollte es keine weitere Person geben. Wenn es eine Gruppe meditierender Menschen gibt, passiert es immer wieder, dass die Praktizierenden in der Meditation durch die andren abgelenkt werden. Es ist schwer nicht auf andere zu schauen, die meditieren. Im Praktizieren von Bhakti wird empfohlen, dass eine Gruppe von Suchenden zusammen kommt, aber für Meditation muss der/die Suchende allein sein.

Was sollte der/die Suchende an einem einsamen Platz und ganz allein tun?

„Yata chittatma“: selbstkontrolliert. Hier schließt das Wort „selbst“ die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt ein. Die Sinnesorgane sollten durch den Geist kontrolliert sein, der Geist durch den Intellekt, und der Intellekt durch das innere Bewusstsein. Ziehe Dich permanent von den Ablenkungen zurück, die aus diesen Sinnesorganen aufsteigen, das ist der Rat an die Suchenden.

Wie sollten sie handeln und bezüglich der äußeren Welt reagieren?

Zwei wichtige Voraussetzungen werden angegeben. Es sind:

Nirashee: ohne Verlangen;

Aparigrahaha. ohne etwas von anderen zu empfangen.

„Habt kein Verlangen“ ist schon so oft wiederholt worden, und wird noch ganz oft wiederholt werden. Diese Ablenkung wird die Suchenden bei allen vier Methoden des Yoga, bei Karma, Bhakti, Jnana und Dhyana von den erreichten Höhen des Yoga herunter stoßen. Wir haben auch gelernt, dass man nicht die wortwörtliche Bedeutung von „ohne Verlangen“ nehmen sollte. Es hängt alles von der spirituellen Reife ab.

Im Kindergarten und in der Ausbildung in der Grundschule muss ein Kind mit Belohnungen verlockt werden, um Fortschritte zu machen. Wenn Studenten in der weiteren Ausbildung fortschreiten, sollten sie keine Belohnungen mehr nötig haben als Anreiz zum Studieren. Die Studierenden sollten es aus eigenem Antrieb tun. Nach der Dissertation arbeitet der Student ohne Verlangen einzig um der Arbeit willen.

In der spirituellen Ausbildung ist es ähnlich. Was immer der gewählte Pfad sein mag, das Verlangen zum Erreichen von Moksha ist der erste Schritt. Dhyana kann als letzte der vier Methoden des Yoga angesehen werden, und Wunschlosigkeit ist eine essentielle Voraussetzung. Je größer das Verlangen des Suchenden ist, mit der gewünschten Gottheit zu verschmelzen, desto größer ist die Gefahr das Ziel nicht zu erreichen. Das ist so, weil durch die Begierde zu verschmelzen der Suchende sofort in Verzückung seine Augen öffnen und in die normale Welt ringsum zurück kommen würde, sobald er das Gefühl hat mit der Gottheit zu verschmelzen.

Aparigrahaha: nichts empfangen. Lasst uns von Anbeginn an klar sein, dass alles, was zum reinen Unterhalt des Körpers angeboten wird, angenommen werden kann. Die körperlichen Bedürfnisse zu minimieren, ist essentiell für den spirituellen Fortschritt. Der Ratschlag ist, keine Geschenke von anderen anzunehmen. Ein Suchender, welcher Tag für Tag an einem einsamen Platz in Meditation sitzt, wird die Aufmerksamkeit anderer anziehen. Viele Menschen die vorbei kommen, werden aus Ehrerbietung dem Sucher am einsamen Platz Gegenstände des Essens, der Kleidung etc. bringen. Der Geist des Suchenden wird durch deren Anblick abgelenkt, und er entwickelt Vorlieben und Abneigungen gegenüber dem, was gebracht wurde. Daher wird betont, dass er nichts empfangen sollte.

## Vers 11 + 12

**SHUCHOU DESHE PRATISHTAPYA STHIRAM ASANAM ATMANAHA  
NATYUCCHRITAM NAATI NEECHAM CHAILAJINA KUSHOTTARAM**

## **TATRAIKAGRAM MANAH KRUTVA YATA CHITTENDRIYAKRIYAH UPAVISHYASANE YUNJYAD YOGAM ATMA VISHUDDHYAYE**

**Nachdem er sich an einem reinlichen Ort niedergelassen hat, der weder zu hoch noch zu niedrig ist, bedeckt mit Tuch, Hirschleder und heiligem Gras, eins über dem anderen,**

**Dort lasst ihn Yoga zur Selbstreinigung praktizieren, nachdem er seinen Geist auf nur einen Punkt fokussiert hat und die Handlungen von Geist und Sinnen unter Kontrolle hat.**

Was ist der Sinn und Zweck im Praktizieren von Dhyana Yoga?

Wie auch die anderen drei Yogas, Karma, Bhakti und Jnana, dient auch Dhyana Yoga der Vereinigung mit dem Atman im Innern und des Atman mit dem Parabrahman. Es geht darum die Ewige Glückseligkeit zu erfahren und mit ihr Eins zu sein.

Vers 11 handelt vom Platz, an dem man zu sitzen hat, und in Vers 12 geht es um die Kontrolle über Geist und Sinne, die für Meditation nötig sind. Der erste Schritt in der Meditation ist Selbstreinigung. „Atma Vishuddhaye“ sagt der Herr. Die Schriften postulieren, dass nichts ohne Reinheit von Körper, Geist und Sprache, Trikarana Shuddhi, erlangt wird.

Shuchou deshe: reinlicher Platz. Der Suchende sollte einen Platz finden, der sauber ist und eine saubere Umgebung hat. Das ist einfach grundlegende Hygiene. Besonders in einem Land wie Indien, wo es viele Mücken und Insekten gibt, ist es besonders wichtig einen reinlichen Ort zu haben, um dort zu meditieren. Nicht nur das, es sollte auch keine Gerüche von Gestank oder Abwässern geben. Es geht darum den Geist zu kräftigen und zu spirituellen Höhen zu erheben. Siddhah Yogis, die die Kunst der Meditation gemeistert haben, können in jeglicher Umgebung sitzen und ihren Geist auf Meditation konzentrieren.

Pratishtapya: sich niedergelassen habend (in sauberer Umgebung)

Sthiram asanam atmanaha: niedergelassen auf einem stabilen Sitz. Der Sucher sollte bequem sitzen und eine angemessene Haltung eingenommen haben. Im nächsten Vers bekommen wir die Details der einzunehmenden Position.

Die Zeit, die man zur Meditation sitzt, muss allmählich ansteigen, von einigen Minuten zu vielen Stunden am Tag und zu vielen Tagen in der Woche. Daher ist es notwendig sich auf einem stabilen Sitz einzurichten. Ein wackliger Sitz würde den Geist von der Konzentration ablenken.

Natyucchishtam naati neecham: weder zu hoch noch zu niedrig.

Der Sitz, den man einnimmt, sollte weder zu hoch vom Boden sein noch zu niedrig. Manchmal kann man in der Meditation wirklich in Schlaf einnicken. Wenn das passiert, gibt es eine Möglichkeit nieder zu fallen und sich zu verletzen. Außerdem gibt es die Gefahr des Fallens und sich Verletzens in Stadien unbewussten Zustands, die man während intensiver Meditation erreicht. Darum darf der Sitz nicht zu hoch über dem Boden sein.

Gleichzeitig ist es für kriechende krabbelnde Insekten möglich, in der Meditation an den Körper des Suchenden zu gelangen und ihn zu verletzen. Außerdem kann Feuchtigkeit vom Boden Gesundheitsprobleme verursachen.

Chailajina kushottaram: ein Tuch, Leder und Kusa Gras eins über dem anderen (platzieren).

Dies dient dazu, den Sitz sauber, stabil und eben zu halten. Kusa / heiliges Gras wird zuerst auf den Boden gelegt, darauf wird ein Hirschleder oder Tigerfell und dann ein sauberes Tuch gelegt. Das wird angeraten, um zu vermeiden, dass die positive Energie des Körpers durch das Mooladhara in Richtung der negativen Energie des Untergrundes fließt.

Kusa Gras dient dazu den Sitz warm zu halten und zu vermeiden, dass die Feuchtigkeit den Körper schädigt. Kusa Gras ist derb und stachlig. Es ist daher unbequem darauf zu sitzen. Darum muss ein Hirschleder oder Tigerfell darauf gelegt werden. Schließlich wird ein sauberes Tuch darüber gelegt. Auch wenn das Hirschfell weich ist, kann man allergische Reaktionen davon erhalten. Gleichzeitig bringt es den Körper zum Schwitzen, wenn man direkt auf einer Tierhaut sitzt, und es wird unangenehm auf dem Platz zu sitzen. In der modernen Zeit gibt es viele Kissen, die aus synthetischem Material gemacht sind, das weich, antiallergisch und bequem zum Sitzen ist. Es ist nichts falsch daran, das so zu machen.

Wir gehen nun weiter zum nächsten Vers, der uns rät Kontrolle über Geist und Körper zu haben.

Taitrakagram manah kritva: richte den Geist auf nur einen Punkt aus.

Der Geist ist der Bandleader, und wenn der Bandleader einen Fehler macht, ist das ganze Konzert ein Reinfall. Auf der einen Seite ist er durch die Sinnesorgane der äußeren Welt ausgesetzt, und auf der anderen Seite hat er das Atman im Innern. Es gibt viel zu viele Objekte in der äußeren Welt, und sie sind auch nicht konstant. Darum ist es nicht möglich, von außen her vollkommene Konzentration auf einen Punkt zu entwickeln. Um das Objekt eines Verlangens (Kama) zu erlangen, braucht es vollkommene Konzentration, aber wenn wir das Objekt bekommen, entwickeln wir Anhaftung. Wie wir bereits studiert haben, führt Anhaftung zu Krodha, und das zieht dann wiederum Selbstzerstörung nach sich.

Es ist vergleichsweise einfach zielgerichtete Konzentration auf die Objekte der Welt zu entwickeln, aber sie führen letztlich zum Ruin des Individuums. Im Gegensatz dazu ist es zwar schwierig sich auf das Atman zu konzentrieren, auch weil es nur eines ist, aber es führt nicht zur Zerstörung sondern zur Befreiung.

Yata chittendriya kriyaha: die Aktivitäten von Geist und Sinnen kontrollieren.

Die Aktivitäten der Sinnesorgane dienen dazu, Informationen über die Welt im Außen zu senden, und der Geist ist dazu da diese zu analysieren und zu bewerten, indem er die intellektuelle Fähigkeit des logischen Denkens nutzt. Der Geist hat außerdem die Angewohnheit die gespeicherten Eindrücke zu erinnern und nach Bedarf darauf zu reagieren. Der Suchende sollte den Geist permanent von einer Anhaftung an die Objekte der Welt abhalten, sowie von den gespeicherten Vasanas, die durch Nutzen der Gedächtniseindrücke zum Tagträumen führen.

Die Sinne sollten durch den Geist kontrolliert werden. Der Geist sollte wissen, welche Impulse von den fünf Sinnesorganen zu empfangen sind, und welche nicht. Es ist wie das Bild von den drei Affen. Ein Affe hat die Augen geschlossen, der andere die Ohren geschlossen, und der dritte Affe verschließt den Mund. Nicht sprechen, nichts hören und nichts sehen (von dem, was im Widerspruch zu den Schriften ist), das ist die Botschaft des Bildes.

Upavishyasane: niedergelassen auf dem Sitz,  
Yunjat: lasst ihn praktizieren,  
Yogam: den Yoga,  
Atma Vishuddhaye: zur Selbstreinigung.

Der Suchende sollte dann dazu fortschreiten den Yoga der Meditation zu praktizieren.

Der physische Körper wird durch den Akt des Badens gereinigt. Der Geist muss sauber gehalten werden durch Abwaschen der Vasanas, und er darf nicht von ihnen abgelenkt werden. Es ist nicht wirklich genug den Geist zu reinigen, sondern er muss auch genährt werden. Die Nahrung, die zur Verfügung gestellt werden muss, ist der Gedanke an das Parabrahman, Sein Leela und Seine göttlichen Qualitäten.

### Vers 13 + 14

**SAMAM KAYA SHIRAGREEYAM DHARAYAN ACHALAM SHTIRAHA  
SAMPREKSHYA NAASIKAGRAM SYAM DISHASCAN AVALOKAYAN**

**PRASHAANTATMA VIGATABHIR BRAHMACHARIVRATE STHITAHA  
MANAH SAMYAMYA MACHITTO YUKTA ASEENA MATRARAHA:**

**Lasst ihn den Körper, Kopf und Nacken aufrecht halten, starr auf die Spitze der Nase blickend, ohne ringsum zu schauen,**

**Lasst ihn in gelassener Gesinnung sitzen, ohne Angst, standhaft im Gelübde der Keuschheit, selbstkontrolliert und ausgeglichen, am Mich denkend, das Höchste Ziel.**

Samam kaya shiragreeyam: Körper, Kopf und Nacken aufrecht gehalten  
Dharayan achalam sthiram: ihn still und gleichförmig haltend

Wenn Kopf, Nacken und Körper aufrecht gehalten werden, ist das Rückenmark senkrecht und im rechten Winkel zum Hirnstamm. Es wird gesagt, dass in dieser Haltung die körperliche Energie frei durch diesen Kanal fließt. Die spirituelle Energie wird entlang dem Rückenmark in der Wirbelsäule und im Gehirn gespeichert, und die Haltung unterstützt die Bewegung dieser Energie. Dadurch ist die Strömung des Fließens ungehindert, und sie bewegt sich ungehindert zum Zentrum des Gehirns, das „Sahasrara“ genannt wird. Es ist wichtig, den Körper in dieser Position still und ruhig zu halten.

Diese Haltung ist für diejenigen, die körperlich fit und gesund sind, und sie muss von Jugend an geübt werden. Es ist richtig, dass es auch solche gibt, die durch Gesundheitsprobleme nicht physisch fit sind oder in späteren Stadien des Lebens Krankheiten entwickeln. Auf diese ist die Regel den Körper aufrecht zu halten nicht anzuwenden. Sie können in jeder Haltung meditieren, mit der sie sich wohl fühlen.

Die Faustregel ist, dass die Haltung das Individuum nicht völlig angespannt machen sollte. Es ist wie beim militärischen Training. Den Kadetten wird gesagt Haltung anzunehmen und dann zu entspannen. Man kann sehen, dass auch die Art, wie sie entspannt stehen, ein diszipliniertes Stehen ist. Die selbe Regel ist auf die spirituelle Praxis anwendbar, eine Haltung zum Meditieren zu entwickeln.

Samprekshya naasikagram: mit dem Blick die Spitze der Nase fixierend  
Syam dishascan avalokayan: nicht ringsum schauend

Der Suchende wird darum gebeten, beim Praktizieren den Blick starr auf die Spitze der Nase zu fixieren und nicht umher zu schauen. Beides geht beim Praktizieren Hand in Hand. Man kann den Wert davon erkennen, wenn man diejenigen beobachtet, die sich ernsthaft auf das Lesen eines Buches oder das Schreiben konzentrieren. Ihre Augen sind klein, und ihr Blick ist auf das Buch fokussiert. Diejenigen, die ernsthaft in ihre Studien versunken sind, sehen nicht, was um sie herum geschieht. Ihre Augen wandern nicht umher, um nach etwas anderem zu suchen.

Das Gegenteil dazu sind die Kinder in der Klasse, die nicht ernsthaft interessiert sind dem Lehrer zuzuhören, und stattdessen in ihrer Umgebung nach Ablenkung Ausschau halten.

Die Augen in der Meditation zu schließen würde den Suchenden eher in einen schläfrigen Zustand fallen lassen statt sich auf das Atman zu konzentrieren. Herumzuschauen negiert den wahren Zweck der Meditation.

Das perfekte Beispiel für jemand, der in tiefer Meditation ist und von der Umgebung nicht abgelenkt wird, ist Lord Shiva. Er wird dargestellt, wie er in tiefer Meditation sitzt, und Schlangen über seinen Körper kriechen. Wir können eine Lektion aus diesem Bild lernen. Shiva ist so versunken in tiefer Meditation, dass er überhaupt nicht abgelenkt wird von irgendetwas in seiner Umgebung. Sogar die kriechende Schlange stört ihn nicht. Außerdem sollten wir wahrnehmen, dass sich die Schlange ebenfalls nicht von Shiva bedroht fühlt und sich daher freizügig über seinen Körper bewegt.

Vers 14 handelt von der Haltung der Suchenden in der Meditation.

Weil es in der Meditation darum geht, die Vereinigung mit dem Höchsten zu erlangen, sollte der Sucher / die Sucherin die folgenden vier Tugenden haben.

a) Prashaantatma: Friedvoll

Es ist wichtig, während der Dauer der Meditation friedvoll zu verbleiben. Alle mentalen Aufregungen müssen zur Seite gewischt werden. Jeglicher nützliche Fortschritt in der Meditation sollte begleitet werden von reduzierten Irritationen des Geistes. Aufregung ist ein Ausdruck des Ego, das gestört wird. Für vollkommenen Erfolg in der Meditation muss das Ego vollständig zerstört werden. Es mag viele Jahre des Lebens oder sogar viele Geburten als Mensch benötigen, um das endgültige Ziel zu erreichen. Man sollte darauf vorbereitet sein zu akzeptieren, dass der Herr mitfühlend sein wird und ihm/ihr eine Gelegenheit geben wird, die spirituelle Praxis in der nächsten Geburt fortzusetzen, und ihm/ihr eine Geburt geben wird in einer Umgebung, die förderlich ist für eine Fortsetzung der Praxis, die in der vorherigen Geburt durch den unausweichlichen Prozess des physischen Todes unterbrochen wurde. (Dies Versprechen von Ihm an die Menschheit werden wir gegen Ende des Kapitels erhalten.)

b) Vigata Bheehi: frei von Angst / furchtlos

„Vigata“ bedeutet „frei“, und „Bheehi“ heißt „von Furcht“. Furcht kommt aus ganz vielen Richtungen und lenkt den Geist der Suchenden ab. Viele sind der Meinung, dass Meditation für Sanyasis ist, und nicht für Menschen in einem Haushalt. Das ist eine falsche Vorstellung. Meditation ist eine Praxis, die in allen vier Phasen des Lebens ein Muss ist. Meditation ist nicht nur, in einem ruhigen Raum zu sitzen und auf den Herrn zu kontemplieren, sondern es ist die Kunst der punktgerichteten Konzentration auf die vor einem liegende Arbeit, zu jeder Zeit des Tages, an jedem Ort, und Arbeit als „Gottesdienst“ aufzufassen. Unabhängig von der Meinung anderer über das Richtige und das Falsche der Meditation muss jedes Individuum zumindest einen Teil jedes Tages Meditation praktizieren.

Das ist besonders so für die Jugendlichen, wenn die Ihresgleichen darüber lachen, was sie als spirituelle Praxis in der Jugend des Lebens ansehen. Schließlich geht es in der Meditation um Befreiung, und warum sollte man Angst haben den Pfad zu beschreiten, der zur Befreiung führt?

Die Meditation sollte nicht praktiziert werden, um ein gewünschtes Verlangen zu erreichen, und den Herrn darum anzugehen. Wenn sie mit dieser Intention unternommen wird, wird Angst da sein, ob Gott den Segen geben und den Wunsch erfüllen wird.

Indem man an einem sauberen Ort praktiziert, so wie empfohlen, wird es keine Angst vor kriechenden krabbelnden Tieren geben.

Dann ist die Frage, ob man durch die Praxis der Meditation Fortschritte auf dem Pfad zur Befreiung machen kann. Indem man das Wissen hat, was Atma und was Anatma ist, und was die eigenen Pflichten gegenüber Körper, Familie, Gesellschaft und Natur sind, wird die Praxis der Meditation leichter.

Wenn man die Führung und den Segen eines Guru hat, wird die Meditation einfach, und es bleibt kein Raum für Furcht.

c) Brahmachari: standhaft im Gelübde der Keuschheit

Das Wort wird besser verstanden, wenn man es in diesem Zusammenhang sieht.

Keuschheit ist essentiell für das spirituelle Leben. Körper und Geist sammeln durch diesen Prozess enorme spirituelle Energie an.

„Brahmacharya“ bedeutet eigentlich „Leben und Sein in Brahman“. Üblicherweise bezieht sich das Wort auf die Kontrolle von Gedanken und Handlungen, welche sinnliche Vergnügen in Bezug auf den physischen Körper betreffen. Wessen es bedarf, das ist, dass es lustvollen Gedanken nicht erlaubt sein sollte, in den Geist des Aspiranten einzutreten. Er sollte Geist und Körper rein halten.

Derjenige ist ein Brahmachari, der unberührt von Lust in Gedanken, Worten und Taten rein ist wie ein Baby.

Mit dieser Erklärung wäre es besser, die Bedeutung des Wortes als „standhaft im Gelübde der Reinheit“ zu geben.

d) Manah samyamya: den Geist unter Kontrolle habend  
Machchittaha: an Mich denkend

So sollte also der Suchende mit vollständiger Kontrolle über Körper, Geist und Sprache permanent an den Herrn denken. Um in der Meditation erfolgreich zu sein, sollte es keinen Raum für andere Gedanken als den an das Atman geben. Gedanken sind wie die Pferde, die den Karren des Lebens hin ziehen wo sie wollen, und der Insasse des Karrens wird es verpassen das Ziel im Leben zu erreichen.

Yuktaha: ausgeglichen

Alles im Leben muss eine Balance haben. Bescheidenheit in allem, was wir tun, ist eine Faustregel für das Handeln. Sogar die Handlung der Meditation muss eine Balance haben. Regelmäßiges Üben ist für jegliche Aktivität der Schlüssel zum Erfolg, und Meditation ist keine Ausnahme.

Das Kind muss für nahezu 8 von 12 Monaten eines Jahres den Unterricht besuchen, um den Stoff zu beherrschen, der in dem Jahr unterrichtet wird.

Aaseeta: lasst ihn sitzen

Matparaha: Mich als das Höchste Ziel habend

Es bedeutet nicht, dass man physisch sitzen sollte im Gedanken an Ihn und Ihn als Höchstes Ziel im Leben habend. Es ist nicht die physische Haltung sondern die Haltung des Geistes. Der ernsthaft Suchende im Dhyana Yoga sollte dafür sorgen, dass sein Geist auf dem Gedanken an Brahman sitzt und die Sinne den Geist nicht fortziehen vom Erreichen des Zieles.

Das Beispiel des olympischen Sprinters könnte dem Leser helfen dies Prinzip zu verstehen. Der Athlet muss über Jahre praktizieren, um die olympische Goldmedaille zu gewinnen. Es braucht viele Jahre dedizierten Übens. Wer die olympische Goldmedaille als Höchstes Ziel hat, wird seine Sinne kontrollieren müssen und alle Anstrengungen in das Üben stecken müssen, um Erfolg zu haben.

Der Glaube an den Herrn, Vertrauen in die Schriften, in den Guru, und schließlich das Glaube an sich selbst sind essentiell, um das Endergebnis zu erreichen. Erfolg ist für diejenigen, die vollständigen Glauben/Vertrauen (Sradha) und Hingabe (Bhakti) an ihre Handlungen haben, daran arbeiten das Wissen (Jnana) dafür zu erlangen, und Handlungen (Karma) dementsprechend ausführen.

Die Konzentration auf all diese Aspekte ist „Dhyana“.

## Vers 15

### **YUNJANNEVAM SADAATMANAM YOGEE NIYATA MANASAH SHANTIM NIRVANA PARAMAAM MATSAMSTHAAM ADHIGACHAHATI**

**Indem er immer den Geist in der Balance hält, erlangt der selbstkontrollierte Yogi den Frieden des In Mir Ruhens, der in der höchsten Glückseligkeit der Befreiung kulminiert.**

Die spirituell Suchenden sind auf der Suche nach „Moksha“, was „Befreiung“ ist. Es ist Befreiung von den Leiden dieser Welt. Weil die Leiden den Vergnügen des Lebens folgen, muss es sowohl Befreiung von Freuden als auch von Leiden sein. Weder in Glück noch in Leid verbleibt der Geist in einem ruhigen Zustand. Außerdem wissen wir nicht, wann die Vergnügen und die Leiden in unser Leben treten.

Daher ist es zuallererst nötig die Kunst der Selbstkontrolle zu lernen.

„Das Selbst“, welches das „Ego“ ist, ist immer auf der Suche nach Glück aus der einen oder anderen Quelle. „Selbstbestätigung“ (Ego Boosting) ist für die Mehrheit zum Way of Life geworden.

Die Sinne bringen die Impulse herein, und der Geist analysiert sie. Indem man den Geist bei seiner Reaktion auf die von den Sinnen gelieferten Impulse in der Balance hält, und indem man den Geist nicht bei den Vasanas aus dem Gedächtnisspeicher verweilen lässt, gibt es eine Türöffnung in Richtung „Frieden“.

Das ist in den letzten paar Versen erörtert worden.

Niyatamanasaha: von kontrolliertem Geist

Yunjannevam: in Meditation auf das Atman verbleibend

Evam: so

Sadaa: permanent

Atmaanam: der Geist

„Indem er permanent den Geist kontrolliert, hält der Yogi ihn in der Meditation auf das Atman.“ – das ist die Bedeutung der ersten Hälfte des Verses.

Lasst uns nicht das Wort „Sadaa“ vergessen. Es muss eine permanente Anstrengung sein. Besser gesagt, die Anstrengung muss in permanenter Kontrolle des Geistes kulminieren. Während wir fortfahren unsere „Nitya und Naimittika Karmas“ zu erfüllen, müssen wir permanente Kontrolle über den Geist bewahren, und wenn wir Fortschritte machen, muss es eine mühelose Kontrolle sein. Es

sollte uns weder Leid tun um die Anstrengungen, die wir hinein stecken, noch sollten wir uns müde fühlen. Es gibt immer ein „Licht am Ende des Tunnels“.

Die Anstrengung ist der Preis, den wir zahlen müssen.

„Zahlen für was?“

Was bekommen wir für diese Praxis?

Shantim: Friede

Nirvana paramam: die höchste Glückseligkeit von Moksha

Matsamsthaam: von Meinem Wesen

Adhigachati: erlangt.

Wir erlangen Frieden, sagt der Herr.

Wo ist dieser Friede? Es ist kein Gut, das man aus dieser Welt erhält. Es ist kein Geschäftsvorgang. „Friede“ ist die inhärente Natur des Höchsten. Er ist “Sat, Chit, Ananda”, sagen die Veden. Darum benutzt der Herr das Wort „matsamsthaam“.

Der Friede ist “Mein Wesen”, und der Suchende wird diesen Zustand durch Meditation erreichen, sagt der Jagadguru.

Moksha ist der höchste immerwährende Friede, und kann nur durch Verschmelzen mit dem Atman im Innern erlangt werden, und das ist es, wonach ernsthaft Suchende im Dhyana Yoga streben sollen.

## Vers 16

**NATYASNATASTU YOGO'STI NA CHAIKANTAM ANASHNATAHA  
NA CHAATI SVAPNA SHEELASYA JAGRATO' NAIVA CHARJUNA.**

**Oh Arjuna, Yoga ist weder für diejenigen möglich, die zuviel essen, noch für diejenigen, die gar nichts essen. Und auch nicht für diejenigen, die zuviel schlafen oder überhaupt nicht schlafen.**

In diesem Vers geht es um Mäßigung in Essen und Schlafen.

Warum sollte ich überhaupt Mäßigung zeigen? Mit einem entschlossenen Geist kann ich doch alles tun, so könnte die logische Frage von einigen sein.

Mäßigung hat großen Nutzen in allem, was wir tun. Sogar die Mediziner heutiger Zeit bestätigen diese Wahrheit. Präventive Medizin ist über 5000 Jahre alt und nichts, was erst in den letzten paar Jahrhunderten oder so begonnen hat. Dieser Vers ist ein Beweis dafür.

Warum spezifisch auf essen und schlafen hinweisen?

Na: nicht

Atyashnataha: wer zuviel isst

Asti na: ist nicht

Ekantam: überhaupt

Anasnataha: wer gar nicht isst

Na: nicht

Cha: und

Ati swapna sheelasya: von jemand der zuviel schläft

Na eva: nicht einmal

Jagrataha: jemand der wach ist

Der physische Körper muss leicht und stark sein, um mit Meditation als einer Form des Lebens zu beginnen. Spiritualität ist eng verbunden mit dem Zustand des Körpers. Wer augenscheinlich gesund ist, fühlt sich voller Vertrauen alles tun und erreichen zu können im Leben. Wenn man nach Moksha strebt, ist ein gesunder Körper essentiell. Wir können nicht vorhersehen, was unser morgiger Gesundheitszustand sein wird. Zumindest können wir einige zukünftige Gesundheitsprobleme vermeiden, die uns begegnen mögen, wenn wir von Kindheit an eine ausgeglichene Art und Weise des Essens entwickeln. Ein ungesunder Körper ist das größte Hindernis für spirituelle Praxis. Es stört die Konzentration des Geistes.

Zuviel zu essen macht einen lethargisch, und es ist nicht gut, während der Meditation lethargisch zu sein. Zuviel zu essen führt außerdem dazu, dass der Geist Vorlieben und Abneigungen entwickelt, und am Ende einer Mahlzeit anfängt sich auf das nächste Mahl zu freuen. Verlangen nach Essen ist nicht gut, aber die Notwendigkeit von Nahrung, um einen Körper gesund zu erhalten, ist nicht falsch.

Gar nichts zu essen hat auch seine Probleme. Der natürliche Instinkt führt dazu, dass man sich hungrig nach Essen fühlt. Der Geist beginnt an Essen zu denken, und wenn diese Gewohnheit fortgesetzt wird, wird der Körper schwach, und ein schwacher Körper lenkt den Geist im Sadhana ab. Darum ist ausgeglichene Ernährung essentiell.

Ein kranker Körper, sei es durch zuviel oder durch gar nichts essen, wird Schmerz und Leid erleiden, und er lenkt den Geist ab auf seinem Weg zur Spiritualität.

Ein starker und gesunder Körper wird den Geist frei machen von der Gefangenschaft an den Körper, und er unterstützt die Meditation.

Daher ist die Antwort, den mittleren Weg zu wählen und das zu essen, was essentiell ist. Die Gelehrten sagen, dass es eine gute Angewohnheit ist vom Tisch aufzustehen, bevor der Geist nach einem Nachschlag verlangt, weil es schmackhaftes Essen ist. Wenn der Magen halb voll ist, ist es vernünftig ein oder zwei Glas Wasser zu trinken, um den Magen drei Viertel voll zu machen.

Stoppt das Verlangen und entwickelt vernünftige Essgewohnheiten, das ist der Rat der Mediziner ebenso wie der spirituellen Meister.

Lasst uns nun weiter gehen zum zweiten Aspekt des Schlafens.

Schlaf ist eine normale körperliche Erfordernis. Er dient der Erneuerung der körperlichen Organe für den nächsten Tag. Einen Rhythmus von Tag und Nacht zu entwickeln ist eine gute Praxis.

Wie wir wissen, ist Schlaf tamasisch. Aber sogar im Tamas gibt es drei Typen:

Sattvisch

Rajasisch

Tamasisch

Eine der Fragen, auf die Suchende gern eine Antwort haben möchten, ist: „Wie lang sollte man schlafen, wie viel sollte man essen, welche Arten von Nahrung sollte man essen?“

Es gibt dafür keine allgemeingültige Regel. Es hängt immer vom Individuum und dem beruflichen Aufgabenbereich ab. Wer körperlich hart arbeitet, braucht eine große Menge an Nahrung und einen guten Schlaf von nahezu 8 bis 9 Stunden.

Diejenigen ohne große physische Aktivität (Studenten z.B.) werden davon profitieren täglich 6 bis 8 Stunden zu schlafen.

Spirituell Suchende sollten lernen täglich 4 bis 6 Stunden zu schlafen.

Es ist immer vernünftig, früh ins Bett zu gehen und früh am Morgen aufzustehen.  
Kurz bevor Sonnenaufgang aufzustehen ist gut für die Gesundheit von Geist und Körper.  
Einige Zeit damit zu verbringen Gesänge / Keertans zu wiederholen, bevor man ins Bett geht, wird den Geist auf einen sattvischen Schlaf vorbereiten.

Zu viel Schlaf würde Trägheit mich sich bringen und zudem mangelndes Interesse an allem, was immer man tut.

Zu wenig Schlaf würde einen im Laufe der Zeit schwach machen.

Lasst uns nun den Kommentar durch ein Beispiel vervollständigen.

Bei einem Saiteninstrument müssen die Saiten in korrekter Spannung sein. Die Saiten sollten weder zu locker noch zu angespannt sein. Die erzeugte Musik ist sonst von schlechter Qualität, und die Saiten können auch reißen.

In gewisser Weise ist der Körper ein musikalisches Instrument. Er bringt auch Musik hervor. Um göttliche Musik zu erzeugen, sollten die Saiten in der richtigen Spannung sein. Das wird erreicht durch Kontrolle beim Essen und Schlafen.

Sri Ramakrishna sagt, dass das was wir essen unseren Körper nicht zu sehr erhitzen und auch den Geist nicht erregen sollte.

Lasst uns lernen, unseren Körper und Geist nicht zu bestrafen, und gleichzeitig nicht faul zu sein.

## Vers 17

**YUKTAHARA VIHARASYA YUKTA CHESTASYA KARMASU  
YUKTA SWAPNAVABODHASYA YOGEE BHAVATI DUKHAHA**

**Für diejenigen, die gemäßigt sind in Essen und Erholung, gemäßigt in der Anstrengung in jeglicher Handlung, gemäßigt im Schlaf und im Wachzustand, zerstört Yoga jeglichen Schmerz und Leid.**

Die Betonung wird auf „Yukta“ gelegt, was in diesem Zusammenhang „Mäßigung“ bedeutet.

In den 24 Stunden eines Tages verbringen wir unsere Zeit so:

Wir sind wach und verbringen Zeit  
mit Essen und Trinken,  
mit Erholung und  
mit beruflichen Aktivitäten;  
und den Rest der Zeit verbringen wir schlafend.

Yuktahara: Mäßigung im Essen: wir haben das im letzten Vers erörtert.

In den Versen 8, 9 und 10 in Kapitel 17 geht es spezifisch um Essgewohnheiten. Nahrung ist nicht nur für den Körper da sondern auch für den Geist. Der Geist braucht auch spirituelle Nahrung für seine Entwicklung. In der spirituellen Praxis spielt der Geist eine größere Rolle, und es ist essentiell ihn in guter Verfassung zu erhalten.

Yukta viharasya: Mäßigung in der Erholung.

Auch Aktivitäten tagsüber zur Erholung sind essentiell. Einige Momente erholsamer Tätigkeiten wie ein Spaziergang im Park, die Füße hochlegen und fernsehen oder Musik hören etc., das führt dazu, dass wir mit größerem Eifer zur Arbeit zurückkehren.

Yukta chestasya karmasu: Mäßigung in Handlungen. Hier bezieht sich „Handlungen“ auf die Pflichten, die man im Leben hat, sei es als Student, Angestellter oder Hausfrau etc.

Im Namen von Effizienz und Produktion hat das 21-te Jahrhundert die neue Art mit sich gebracht, dass MitarbeiterInnen im Büro mehr als 10-12 Stunden am Tag arbeiten. Das geht einher mit dem Anreiz größerer Gehaltstüten.

Früher oder später werden wir deswegen eine Vielzahl von Problemen zu gewärtigen haben. Außer dass wir die Energie unserer jungen Generation verbrennen, hindert diese Methode die heutige Jugend daran andere Aktivitäten zu verfolgen. Ihre mentale und physische Gesundheit wird beschädigt werden. Nicht nur das, der fette Gehaltsscheck für einige gibt mehr Anreiz zum Ausgeben für Luxusgüter, was manchmal aus der Verhältnismäßigkeit geraten mag. Das könnte außerdem dazu führen Gewohnheiten wie Trinken, Rauchen etc. zu entwickeln.

Yukta swapnavabodhasya: Mäßigung im Wachen und Schlafen. „Avabhodasya“ bedeutet den Wachzustand und „Swapna“ ist der Schlafzustand. Das ist auch im letzten Vers besprochen worden.

Was ist der Nutzen von „Mäßigung“ in all diesen Dingen?  
„Schmerz und Leid zu zerstören“, das ist die Antwort.

„Sei bescheiden und vermeide Übermaß“ ist die Anweisung des Herrn. Exzessive Hingabe an Gutes wie auch Böses ist die Ursache für Leid. Der Yogi muss sich um Selbstkontrolle bemühen und in dieser Art Körper und Geist funktionieren lassen, dann wird das sein größtes Kapital im Erlangen der Vereinigung mit dem Parabrahman sein. Wie wir wissen, ist die Vereinigung mit dem Parabrahman „Glückseligkeit“, und ein wahrhaft glückseliger Zustand ist es „kein Schmerz und Leid zu empfinden“.

Exzessive Hingabe in den frühen Stadien der Meditation wird die Energien verbrennen, sowohl physisch wie spirituell, und viele werden die Praxis kurze Zeit nach dem Beginnen mit Meditation wieder aufgeben.

Es ist außerdem eine Tatsache, dass viele Studenten, die aus exzessivem Arbeitseifer bis weit in die Nacht arbeiten, elend versagen, weil sie die Praxis nicht aufrecht erhalten können täglich mehr Stunden wach zu bleiben.

Das Gesetz der Natur ist „Mäßigung“, und sei ein „Yukta“, das befiehlt der Herr.

Die Geschichte von „Hase und Igel“ war für uns in der Kindheit ein Beispiel für Mäßigung. „Langsam und stetig“ wird ein Rennen gewonnen, das ist ein bekanntes Sprichwort. In meiner Jugend, als ich bei den Pfadfindern war, gab es eine Übung, die „Komala Pada“ genannt wurde. Um eine Meile zurückzulegen, wurde uns gelehrt im Wechsel ein paar Minuten zu gehen und zu rennen, und wir sollten die Entfernung in 20 Minuten zurücklegen.

## Vers 18

**YADA VINIYATAM CHITTAM ATMANY EVA AVATISHTATE  
NISPRUHAHA SARVA KAMEBHYO YUKTA ITI UCHYATE TADAA**

## Wenn der perfekt kontrollierte Geist im Selbst ruht, frei von allem Verlangen nach Vergnügungen, dann heißt es, dass der Yogi vereinigt ist.

Nachdem wir die Kunst der Mäßigung gelernt haben, so wie in den letzten beiden Versen beschrieben, werden uns nun die Bedingungen genannt, die erfüllt sein müssen, um sich wirklich mit dem Atman zu vereinigen und dadurch die „Ewige Glückseligkeit“ zu erfahren.

Was sind die Bedingungen?

Yada: Wenn  
viniyatam chittam: der perfekt kontrollierte  
Chittam: Geist

„Der Geist vollständig unter Kontrolle“ ist die erste Bedingung. Wir sollten den Geist als Streitwagen und die Pferde als die Gedanken ansehen. Die Gedanken ziehen den Wagen und derjenige, der um die Kunst weiß die Pferde zu kontrollieren, wird fähig sein das endgültige Ziel zu erreichen.

Mit Bezug auf die Szene in Gitopadesham gilt:

Der Streitwagen ist der Körper,  
Arjuna ist der Geist,  
Krishna der Intellekt,  
Die Zügel sind die Sinnesorgane,  
Und  
Die Pferde sind „Kama, Krodha, Lobha und Moha“ (Verlangen, Zorn, Gier und Verblendung).

Zu sagen, dass der Geist kontrolliert werden muss, bedeutet für die Arjuna im Streitwagen des Lebens, dass sie ihre Sinne kontrollieren müssen, die in die Welt hinein gezogen werden durch die vier Leidenschaften von Verlangen, Zorn, Gier und Verblendung.

Gedanken sorgen dafür, dass wir uns in der Welt vorwärts bewegen, und es ist notwendig zu wissen, welche Art von Gedanken wir pflegen sollten und welche nicht. Dazu brauchen wir Führung durch den Intellekt, der seinerseits auf dem Atman ruhen sollte. Der im Atman ruhende Intellekt wird als Krishna im Streitwagen von Gitopadesham repräsentiert.

Dieser Zustand der vollständigen Kontrolle über den Geist ist „Mano nasha“ (Vernichtung des Geistes). Der Geist als solches wird nicht zerstört, aber das „Ich“-hafte (das Ego) muss zerstört werden.

Was sollte solch ein Geist tun?

Die Antwort ist die zweite Bedingung, die erfüllt sein muss.

„Atmany eva avatishtati“: ruht im Selbst.

Der Geist sollte sich dem Intellekt unterwerfen, der sich dem Atman im Innern unterwerfen sollte. Wenn der Intellekt, der Herr über den Geist geworden ist, im Atman ruht, dann schließt das ein, dass der Geist auch im Atman ruht. Weil Atman „Glückseligkeit“ bedeutet (inneren Frieden), bedeutet das Ruhen im Atman „in einem permanenten Zustand von Glückseligkeit zu verbleiben“. Das ist „Ananda“, sagen die Schriften. Das ist die als „Sat“ deklarierte Ewige Wahrheit, und das wahre Wissen um diesen Zustand ist „Chit“. Die Feststellung der Meister ist, dass die wahre Identität des Parabrahman „Sat, Chit und Ananda“ ist, und dass der Suchende mit dem Gedanken der Ewigen Wahrheit verschmelzen und den Zustand von „Ananda“ erfahren sollte.

Die letzte Bedingung, die erfüllt sein muss, ist „Nispruhaha sarva kamebhyo“.  
„Nispruhaha“ ist frei von Verlangen nach,

“Sarva kamebhyo:” von allen Sehnsüchten.

Wie wir am Anfang erörtert haben, sind die Gedanken die Begierden im Leben, und sie sind die Pferde.

Der Herr sagt nicht „frei von Sehnsüchten“ sondern „frei vom Verlangen nach Sehnsüchten“.

Zum Beispiel ist es nicht falsch die Sehnsucht zu haben ein Experte zu werden, aber es ist falsch ein Experte zu werden, um eine Vielzahl persönlicher Begierden zu erfüllen, die im Widerspruch zu Dharma stehen.

Es ist nicht falsch eine Sehnsucht nach „Moksha“ zu haben, aber es ist falsch in diesem Verlangen so selbstsüchtig zu sein, dass man die Gesellschaft und die eigene Verpflichtung der Gesellschaft gegenüber vergisst.

Lasst uns nicht das Wort “Sarva kamebhyo” vergessen. Das ist das guhya bhasha (geheime Wort) in diesem Vers. “Sarva kamebhyo” (alle Verlangen) bedeutet Verlangen nach den Vergnügungen in dieser Welt, und auch nach den Vergnügungen in den anderen Welten.

Dies ist wahres „Tatva Jnana“, welches „Wissen um Die Ewige Wahrheit“ ist.

Wunschlosigkeit (Nispruhaha) ist Vasana kshaya,

Kontrolle des Geistes (chittam viniyatam) ist mano nasha, und

Atmany evavatishtati (ruht im Atman) ist tatva jnana.

Wenn der Geist frei ist von Störungen (sowohl von außen wie von innen), kann er im Atman im Innern ruhen, und das ist wahres „Dhyana Yoga“. (Keine Störungen durch die von den Sinnensorganen gesendeten Impulse, und keine Störungen durch die gespeicherten Vasanas.)

## Vers 19

### **YATHA DEEPO NIVATASHO NENGATE SOPAMA SMRUTAA YOGINO YATA CHITTASYA YUNJATO YOGAM ATMANAHA**

**„So wie eine Lampe an einem windgeschützten Platz nicht flackert“ – das ist der Vergleich für einen Yogi, der mit kontrolliertem Geist den Yoga des Selbst praktiziert.**

In den späteren Stadien des Dhyana Yoga verbleibt der Geist eines Yogi, der die Kunst gemeistert hat, permanent im Gedanken an Brahman. Von seinem Licht des Wissens heißt es, dass es stetig sei.

Dieses Wissen ist verglichen worden mit einer Lampe, die an einen Platz ohne Wind gestellt ist. Wenn es keinen Wind gibt, verbleibt solch eine Lampe beständig ohne Flackern.

Jeder Student der Physik weiß, dass die Flamme in Wirklichkeit aus sich schnell bewegenden flackernden Partikeln besteht (von dem Material, das Partikel für Partikel verbrannt wird). Der Bunsenbrenner ist das perfekte Beispiel. Es gibt einen kontinuierlichen Fluss von Partikeln durch den Brenner, und das macht es möglich eine konstante nicht flackernde Flamme zu haben, die für chemische Experimente genutzt wird.

In ähnlicher Weise produziert der Geist eines Yogi in Dhyana permanent Funken von Gedanken an Brahman. Es gibt keinen Raum für den Eintritt anderer Gedanken, die den Fluss der Gedanken verschmutzen könnten. Von seinem Wissen wird gesagt, dass es so perfekt sei wie das Licht des Wissens, das in ihm scheint und wie eine nicht flackernde Lampe ist. Die Fenster, welche die fünf

Sinne sind, werden perfekt kontrolliert, und es weht kein Wind von ihnen, der die Lampe des Wissens irritieren könnte.

## Vers 20

### **YATRO PARAMATE' CHITTAM NIRUDDHAM YOGA SEVAYA YATRA CHAIVATMANATMANA PASHYANNATMANI TUSHYATI**

**Wenn der Geist ruht, gezügelt durch die Praxis des Yoga, und wenn man das Selbst durch das selbst sieht, man ist entzückt im Selbst.**

Yatro paramate' sollte gelesen werden als „yatra uparamate“:

Yatra: wo

Uparamate: ruht

Chittam: der Geist

Das erste Viertel des Verses ist „Wenn der Geist ruht“.

Wann ruht der Geist?

- a) Wenn der Geist keine Impulse von den Sinnesorganen erhält, und
- b) Wenn er nicht durch Nutzung der gespeicherten Erinnerung in der Vergangenheit verweilt.
- c) Im Tiefschlaf.

In diesem Vers geht es um den Geist, wenn das Individuum wach ist.

Eine Möglichkeit, keine Impulse von den Sinnesorganen zu erhalten, ist es, sie mit Gewalt auszuschließen. Das kann erreicht werden durch das Schließen von Augen/Ohren/Nase, Schließen des Mundes. Wenn man nichts von einer spezifischen Konversation hören möchte, die gerade stattfindet, sind die getroffenen Maßnahmen, die Hände über die Ohren zu legen, so dass die Unterhaltung nicht durch die Ohren Eingang findet. Wir wissen alle, dass es so nicht funktioniert, weil der Geist neugierig ist zu wissen, was ringsum passiert. Der Geist begibt sich augenblicklich in einen Zustand des Tagträumens. Das gleiche Muster lässt sich auf die anderen Sinnesorgane anwenden.

Dabei geht es nicht darum, dass der Geist vollständig ruht, sondern nur, dass er von seiner Aufgabe ruht die Impulse von außen zu erhalten. Für den Dhyana Yogi geht es darum, die Glückseligkeit durch Verbindung mit dem Atman im Innern zu erfahren. Für letzteres ist Ruhe vom vorherigen nötig.

Es ist wie mit dem Lehrer und den Schülern in einem Klassenzimmer. Der Lehrer möchte, dass die Kinder aufmerksam sind für das, was er ihnen beibringt. Für diese Zeit müssen die Schüler dem Geist Ruhe geben davor, sich mit der Welt außerhalb des Klassenraumes zu beschäftigen. Die Schüler im Klassenzimmer sollten weder wegnicken in Schlaf noch etwas vom Äußeren sehen/hören/riechen.

In Bezug auf Dhyana Yoga bedeutet „wenn der Geist ruht“, dass der Geist sich nicht mit der Welt der Objekte beschäftigt, weder physisch durch die Sinnesorgane noch mental, indem er sich der Speicher des Gedächtnisses bedient.

Niruddham yoga Sevaya:

Yoga Sevaya: Durch die Praxis des Yoga

Niruddham: kontrolliert

Dies ist das zweite Viertel des Verses. Man sollte es lesen als: „wenn der Geist gezügelt ist durch die Praxis des Yoga“.

Die vor dem Suchenden liegende Aufgabe ist „Kontemplation auf das Atman im Innern“. Um dies Ziel zu erreichen, muss der Suchende praktizieren, dem Geist Ruhe von seinen normalen tagtäglichen Aktivitäten zu geben. Die Praxis des Yoga sollte durch den Suchenden ausgeführt werden, so wie in den letzten paar Versen beschrieben. Die Pferde (welche die Gedanken repräsentieren) sollten durch zwei simultane Handlungen gezügelt werden. Die eine ist, ihnen Zügel anzulegen, und der Wagenlenker nimmt die Zügel in die Hand und zieht sie entsprechend an. Die zweite Handlung ist, den Pferden Scheuklappen anzulegen, so dass ihr Blick nur geradeaus geht und nicht abgelenkt wird von dem, was zu den Seiten der Straße ist.

Yatra chaivatmanatmanam pashyati:

Yatra cha: wo

Atmanaa: durch das selbst

Atmanam: das Selbst

Pashyati: sehend

„Das „selbst“, welches der Geist ist, sieht „Das Selbst“, das Atman“, ist die Bedeutung des dritten Viertels des Verses.

Es ist der Geist, welcher das wichtigste Organ in der Praxis des Yoga ist. Durch Verbindung mit dem Geist und dem Intellekt ist das Atman zum „Jivatma“ geworden und nimmt die Welt wahr. Durch diese Verbindung wird es im Netz des Samsara gefangen. Die Aufgabe für die Suchenden ist es, diese Wahrheit zu erkennen und den Geist von seiner Anhaftung an die physische Welt zu befreien. Das kann nur erreicht werden, wenn der Geist beginnt, durch die Praxis des Yoga das „Selbst“ im Innern zu sehen.

Atmany tushyati:

Atmany: im Selbst

eva: nur

Tushyati: ist entzückt

Nur das Selbst vom Inneren her zu sehen und entzückt sein.

Das geheime Wort in diesem Vers ist „Eva“, welches im Wort „chaivatmanatmanam“ enthalten ist. Das Entzücken sollte nur daraus entstehen, das Atman im Innern zu sehen, und aus nichts anderem. Die Suchenden sollten kein Entzücken aus der physischen Welt erleben sondern nur aus dem „Selbst“ im Innern.

## Vers 21

**SUKHAM ATYANTIKAM YAT TAD BUDDHI GRAHYAM ATEENDRIYAM  
VE'TTI YATRA NA CAICAYAM STHITAS CHALATI TATVATAHA**

**Wenn verwirklicht, kennt der Yogi das Glück, welches die Sinne transzendiert, welches nur durch den gereinigten Intellekt zu verstehen ist, und aus der Erfahrung des Selbst heraus bewegt er sich nicht einmal weg von der Realität.**

Sukham atyantikam: unendliches Glück

yat tad: welches, das

„Das unendliche Glück“ ist die Bedeutung des ersten Viertels des Verses.

Welches Glück?

„Das Glück, das man erfährt, wenn man das Selbst im Innern sieht“ ist das Glück im Zusammenhang dieses Viertels des Verses.

Buddhi grahyam ateendriyam:

Buddhi: gereinigter Intellekt

Grahyam: kann erfasst werden

Ateendriyam: im Transzendieren der Sinne.

„Das Glück, das erfasst werden kann durch den gereinigten Intellekt, und das die Sinne transzendiert“ ist die Bedeutung des zweiten Viertels.

Das oben erörterte Glück kann nur durch den Intellekt erfasst werden. Es ist nicht möglich, das über die Sinne zu tun. Man muss die Sinne transzendieren, um dies Glück zu erfassen.

Es ist wichtig das Wort „buddhi“ zu beachten. „Buddhi“ ist der gereinigte Intellekt.

Der Intellekt kann sattvisch, rajasisch oder tamasisch sein.

Der gereinigte Intellekt ist sattvisch,

der egoistische und selbstsüchtige Intellekt ist rajasisch,

und der dumpfe, träge Intellekt (verdunkelt durch Selbstsucht) ist tamasisch.

Vetti: weiß

Yatra: wo

na: nicht

caivayam: und sogar dies

sthitaha: verwirklicht

chalati: bewegt sich

Tatvataha: von der Realität

„Wo verwirklicht, bewegt er sich nie weg von der Realität.“ ist die Bedeutung der zweiten Hälfte des Verses.

Wer sich einmal (durch den gereinigten Intellekt) in dem Glück etabliert hat, welches die Realität ist, wer sich nicht weg bewegt von der erfahrenen Realität, ist der wahrhaft Wissende. Er hat die Bedeutung der Aussage der Gelehrten verstanden, die da sagen „Jagat mithya Brahma Satya“ (die Welt ist falsch, und Brahma ist die Wahrheit). Er hat erkannt, dass es nicht das „ego“ ist.

Der erste Schritt ist, den Ozean der Gedanken im Geist in einem ruhigen Zustand zu belassen, und dass die Gedanken keine Störungen produzieren. Dazu ist die Hilfestellung des Geistes nötig. Die Fähigkeit zum Logischen Denken sollte zum Einsatz kommen, und der Suchende sollte die Gedanken transzendieren. Dazu muss der Suchende lernen, die Fähigkeit zum Logischen Denken zum Vorschein zu bringen und zu schärfen. Jeden Gedanken in dieser Weise zu analysieren, ist der Weg vorwärts für die Suchenden.

Was werden sie durch diese Praxis gewinnen?

Die Antwort darauf erhalten wir im nächsten Vers.

## Vers 22

**YAM LABDHVAA CHAAPARAM LABHAM MANYATE NAADHIKAM TATAHA  
YASMIN STHITHO NA DUKHENA GURUNAPIVICHALYATE.**

**Wenn er das erreicht hat, denkt er an kein anderes Erlangen, das dem überlegen sein könnte.  
Wenn er darin verwirklicht ist, wird er auch von großem Leid nicht berührt.**

Yam labdhvaa: das erreicht (habend)

„Die Glückseligkeit erreicht habend durch die Erfahrung der Seligkeit der Vereinigung mit dem Atman im Innern“ – das ist die Bedeutung des ersten Teils des Verses.

Was wird solch ein Suchender tun, nachdem er die Glückseligkeit erlangt hat?

Cha: und

Aparam: anderes

Labham: Gewinn

Manyate: denkt

Na: nicht

Adhikam: größer

Tataha: als das

Der/Die Suchende wird verstehen, dass es weder in dieser Welt noch in den himmlischen Gefilden ein Glück gibt, das größer wäre als die erfahrene Glückseligkeit.

„Tataha“ ist das Guhya bhasha in diesem Vers. Nichts Größeres als „Das“. Der Suchende, der begonnen hat nach der „Ewigen Wahrheit“ zu suchen, welche „Sat, Chit, Ananda“ ist, ist durch den Prozess der Elimination (N’eti) zur Erkenntnis gelangt, dass „Das“ (die Ewige Wirklichkeit“) in ihm selbst ist, er ist es, und der Körper ist nur „Upadhi“ (das Vehikel), um es zu erfahren.

Yasmin sthitho: worin verwirklicht

Indem er die vollständige Überzeugung von der Wirklichkeit hat, ist er fest gegründet in der Vereinigung mit dem Atman im Innern.

Was als nächstes?

Na: ist nicht

Dukhena: durch Leid

Guruna: heftig

Chaapi: sogar

Vichalyate: wird berührt/bewegt

Er ist sich bewusst, dass sein physischer Körper noch lebendig ist, dass er in dieser Welt leben muss, bis der Herr entscheidet ihn fort zu nehmen, und dass er Glück und Leid im Leben erfahren wird. Er weiß, dass alle seine Vasanas vollständig gelöscht werden müssen. Wann immer er Schmerz im Leben erfährt, wird er ihn als Segen des Herrn ansehen. Er wird lernen zu sagen: „Oh Herr. Vielen Dank. Du bist so gnädig. Du hast von mir und meinen vergangenen Handlungen Notiz genommen. Indem Du mir die Ergebnisse meiner Handlungen aus der Vergangenheit gibst (von denen ich viele nicht einmal erinnere), hast Du einige meiner Vasanas verbrannt.“

In diesem Bewusstsein wird er sogar von schwerem Leid nicht berührt. Er sieht seinen Körper als Schatten an, nicht als das wahre Selbst. Welcher Schaden auch immer dem Schatten zugefügt wird, verletzt nicht den Körper. Wer in solch einem Zustand der Vereinigung mit dem Atman ruht, hat keine Angst für irgendetwas auf der Welt, und er wird durch keinerlei Ereignisse im Leben verletzt.

## Vers 23

## TAM VIDYAD DUKHA SAMYOGA VIYOGAM YOGA SAMNJITAM SA NISCHAYENA YOKTAVYO YOGO' NIRVINNA CHETASAHA

**Lass es bekannt sein als Yoga, und dass Yoga, welcher frei von Leid ist, durch einen nicht zweifelnden, entschlossenen Geist erlangt werden sollte.**

Die Praxis der Meditation mit der Entschlossenheit, sich mit dem Selbst zu vereinigen und den Segen des Atman zu erfahren, ist „Yoga“. Das Endergebnis der Vereinigung mit dem Selbst ist ebenfalls „Yoga“.

In diesem Vers spricht der Herr über die Praxis und über das Endergebnis.

Das Endergebnis ist derjenige Geisteszustand, in dem kein Ereignis des Lebens als leidvoll erlebt wird. Negativ genommen schließt es auch ein „jegliches Ereignis, das nicht Glück produziert“ mit ein. Das ist so, weil der Vorläufer von Leid das Glück ist.

Wir alle wissen, dass es unmöglich ist zu leben ohne im Leben Schmerz und Leid zu erfahren. Die Reaktion sowohl auf vergangene wie gegenwärtige Handlungen gibt jene Resultate.

Der/Die Suchende mag mit Meditation begonnen und dafür Anleitung vom Guru oder den Schriften erhalten haben, aber er/sie hat die Vasanas der Vergangenheit noch nicht bereinigt. Deren Ergebnisse werden sich weiterhin in verschiedenen Stadien des Sadhana einstellen.

Der Herr hat gesagt:

Sa nischayena: mit Entschlossenheit.

Sei entschlossen in Deinen Anstrengungen, und sei zuversichtlich, das Du eines Tages das Endergebnis erreichen wirst, so lautet der Rat.

Nicht nur das,

Uns wird außerdem gesagt:

Yogo'nirvinna chetasaha: (das sollte gelesen werden als: yoga anirvinna chetasaha)

Anirvinna chetasaha bedeutet: mit nicht bedrücktem Geist. Während Zeiten, wo man Schmerz im Leben erfährt, sollte der Suchende nicht niedergedrückt sein. Man sollte weder sagen noch fühlen: „Ich bin so gut gewesen in meiner Praxis, ich habe alle Anhaftungen im Leben hinter mir gelassen, warum lässt der Herr mich immer noch schmerzhaft Zustände im Leben erfahren?“

Mit nicht niedergedrücktem Geist und mit Entschlossenheit muss die Praxis des Dhyana Yoga verfolgt werden.

Das wichtige Wort in diesem Vers ist:

Dukha samyoga viyoga:

Dukha: Leid

Samyoga: Vereinigung

Viyoga: Abbruch

Es bedeutet: „Abbruch der Vereinigung mit dem Leid“.

Genau genommen sollte die Bedeutung wie folgt gelesen werden:

„Sich lösen von Anhaftung, die Schmerz und Leid hervorruft“.

Wie wir so oft in der Vergangenheit erörtert haben, sollten wir lernen, uns von Anhaftung zu lösen, die sowohl Glück als auch Leid produziert. Die Loslösung sollte auf der physischen, mentalen und intellektuellen Ebene unsere Existenz sein. „Hefte Dich selbst an das Wahre, und lerne das Nicht-

Wahre zu ertragen“, das ist der ernsthafte Rat an alle Suchenden. Das Ziel, das die Suchenden erreichen sollten, ist, den Geist mit dem Atman verschmelzen zu lassen und zu lernen, das Atman überall ringsum und in allen Formen des Lebens und der Natur zu sehen. Das Atman ist nicht wie ein materielles Objekt, das durch die Augen gesehen oder durch die Ohren gehört wird, sondern es kann nur durch unmittelbare Erkenntnis erfahren werden. In diesem Zusammenhang bedeutet „sehen“ das „Erfahren des Atman“.

Das ist der Weg, wie Yoga durch ernsthaft Suchende praktiziert werden sollte.

Die Botschaft an die Menschheit ist:

Sei entschlossen in der Praxis des Yoga der Meditation. Verzweifle nicht wegen Störungen im Pfad des spirituellen Fortschritts in Deinem Leben. Es ist Dir vorbestimmt Erfolg zu haben und Licht am Ende des Tunnels zu sehen.

Arjuna hat sich in einen Zustand der Mutlosigkeit begeben im Gedanken an die Konsequenzen des Krieges. Er wird aufgefordert Meditation zu praktizieren bezüglich dessen, was bisher gesagt wurde. Dhyana ist nicht, einfach in einem Dschungel zu sitzen und der Welt zu entsagen, sondern über die Lehren des Herrn zu meditieren und Seine Ratschläge in unsere täglichen Aktivitäten zu integrieren.

### Vers 24 + 25

**SANKALPA PRABHAVAN KAMAANS TYAKTVA SARVAAN ASHESHATAHA  
MANASAVAIINDRIYAGRAMAM VINIYAMYA SAMANTATAHA.**

**SANAIH-SANAIH UPARAMED BUDDHYA DHRITI GRIHEETAYA  
ATMASAMSTHAM MANAHA KRITVA NA KINCHIDAPAI CHINTAYET.**

**Indem er alle Verlangen, die aus Sankalpas herrühren, vollständig aufgibt, die gesamte Gruppe der Sinne auf allen Seiten durch den Geist kontrolliert,**

**Lasst ihn langsam und stetig Ruhe und Frieden finden, durch den Intellekt fest im Zaum gehalten; und indem er den Geist auf das Atman fixiert, sollte er an nichts anderes denken.**

Diese zwei Verse führen die Technik weiter aus, wie Dhyana Yoga durchzuführen ist.

In Vers 24 sind uns zwei Techniken zum Praktizieren gegeben worden.

- a) Alle Verlangen aufgeben.
- b) Alle Sinne beschränken.

Wir haben schon oftmals über die „Verlangen“ gesprochen. Alle Verlangen aufzugeben ist die wichtigste Voraussetzung, um den Segen des Atman zu erfahren, und so ist das Thema der Verlangen des öfteren aufgetaucht und wird weiterhin in den folgenden Kapiteln wiederholt werden.

Die Bedeutung von „Verlangen“ im englischen Wörterbuch ist „Begehren des Besitzes von“. Es ist der Besitz von dem, was uns ein Gefühl von Glück gibt. Die Sinne erfüllen ihre Pflicht die Impulse der materiellen Welt an den Geist zu überbringen, und das ist das Naturgesetz für die Sinnesorgane.

Die Reaktion des Geistes auf das, was gebracht wurde, variiert von Objekt zu Objekt und von Individuum zu Individuum. Im Laufe der Zeit entwickelt jedes Individuum die eigenen Vorlieben und

Abneigungen. Das Glück, das man aus einem Objekt erfährt, orientiert sich am Individuum und variiert von Person zu Person. Das bezieht sich auf alle Dinge wie Nahrung, Juwelen, Kleidung, Lebenspartner, Unterkunft etc.

Wenn der Geist wiederholt nach einem Objekt / einem erwünschten Resultat verlangt, wird das für das Individuum zu einem „Objekt der Begierde“. In unseren Schriften benutzen wir dafür das Wort „Sankalpa“.

„Sankalpa“ bedeutet „Entschlossenheit“.

“Sankalpa prabhavaan kamaan”: Verlangen herrührend aus Sankalpa.

Tyaktva sarvaan: alle aufgeben.

Jeder Suchende, der Dhyana Yoga praktiziert, ist aufgefordert, alle „Sankalpas“ abzulegen.

Nicht nur sie abzulegen, sondern es ist noch ein Adjektiv hinzugefügt, und zwar „Aseshataha“.

„Sesha“ bedeutet „das was übrig bleibt“. „Asesha“ bedeutet „nichts bleibt übrig“.

„Habe keinerlei Überbleibsel von Verlangen in Dir“ ist der Ratschlag für die Suchenden.

Das Wort „asesha“ ist das wichtige Guhya bhasha, was es zu verstehen gilt. Alle Verlangen müssen aufgegeben werden. Sogar das Verlangen danach Moksha zu erreichen muss aufgegeben werden. Es sollte keine Spur von Vorlieben und Abneigungen übrig bleiben.

In unseren täglichen Aktivitäten führen wir sowohl freiwillige als auch unwillkürliche Handlungen aus. Wir können ohne Handlungen nicht überleben. Atmung, Kreislauf und Verdauung sind einige Beispiele für unwillkürliche Handlungen. Wir alle möchten leben, und darauf ist unser autonomes Nervensystem sehr früh in unserem Leben eingestellt worden, und wir führen diese Handlungen kontinuierlich aus. Sie sind tägliche Handlungen, die nicht mehr durch Verlangen getriggert werden.

Hinsichtlich der Aufgabe die Glückseligkeit zu erfahren, sollten wir lernen, Handlungen gemäß der Anweisungen des Herrn auszuführen und sie auch zu unwillkürlichen Handlungen zu machen.

In vergangenen Zeiten pflegte man zu sagen, dass keiner Spur eines Feindes erlaubt sein sollte zu überleben. Man hatte das Gefühl, dass es sonst dem Feind eine Gelegenheit geben würde sich zu erholen und wieder stärker zu werden.

Im Kontext heutiger Zeit könnten wir sagen, dass keine Spur eines Feuers übrig bleiben sollte. Wenn es dem Funken eines Feuers erlaubt wird übrig zu bleiben, kann er zu einem großen Feuer werden, und einige der Waldbrände der letzten Zeit können auf diese Ursache zurückgeführt werden.

Die heutigen Mediziner möchten am liebsten, dass keine Spur einer Krankheit zurück bleibt und die Patienten vollständig geheilt werden.

In ähnlicher Weise sollten wir ernsthaft, mit Zutrauen und Entschlossenheit unsere Übungen machen, damit keine Spur von Verlangen in uns zurück bleibt. Das ist so, weil die Verlangen der Grund für unseren Niederfall auf dem spirituellen Weg werden könnten.

Alle Verlangen, das schließt gute wie schlechte Verlangen und auch das Verlangen nach dem Erreichen von Moksha ein.

Die zweite Hälfte von Vers 24 sagt uns:

Manasa: mit dem Geist

Eva: nur

Indriyagramam: die Gruppe der Sinne

Samantataha: auf allen Seiten

Vinyamya: kontrollierend.

„die gesamte Gruppe der Sinne auf allen Seiten nur durch den Geist kontrolliert“

Die Gruppe der Sinne, nämlich Ohren, Augen, Nase, Zunge und Haut, sind die fünf Sinnesorgane.

Auf allen Seiten: aus jeder Richtung des Aufnehmens für jedes der Sinnesorgane

Kontrollierend: die Praxis des Dhyana Yoga impliziert Kontrolle/Begrenzung

Diese Begrenzung hat sich zu beziehen auf „die gesamte Gruppe der Sinne“.

Schließlich muss es sein:

Manasa eva: allein durch den Geist. Das ist das Guhya bhasha dieses Verses. Alle Sinne senden Impulse an den Geist, und dies Organ sollte vollständige Kontrolle haben über alle Impulse, die aus jeglicher Richtung von irgendeinem Sinnesorgan empfangen werden.

Wenn wir zum Beispiel des Streitwagens zurück gehen:

Durch Zügel geführt und mit angelegten Scheuklappen (kontrollierte Sinne) sollten die Pferde unter der strikten Kontrolle des Geistes sein (Wagenlenker: der Geist unter Kontrolle des Intellekts).

Darum wird gesagt, dass man die Sinne durch die Reinheit des Geistes kontrollieren sollte, welche durch Urteilsvermögen und Leidenschaftslosigkeit erreicht wurde.

Die durch die Suchenden gestellte Frage ist nun: „Wie ist der Geist zu kontrollieren?“

Das wird im nächsten Vers 25 beantwortet:

Sanaih sanair: langsam und stetig

Upame: erlange Ruhe und Frieden

Buddhaya: mit dem Intellekt

Dhriti griheetaya: fest im Zaum gehalten

Die erste Hälfte des Verses sagt:

Langsam und stetig, finde Ruhe und Frieden, durch den Intellekt fest im Zaum gehalten,

Was sollte im Zaum gehalten werden?

Manaha: der Geist.

Der Sinn und Zweck von Dhyana ist es, die Kunst zu entwickeln den Geist ruhig zu halten. Abgesehen von der Zeit, wo man im Tiefschlaf ist, ist es sehr schwer den Geist ruhig zu halten. Das ist so wegen des Zustroms einer Menge von Impulsen durch die Sinnesorgane und das Lagerhaus der Erinnerungen im Geist.

Eine gewaltsame Kontrolle des Geistes ist schädlich für den Körper. Seine Kontrolle muss langsam und stetig erfolgen. Eine reguläre Praxis des Dhyana über mehrere Monate/Jahre wird erforderlich sein, um den nötigen Zustand von Ruhe für den Geist zu erreichen.

Wie bei den Pferden am Streitwagen ist ein guter Wagenlenker, wer die Zügel benutzt, um die Geschwindigkeit der Pferde allmählich zu verringern. Falls nicht, würde eine plötzliche Anspannung der Zügel den Wagen umwerfen und die Passagiere verletzen.

Wenn man ein Auto fährt, sollte man nicht ganz plötzlich in die Bremsen gehen, weil das zu vielen Unfällen führt. Die Verkehrsvorschriften empfehlen einen sicheren Bremsabstand in Abhängigkeit von der Fahrgeschwindigkeit. Je schneller man mit einem Auto fährt, umso mehr Zeit ist nötig, um es zum Stehen zu bringen ohne die Insassen des Wagens zu verletzen.

Um im Klassenzimmer die Aufmerksamkeit der Schüler für den Lehrer zu erreichen, braucht es mehrere Jahre des Trainings von den Tagen des Kindergartens bis zur Sekundarschule.

Die Gedanken in unserem Geist bewegen sich immer sehr schnell, besonders wenn wir uns zur Meditation setzen wollen. Der Rat des Lehrers ist, dass der Prozess des Kontrollierens der Gedanken langsam und stetig sein sollte.

Die Kontrolle sollte allein durch den Geist erfolgen, und der Intellekt muss den Geist darin anleiten Erfolg zu haben. Der Intellekt muss in seiner Kontrolle des Geistes sehr strikt sein.

Das perfekte Beispiel kann durch Beobachten der Soldaten in einer Armee gelernt werden. Die neuen Rekruten erhalten Befehle von den erfahrenen Offizieren und lernen, perfekte Disziplin zu entwickeln. Das Training macht die Rekruten zu guten Soldaten, die in Zeiten des Krieges den Nutzen des disziplinierten Trainings ihres Geistes zeigen können.

Atmasamstham: ruhend im Selbst

Manaha: der Geist

Kritva: gemacht habend

Na: ist nicht

Kinchit: irgendetwas

Api: sogar

Chintayet: lass ihn denken

Die zweite Hälfte des Verses bedeutet: „lass den Geist im Selbst ruhen und an nichts anderes denken“.

Vom Suchenden wird verlangt sich nur auf das Atman im Innern und nichts anderes zu konzentrieren. Durch permanente Praxis für einen Teil des Tages, und das täglich, wird er im Laufe der Zeit Erfolg haben.

Wie wir wissen, ist Dhyana die Einheit mit dem Objekt der Meditation, und im Dhyana Yoga ist es die Meditation auf das Atman. Es geht um die Erfahrung des Friedens von innen heraus. Wenn der Suchende den Frieden erfährt, sollte er versuchen seinen Geist länger und länger in diesem Zustand zu halten. Das sollte Tag für Tag weitergeführt werden, jeden Tag des Lebens. Langsam und stetig wird das Rennen schließlich gewonnen.

Geduld ist die Tugend eines wahren Dhyana Yogi.

## Vers 26

**YATO YATO NISCHARATI MANAS CHANCHALAM ASTHIRAM  
TATAS-TATO NIYAMAITAD ATMANY EVA VASHAM NAYET:**

**Zu welchen Sinnes-Objekten auch immer der bewegliche und unstetige Geist hin wandert, von allen sollte er abgezogen und auf das Atman konzentriert werden.**

Aus dem letzten Vers haben wir gelernt, dass der Prozess hin zur Kontrolle des Geistes langsam und stetig sein muss. Es könnte einige geben, welche den Vers missverstehen. Sie könnten in Mittelmäßigkeit verfallen, weil sie denken: „Egal, es wird eine lange Zeit brauchen, um mit der Erfahrung des Friedens im Innern Erfolg zu haben.“ Dieser Vers dient dazu ein solches Missverständnis zu korrigieren.

Der Herr sagt:

Yato yato: woher auch immer der Grund

Nischarati: wandert fort

Manas: der Geist  
Chanchalam: beweglich / flatterhaft  
Asthiram: unstet

„Aus welchem Grund auch immer der flatterhafte unstete Geist weg wandert“ (erste Hälfte des Verses).

Es ist wahr, dass der Geist flatterhaft und unstet ist. Wann immer wir versuchen uns auf etwas zu konzentrieren, unser Geist hat eine Tendenz aus der Konzentration abzuleiten, indem er zu irgendeinem anderen Objekt wandert.

Was sollte getan werden, wenn er weg wandert?  
Das Wichtigste ist es zu realisieren, dass er weg gewandert ist. Dann:

Tatas-tato: von da  
Niyamya: begrenzt habend  
Yetad: dies  
Atmany: im Selbst  
Eva: allein  
Vasham: Kontrolle  
Nayet: bringen.

Er sollte davon abgehalten werden und einzig auf das Atman fixiert werden. „Hab durch den Intellekt eine permanente Wachsamkeit gegenüber dem Geist und kontrolliere ihn. Sobald er aus der Konzentration weg rutscht, bring ihn zurück auf die Konzentration auf das Atman.“ – so wird uns gesagt. Wir müssen es wieder und wieder tun, und gewahr sein, dass es eine lange Zeit brauchen wird, um eine perfekte Kontrolle über den Geist zu erlangen.

Es gibt zwei Sorten von Leuten in dieser Welt: die ignoranten und die nicht ignoranten. In spiritueller Sicht sind diejenigen ignorant, die sich selbst mit dem Geist identifizieren. Solche Menschen verstehen nicht, wie der Geist herum wandert.

Die nicht ignoranten Leute sind die, die sich des Intellekts als Instrument in ihrem Körper bewusst sind, und versuchen, ihn zu jeder Zeit in Aktion zu setzen. Sie fangen damit an ihre Gedanken zu hinterfragen und sie erlernen die Kunst sie zu korrigieren. Dazu bedarf es eines Führers und Lehrers sowie des Wunsches zu lernen.

Wir können das verstehen, wenn wir das Beispiel eines Lehrers im Klassenzimmer nehmen. In den unteren Klassen und den ersten Jahren der Erziehung ist es natürlich für den Geist der jungen Schüler umher zu wandern, während sie dem Lehrer zuhören. Oft benutzt der Lehrer das Wort „Aufmerksamkeit bitte“. Manchmal ruft er laut und mehrere Male „Herhören“, um die Schüler zurück zu bringen dem Unterricht zu folgen.

In der Oberstufe wird das Wort „Herhören“ nicht mehr oft benutzt, weil die Schüler die Kunst lernen den umherwandernden Geist zu kontrollieren, da sie die Wichtigkeit des Unterrichts verstanden haben.

Das selbe Gesetz der Argumentation lässt sich anwenden auf diejenigen, die mit Dhyana Yoga beginnen. In der Anfangszeit sollten sie die Wachsamkeit gegenüber ihrem Geist entwickeln und ihn mit dem Intellekt kontrollieren. Sobald sie die Kunst der Konzentration meistern, rutscht ihr Geist nicht mehr weg von der Konzentration auf das Atman. Indem sie die flüchtige Natur des Glücks aus den Objekten der Welt erkannt haben, schreiten sie weiter, um den ewigen Frieden aus dem Innern zu erfahren.

Kontrolliert den Geist, damit er nicht seine Büchse der Pandora mit den Erinnerungen der Vergangenheit öffnet, das ist die Lehre für die Suchenden im Dhyana Yoga.

## Vers 27

**PRASHANTA MANASAM HY ENAM YOGINAAM SUKHAM UTTAMAM  
UPAITI SHANTA RAJASRAM BRAHMABHUTAM AKALMASHAM.**

**Zu diesem Yogi, dessen Geist ruhig und friedvoll ist, mit unterworfenem Rajas, der zu Brahman geworden ist, frei von Bösem, kommt die Höchste Glückseligkeit.**

Die Suchenden, welche die in den letzten paar Versen aufgezählten Schritte praktiziert haben, haben es geschafft friedvoll zu verbleiben, und ihr Geist wird ruhig gehalten.

Es gibt drei Ebenen im spirituellen Fortschritt.

A) Sich erheben vom Zustand des Schlafens, was auch Faulheit, Trägheit etc. einschließt. Man sollte aus der tamasischen Natur herauskommen. Steh auf vom Bett, erblicke die herrliche Welt, schaue die Vielfalt an und erfahre sie. Der erste Schritt ist es aktiv zu werden. Bewegt Euch von Tamas zu Rajas.

B) Indem er die Welt erkundet und die Welt genießt, geht der Suchende durch Schmerz und Leid, Sieg und Niederlage, Gewinn und Verlust. In verschiedenen Phasen seines Lebens erfährt er Glück und Leid. Nachdem er durch das Studium der heiligen Schriften und den Segen des Guru den Grund für die verschiedenen Reaktionen analysiert hat, wird er seine rajastische Tendenz unterwerfen müssen. Er muss damit aufhören immer mehr Vasanas seinem Gedächtnisspeicher hinzu zu fügen (den Geist ruhig halten). Er muss sich auf die nächste Stufe von Satva empor heben.

C) Nachdem er sich auf immer höhere Stufen von Rajas bewegt hat, wird er den Zustand von Satva (Reinheit) erreichen. Sein Geist verbleibt nicht nur ruhig sondern ist auch friedvoll. Jetzt ist er bereit dafür, eins zu werden mit dem Objekt seiner Meditation, nämlich Brahman.

Das wichtige Wort in diesem Vers ist „Akalmasham“.

„Kalmasha“ ist Schmutz, und „Akalmasha“ ist frei von Schmutz. In diesem Zusammenhang bezieht sich das auf die sechs fürchterlichen Feinde Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada und Matsarya.

Wir können es durch das folgende Beispiel verstehen.

Wir ziehen in ein neues Haus ein. Was machen wir als erstes?

Das Haus wird zunächst schmutzig sein.

Der neue Eigentümer muss das Haus von Grund auf reinigen, bevor er einzieht.

Er ist glücklich in einem sauberen und makellosen Haus zu sein.

Bald wird er viele Dinge herein bringen, die das Haus voll stopfen, und auch Schmutz als solcher wird sich ansammeln. Wenn er das Haus nicht regelmäßig reinigt, wird er auch Gesundheitsprobleme bekommen. All das wird ihn unglücklich machen.

Wenn er dies Szenario immer im Bewusstsein hält, reguläre Putzgewohnheiten einhält und das Haus nicht verstopft, so wie auch von den Älteren empfohlen, wird er in dem Haus friedvoll und zufrieden sein.

Lasst uns nun zurückkehren zum Körper.

Es ist so wie ein Haus, in das wir eingezogen sind. Das Jivatman hat sich einen neuen Körper zugelegt. Er wird die Vasanas der Vergangenheit (Sanchita) haben. Wir müssen anfangen den Geist von den angesammelten Vasanas zu reinigen.

In diesem Prozess sollten wir keine neuen Vasanas (der Gegenwart) hinein bringen.

Wenn wir die alten Vasanas nicht entsorgen und immer mehr Vasanas hinzufügen, wird unsere Zukunft (Agami) schmerzhaft sein. Wir können nicht in Frieden sein. Wir können nicht glücklich sein. Wenn wir dem Pfad des Dhyana folgen und den Geist ruhig und friedvoll halten, wird unsere Zukunft glücklich sein, und wir werden fähig sein die Vereinigung mit dem Parabrahman zu erlangen.

Prashanta Manasam: von ruhigem Geist

Shanta rajasam: von unterworfenem Rajas

Brahma bhutam: eins werdend mit dem Brahman

Akalmasham: frei von Schmutz

Enam yoginaam: für diesen Yogi

Uttamam: höchste(r)

Sukham: Freude/Beglückung

Upaitihi: in der Tat

Zu solch einem Yogi mit ruhigem Geist und unterworfenem Rajas, der eins wird mit Brahman (durch die Praxis des Dhyana Yoga), befreit vom Schmutz/Bösen, kommt in der Tat die Höchste Beglückung.

## Vers 28

**YUNJANNEVA SADATMANAM YOGEE VIGATA KALMASHAHA  
SUKHENA BRAHMA SAMSPARSHAM ATYANTAM SUKHAM ASHUNUTE**

**Auf diese Art und Weise erreicht der Yogi, der frei ist von Bösem und beständig Yoga praktiziert, mit Leichtigkeit die höchste Glückseligkeit, die aus dem Kontakt mit dem Brahman resultiert.**

Dieser Vers ist nur ein weiteres Bild auf der Leinwand, welches das gleiche Szenario darstellt, aber mit einigen hinzu gefügten Pinselstrichen.

Evam: so

Sadaa: immer

Atmanam: der Geist

Yunjan: sich mit dem Atman vereinigend (Dhyana Yoga)

Vigatakalmashaha: frei von Bösem (Unreinheit)

Halte den Geist durch Dhyana Yoga immer in der Vereinigung mit dem Atman, und halte den Geist frei von Unreinheit.

Das Wort „sadaa“ ist das Schlüsselwort in diesem Vers. Wie auch immer wir am Tag beschäftigt sind, lasst uns lernen vollständige Konzentration auf die Arbeit zu haben und die Arbeit als Hingabe an den Herrn zu sehen. Schlussendlich ist jede Manifestation des Lebens in der einen oder anderen Form der Herr.

Was aber ist „Hingabe“? Nach dem englischen Wörterbuch bedeutet es: „sich selbst ganz hingeben an einen würdigen Zweck“. Indem man keine selbstsüchtigen Wünsche für die Arbeit einbringt und die Arbeit als Dienst an der Gesellschaft/Natur ansieht, wird die Arbeit zu einer hingebungsvollen

Handlung. Wenn es in der Handlung keine Selbstsüchtigkeit gibt, wird sie frei von Unreinheit (vigata kalmashaha).

Yogee: der Yogi

Sukhena: mit Leichtigkeit

Brahma samspasham: Realisierung von Brahman

Atyantam: immerwährend/ohne Ende

Sukham: Glück

Ashnute: erreicht

Solch ein Yogi realisiert mit Leichtigkeit Brahman und erlangt unendliches Glück.

Die Praxis mag sich in den früheren Stadien schwer anfühlen, und sie mag mehrere Jahre oder sogar mehrere Geburten erfordern, um das Endergebnis zu erleben. Aber ein Yogi, der aufgeht im Geist des Yoga, empfindet es nicht als harte Praxis sondern genießt jede Minute des Dhyana Yoga.

Brahman ist unendliche Glückseligkeit, und der solchermaßen praktizierende Yogi erfährt diese Glückseligkeit. Alle Erfahrungen von Glück aus dem Kontakt mit den Objekten der materiellen Welt haben einen Anfang und ein Ende. Die Erfahrung von Glück, das ewig anhält, ist „Atyantam“, und das ist nur möglich durch „Brahma samspasham“, was die „Verwirklichung von Brahman“ ist.

Zwei Schritte werden uns in diesem Vers angegeben, um Brahman zu erlangen.

Es sind dies:

Der Geist hat zu sein:

- frei von Unreinheit/selbstsüchtigen Gedanken und Tendenzen;
- durch die Praxis des Dhyana Yoga dazu gebracht, im Atman zu verweilen.

Frei von Bösem ist Reinheit von Geist, Körper und Sprache.

Die Praxis des Dhyana ist „Handeln/Karma“.

Reinheit und Handeln sind die zwei Schritte, um das Höchste zu erfahren und sich damit zu vereinen.

## Vers 29

**SARVA BHOOTASTHAM ATMANAM SARVA BHOOTANI CHAATMANI  
IKSHATE' YOGA YUKTATMA SARVATRA SAMADARSHANAHA**

**Der im Yoga in Harmonie gebrachte Yogi sieht das Selbst in allen Wesen, und alle Wesen in Mir (Selbst). Er sieht überall das Selbe.**

Yoga yuktatma: derjenige, der im Yoga in Harmonie gebracht ist

Sarva Bhootastham: existierend in allen Wesen

Atmanam: das Selbst

Ikshate': sieht

Sarva bhootani: alle Wesen

Chaatmani (atmani cha): und im Selbst

Das Ziel des Yoga ist es sich mit dem Höchsten zu vereinen. Derjenige, der diese Einheit erreicht hat und zu jeder Zeit mit dem Höchsten in Harmonie verbleibt, ist „Yoga yuktatma“.

Was sieht er überall, und wie nimmt er den Herrn wahr?  
Das wird in diesem Vers beantwortet.

Er sieht das Selbst in allen Wesen, in allen Formen des Lebens, in all den verschiedenen Manifestationen der Natur.

Er sieht das gesamte vielfältige Universum im Höchsten Parabrahman. Er sieht den Herrn in der Form von Vishwa Roopa.

Lasst uns das klar verstehen.

„Das Selbst“, auf das hier Bezug genommen wird, ist der „Sat, Chit, Ananda“ – Aspekt des Höchsten ohne „Nama, Roopa“. Es ist der Nirakara, Nirguna Aspekt des Parabrahman. Man sieht nicht die externen Eigenschaften der Individuen ringsum, und man sieht sie nicht als Individuen mit Name und Form. Weil man in dieser Welt leben muss, wird man natürlich die Individuen mit Name und Form identifizieren, aber man gibt dem Selbst in ihnen eine größere Bedeutung und respektiert es. Man geht davon aus, dass jedes Individuum eine Form der Repräsentation des Göttlichen auf der Erde ist, und zwar einzig zu dem Zweck, die verschiedenen Qualitäten von sowohl Göttlichem wie Asurischem zu demonstrieren, die in der Welt ringsum existieren. Man wird seine Rolle in dem Bühnenstück ausfüllen, in dem man nichts ist als ein Darsteller mit einer spezifischen Rolle. Aber man lässt sich die Rolle nicht zu Kopf steigen, um sein Ego aufzuladen. Sogar im tierischen und pflanzlichen Leben sieht man die Existenz der göttlichen Energie.

Seine Sicht des Herrn ist die von Vishwa Roopa. Er sieht alle Formen des Lebens in diesem Universum im Innern des Höchsten.

Dieses Verständnis führt dazu, dass er nach und nach

Sarvatra: in allem

Samadarshanaha: das selbe sieht (Atman).

Er lebt in der totalen Glückseligkeit von Sat, Chit, Ananda.

Er erkennt die vielfältige Welt als eine Projektion des Höchsten. Er sieht nur die „Ewige Wahrheit“ (göttliche Energie) in allem.

Wenn man das Leben sieht als Mann, Frau, Tier etc., dann wird es „Deha Drishti“ genannt, die Sicht der externen Eigenschaften des Körpers.

Wenn man in der selben Person Vater, Mutter, Schwester, Lehrer etc. sieht, dann ist es „Mano Drishti“.

Wenn man schließlich in der durch die Praxis des Yoga erlangten Reife überall das Atman sieht, dann ist es „Sarva Atma Drishti“.

Das Guhya Bhasha in diesem Vers ist „Pashyati“. Auch wenn das Wort „sehen“ bedeutet, dann ist es nicht das Sehen mit den Sinnesorganen sondern mit dem intellektuellen Auge der Weisheit. Man nimmt überall das Höchste wahr und erfährt überall das Höchste, Weil das Höchste die Glückseligkeit ist, erfährt man überall Glückseligkeit. Weil das Höchste das „Sat“ ist, sieht man die Ewige Wahrheit überall.

Um die Gnade des Herrn zu erhalten, lasst uns lernen das spirituelle Wissen zu erlangen, absolut rein zu sein, und eine gleichförmige Sicht zu entwickeln.

### Vers 30

**YO MAAM PASHYATI SARVATRA SARVAM CHA MAYI PASHYATI  
TASYAHAM NA PRANASHYAPI SA CHA ME' NA PRANASHYATI.**

**Wer überall Mich sieht, und wer alles in Mir sieht, er/sie wird nie von Mir getrennt sein, und Ich werde nicht von ihm/ihr getrennt werden.**

Yo maam: wer, Mich  
Pashyati: sieht  
Sarvatra: überall  
Sarvam: alles  
Cha: und  
Mayi: in Mir  
Pashyati: sieht.

„Wer überall Mich sieht, und wer alles in Mir sieht“ ist die Bedeutung der ersten Hälfte des Verses. Es ist die Wiederholung der Bedeutung des vorhergehenden Verses.

Sri Krishna hat in diesem Vers drei Mal das Wort „Mich / Mir“ benutzt und ein Mal „Ich“. Diese „Mich / Mir / Ich“ sind etwas anderes als das „Mich / Mein / Ich“, wie es Arjuna im ersten Kapitel der Gita benutzt hat. Wenn jene Worte im Gebrauch von Arjuna sein „Ego“ repräsentieren, dann repräsentieren die Worte in diesem Vers „Sat, Chit, Ananda“ (Wahrheit, Wissen und Glückseligkeit) von Nirguna, Nirakara Brahman (formlos und ohne Eigenschaften), und nicht Sri Krishna, den Sohn von Devaki, Vasudeva, den Kuhhirten.

„Er/sie“ bezieht sich in diesem Kontext auf die Yogis, welche die gleichförmige Sicht entwickelt haben und den Herrn überall sehen, und alles im Herrn.

Das Guhya Basha in diesem Vers ist „Pashyati“. Wörtlich bedeutet es „sieht“. Im spirituellen Kontext bedeutet es: „wer mit dem intellektuellen Auge der Weisheit sieht, welches Geist und Sinne transzendiert“.

Wenn ich eine Frucht sehe, ist der Unterschied zwischen mir und einem Baby, das die Frucht sieht, dass ich alles über die Frucht weiß. Ähnlich ist es, wenn ich eine Schlange sehe und weiß, dass der Biss giftig und tödlich sein kann. Der Unterschied in der Sichtweise zwischen mir und dem Baby ist, dass das Baby mit dem physischen Auge sehen kann, wohingegen ich mit meinem Verständnis der Sache sehe. Ähnlich ist es, wenn ein Individuum den Herrn überall und in allen Formen des Lebens sieht, und alles im Herrn sieht, dass dies Individuum als „Yogi“ bezeichnet wird, der Erfolg hatte in seinem Bemühen mit der „Ewigen Wahrheit“ zu verschmelzen.

Was mit solch einem Yogi passiert, wird in der zweiten Hälfte des Verses beantwortet.

Tasya: von ihm  
Aham: Mich, Ich  
Na: nicht  
Pranashyami: untergehen / verschwinden / getrennt  
Sa: er  
Cha: und  
Me; Mich  
Na: nicht  
Pranshyati: verschwindet / getrennt / geht zugrunde

„Er/sie wird nie von Mir getrennt sein, und Ich werde nicht von ihm/ihr getrennt werden“ sagt der Herr in der zweiten Hälfte des Verses.

Wir müssen es als Gnade des Herrn gegenüber solchen Yogis ansehen. Der Herr hat keine Voreingenommenheit und Er zeigt keine Unterscheidung bezogen auf Religion, Geschlecht oder Glauben.

Seine Gnade wird denen gewährt, die eine solche großartige universelle Sicht entwickeln und keine Spur von „Ego“ mehr übrig haben in ihren Gedanken/Handlungen/Reden.

Diese Sichtweise des „den Herrn überall sehen, und alles im Herrn“ ist in vedantischer Terminologie bekannt als „Sarvatra Sama Drishiti“ (gleiche Sicht in allem). Einige andere sagen „Sarvam Vishnumayam jagat“ (das ganze Universum ist Vishnu und seine Herrlichkeit). Die Ishavasya Upanisad sagt „Isavasyam idam sarvam“, was bedeutet „alles im Universum ist durchdrungen oder bekleidet durch den Herrn“. In all diesen Aussagen ist die Sichtweise die selbe.

### Vers 31

#### **SARVA BHOOTASTHITAM YO MAAM BHAJATY EKAM ASTHITAH SARVATHA VARTAMANO'PI SA YOGEE MAYI VARTATE**

**Wer Mir dient, wie Ich in allen Wesen anwesend bin, und wer in der Einheit gegründet ist, solch ein Yogi ruht in Mir, was immer seine Art des Handelns sein mag.**

Sarva bhootasthitam: anwesend/wohnend in allen Wesen

Yo (als yah lesen): wer/der

Maam: Mich/Mir

Bhajati: anbetet/dient

Ekatvam: in Einheit

Asthitaha: gegründet.

Die erste Hälfte des Verses sagt: „Derjenige, der Mir dient, wie Ich in allen Wesen anwesend bin, und der in der Einheit gegründet ist.“

„Derjenige“ bezieht sich auf den Yogi, der Dhyana Yoga praktiziert, wie es bisher in diesem Kapitel beschrieben wurde. Er sollte das mit dem klaren Verständnis tun, dass der Herr in allen Wesen wohnt. Der Herr hat diesen Punkt bereits besonders hervorgehoben. Es ist uns gesagt worden, dass der Suchende „in der Einheit in der Vielfalt“ gegründet sein sollte. Die Manifestation des Lebens im Universum ist vielfältig, aber das grundsätzliche Lebensprinzip, die „Göttliche Energie“, ist in allem die selbe.

Das wichtige Wort in diesem Vers ist „Bhajati“. Wer an das göttliche Prinzip glaubt, vollrichtet Dienst am Herrn. Die Methoden des Dienstes mögen verschieden sein, aber die Tatsache des Dienens ist allen zu Eigen. Das Verständnis des Dienens/Gottesdienstes ist vielen nicht klar. Die Mehrheit sieht die rituelle Handlung der Anbetung als wahren Dienst an der Gottheit ihrer Wahl an.

Die Handlung des Gottesdienstes ist dazu gedacht dem Herrn zu gefallen, so dass Er dem Anbetenden Seine Gnade gewährt. Es ist unmöglich den Herrn rituell anzubeten, der in allen Wesen wohnt. Wir können das verstehen, indem wir unseren eigenen physischen Körper als Beispiel nehmen. Der Körper hat ganz viele verschiedene Teile, die alle ihre spezifische Rolle spielen, um den Körper gesund zu erhalten, und sie alle arbeiten als Einheit. Diese Einheit ist sowohl in Gedanken wie Handlungen gegeben.

Wenn alle von uns ihre Arbeit gemäß diesem Prinzip verrichten würden, wäre das Universum der glücklichste Platz zum Leben, und der Herr wäre erfreut zu sehen, dass Seine Schöpfung glücklich ist. Das sollte die Art des Gottes-Dienstes sein, auf die sich dieser Vers bezieht. „Arbeit ist Gottesdienst“, und die Yogis müssen dem Herrn in diesem Geist dienen.

Dieser Punkt wird in der zweiten Hälfte des Verses erklärt.

Sarvatha: auf jegliche Art und Weise  
Vartamanaha: verbleibend  
Api: sogar  
Mayi: in Mir  
Vartate: wohnt.

„Ruht in Mir, was immer seine Art des Handelns sein mag“, wird uns gesagt.

„Bhoota“ ist die Vergangenheit, „Bhavishyat“ die Zukunft, und „Vartamana“ ist die Gegenwart. „Was immer wir jetzt tun“ (Gegenwart) muss sich nach dem Prinzip richten, wie es in der ersten Hälfte des Verses erklärt wurde.

Wir können es auch so interpretieren, dass es sich auf alle vier Kasten von Menschen bezieht, ohne Unterscheidung zwischen Brahmana, Kshatriya, Vysya und Sudra. Jede der vier menschlichen Kasten kann sich der Meditation zuwenden in diesem Geiste eines „Arbeit ist Gottesdienst“, aber die Arbeit muss im Geiste einer „Hingabe an den Herrn“ sein.

Man könnte es aber auch so lesen: „Was immer man tun mag“ bezogen auf „Jnana, Bhakti, Karma, Dhyana“ (Studium der spirituellen Wissenschaft, Akt der Hingabe, Arbeit, Meditation). Alle vier Wege des Yoga sind vom Herrn akzeptiert, vorausgesetzt man lernt es, den Herrn in allem zu sehen, bemüht sich um das universelle Wohlergehen und verletzt niemand. Liebt alle, seid allen gegenüber nett und freundlich: solche Anhänger sind Mir am liebsten, sagt der Herr in Kapitel 12, das sich spezifisch mit dem Gottes-Dienst befasst. In diesem Vers sagt Er stattdessen: „Solch ein Yogi wohnt/ruht in Mir, was immer seine Art des Handelns sein mag.“ Dienst an der Gemeinschaft ist Dienst am Herrn.

So wie beim Kompass der Seeleute die Nadel immer nach Norden zeigt, so muss der Geist des Yogi nur auf das Atman (das in allem gegenwärtig ist) ausgerichtet sein, was immer seine Art des Handelns sein mag, und das zu jeder Zeit an jedem Tag.

## Vers 32

**ATMAUPAMYENA SARVATRA SAMAM PASHYANTI YO'RJUNA  
SUKHAM VAA YADI DUKHAM SA YOGEE PARAMO MATAHA.**

**Wer Vergnügen und Schmerz überall nach dem gleichen Standard bemisst, den er/sie auf sich selbst anwendet, solch ein Yogi ist am höchsten anzusehen.**

Das Thema dieses Verses sind universelle Liebe und Mitgefühl.

Atmoupanyena: wie für sich selbst  
Sarvatra: überall  
Samam: gleich  
Pashyanti: sieht

„Wer alles überall wie für sich selbst sieht“

In diesem Vers liegt die Betonung auf der Reaktion des Individuums auf die Ereignisse des täglichen Lebens. Jede(r) von uns geht jeden Tag unseres Lebens durch ganz viele Ereignisse und erfährt die Ergebnisse dieser Ereignisse. Einige Ergebnisse/Ereignisse machen uns glücklich, andere bringen Leid.

Sukham: Glück  
Vaa. oder  
Dukham: Leid

Wie reagieren wir auf Glück / Schmerz / Leid anderer?

„Andere“ ist ein weit reichendes Wort und beinhaltet die umgebende Welt. Die Betonung des Herrn liegt auf dem „Universum“ als eine Einheit.

Normalerweise nehmen wir die nächste Familie und Freunde/Haustiere in den Kreis unserer Nächsten auf, und sie werden zu einer Einheit.

Danach kommt die Reihenfolge von:

Verwandte, Kollegen, Menschen in unserer Straße, Stadt, Bezirk, Land, Staat und so weiter und so fort.

Wir entwickeln ein Abstandsmaß in Bezug auf unsere Reaktion zu den Schmerzen und Vergnügen. Das Abstandsmaß wird zum Standard, um unsere Reaktion zu messen. Die Reaktion auf die Vergnügen und Schmerzen unserer Nächsten sind beinahe so wie das, was wir für uns selbst erleben. Wer den selben Maßstab für alles Leben auf der Erde anwendet, der/die ist gemäß dem Herrn als am höchsten anzusehen.

Er sagt: „Sa yogee paramo mataha.“

„Solch ein Yogi steht am höchsten (paramo), das ist meine Meinung (mataha).“

Man kann erkennen, dass der Herr den Schwerpunkt auf die universelle Liebe und Zuneigung legt. Das ist so, weil das ganze Universum seine Schöpfung ist. Er ist sowohl Vater als auch Mutter für alle und alles. Als wahrhaft liebende Vater/Mutter empfindet Er für all Seine Kinder.

Es ist an uns, andere als unsere Brüder und Schwestern, Onkel, Tanten etc. anzusehen, und ihnen die selbe Liebe und Zuwendung zu zeigen wie wir sie für uns selbst und unsere enge Familie und Freunde etc. haben.

Dhyana Yoga ist nicht einfach Meditation sondern Meditation in der Form von universeller Liebe und Zuneigung für alle und alles. Der Ratschlag an die Menschheit ist: „Lasst Eure Gefühle hinsichtlich Glück und Leid für andere die selben sein wie Eure Reaktion zu gleichen Ereignissen in Eurem eigenen Leben.“

Für jede(n) sollten die Schmerzen von Hunger, Verlust etc. in Relation zu anderen Menschen von der gleichen Art sein wie für einen selbst. Das schließt nicht nur Menschen sondern ebenfalls andere Formen des Lebens ein. Wir können sagen, dass „Ahimsa und Karuna“ dem Herrn am allerliebsten sind. „Liebe andere wie Dich selbst, und fühle für andere wie Du für Dich selber fühlst“, dann wirst Du Mir besonders lieb sein, so sagt der Meister.

### Vers 33

#### Arjuna Uvacha

**YO'YAM YOGASTAVA PROKTAHA MADHUSUDHANA  
ETASYAHAM NA PASHYAMI CHANCHALATVAAT STHITIM STHIRAAM.**

#### Arjuna sprach:

**Oh Madhusudhana, dies Dhyana Yoga, das Du lehrst und das durch Gleichmäßigkeit des Geistes erreichbar ist, ich kann es wegen der Unruhe des Geistes nicht sehen.**

Yo: welches  
Yam: dies

Yogas: der Yoga  
Tava: durch Dich  
Proktam: sagte  
Samyena: erreichbar durch Gleichmäßigkeit des Geistes  
Madhusudhana: Vernichter des (Dämons) Madhu

„Oh Vernichter des Dämons Madhu, dies Yoga, von dem Du sprichst und das durch Gleichmäßigkeit des Geistes erreichbar ist“ ist die Bedeutung der ersten Hälfte des Verses.

Arjuna hat den Unterricht unterbrochen, um ein Bedenken seinerseits auszudrücken. Sein Zweifel betrifft die Fähigkeit die Gleichmäßigkeit des Geistes zu erreichen. Er bezieht sich auf das Thema des Dhyana, das bisher so ausführlich von Sri Krishna gelehrt wurde.

Indem er Krishna als Madhusudhana anspricht, sagt Arjuna indirekt: „Oh Herr, Du bist ein außergewöhnlich fähiger Krieger, und Du hast den Dämon Madhu getötet, der so mächtig und voller magischer Tricks war. Ich bin sicher, dass Du fähig bist meine Ignoranz auszulöschen, die so wie Madhu Verwirrspiele mit meinem Geist anstellt und mich daran hindert, klar zu verstehen, was Du bisher gelehrt hast.“

Er sagt:

Etasyam: von diesem (Yoga)  
Aham: ich  
Na pashyami: bin nicht fähig zu sehen

„Ich bin nicht fähig Deine Lehren klar zu verstehen“,

Und fährt dann fort, indem er versucht zu sagen, warum er denkt, dass er nicht fähig ist zu verstehen:

Chanchalatvaat: wegen der Unruhe des Geistes  
Sthitim: Zustand  
Sthiraam: fest

„jegliche Stabilität dafür wegen der Unruhe des Geistes“ ist die Bedeutung des letzten Viertels des Verses.

„Das vom Lehrer unterrichtete Thema wird nicht stabil im Geist festgehalten wegen der Natur des Geistes, die instabil ist“, so gibt Arjuna seine Schwäche zu.

Durch diese Aussage bringt der weise Poet Veda Vyasa die Bedenken der Mehrheit von uns zum Ausdruck, die wir diese Schwäche inhärent in uns haben. Bei den meisten von uns ist der Geist instabil. Wir werden sehr leicht abgelenkt. Wir können unsere Konzentration zu keiner Zeit stabil auf irgendein Objekt ausrichten. Das Objekt der Konzentration kann nur dann klar werden, wenn der unstete Geist bei dem fraglichen Thema festgehalten werden kann, welches „Meditation auf das Atman“ ist. Aber wie bei den Affen springt unser Geist ganz schnell von einem Gedanken zum anderen, und Dhyana ist keine einfache Option.

Arjuna möchte Führung darin, dies Problem zu überwinden, und er bringt seine Bedenken noch nachdrücklicher im nächsten Vers zum Ausdruck.

## Vers 34

## **CHANCHALAM HI MANAH KRISHNA PRAMATHI BALAVAD DHRUDAM TASYAHAM NIGRAHAM MANYE VAYORIVA SUDUSHKARAM.**

**Oh Krishna, der Geist ist wahrhaftig ruhelos, unruhig, stark und unnachgiebig. Ich denke, dass er so schlecht zu kontrollieren ist wie Wind.**

In Fortführung seiner Zweifel/Ungenügsamkeiten führt Arjuna vier Attribute des Geistes an. Es sind dies:

Chanchalam: ruhelos

Pramathi: unruhig

Balavad: stark

Dhrudam: fest, unnachgiebig.

Darum sagt er:

Tasya: von ihm (dem Geist)

Nigraham: Kontrolle

Vayoriva: wie der Wind

Sudhushkaram: sehr schwierig.

Das Thema des Dhyana Yoga ist es zu lehren, wie man den Geist stabil und dauerhaft auf den Gedanken an das Atman konzentriert hält. Zu der Zeit, wo man/frau sich für diesen Pfad entscheidet, wird er/sie schon durch viele Geburten gegangen sein, und durch viele Jahre des gegenwärtigen Lebens. In diesem Prozess wird man/frau den Geist mit einer Vielzahl weltlicher Dinge gefüttert haben, und ihn gestärkt haben in seiner Anbindung an die Welt der Objekte. Es ist schwierig für ihn, diesen Weg zu ändern und sich auf das Atman im Innern zu konzentrieren.

Die Suchenden werden enorme Unruhe erfahren in dem Versuch in permanenter Meditation zu verbleiben. Die gespeicherten Vasanas sind wie die Objekte, die in einem großen Koffer gehalten werden. Der Koffer ist so übertoll, dass sein Inhalt bei jeder Gelegenheit versucht herauszuspringen. Noch dazu fügt der Input von den Impulsen der Sinnesorgane dem Koffer, welcher das Lagerhaus ist, neuen Inhalt hinzu. Er widersteht allen Versuchen ihn unter Kontrolle zu bringen. Das Interesse wandert beständig von einem Objekt zum anderen. Daher der Gebrauch der Attribute „chanchalam und dushkaram“.

Wir alle wissen wie stark der Wind ist. Stürme sind wirklich mächtig und verursachen große Verwüstung. Alle menschlichen Versuche solche Kräfte zu kontrollieren sind vergeblich. Darum hat der Herr das Wort „Vayo’riva“ benutzt. „Dushkaram“ bedeutet „schwierig“ und „sudushkaram“ ist „extrem schwierig“. Wir alle kennen das Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang“, und Arjunas Bedenken bringen die wahre Bedeutung dieses Sprichwortes zum Vorschein.

Arjuna war ein ausgezeichnete Schüler, und darum wählte Krishna ihn aus, um die Lehren zu empfangen. Wir können das verstehen an den Worten, die er benutzt hat, und wir müssen die Art und Weise lernen, wie wir auf unsere Lehrer reagieren sollten.

Er sagt:

Aham Manyate’: Ich denke.

Er gibt seine Position des Unwissens zu und sagt daher „Ich denke so“. Er bekommt die Upadesha vom Meister und ist auf einer niedrigeren Stufe als der Lehrer. Die bescheidene Natur Arjunas wird durch dies Wort zum Ausdruck gebracht. Alle ernsthaft Suchenden müssen diese Qualität entwickeln, wenn sie irgendwelchen Fortschritt machen wollen im Bemühen, das Studium des heiligen Textes aufzunehmen und die Lehren im eigenen Leben zu implementieren.

Es ist interessant eine andere Bedeutung des Wortes „Krishna“ zu wissen, die zum Thema „Dhyana Yoga“ dieses Kapitels passt.

„Krish“ bedeutet „umpflügen und weiterbearbeiten“. ((kennt jemand eine bessere Übersetzung von „plough and process“??))

„na“ bedeutet „Der Herr von“.

Die Lehren von Krishna dienen dazu, die Suchenden darin zu unterstützen den Geist zu zähmen und zu kontrollieren. Krishna ist der Herr, der uns darin leitet den Geist umzupflügen und weiterzubearbeiten.

## Vers 35

### Sri Bhagawan Uvacha

**ASAMSHAYAM MAHBAHO MANO' DURNIGRAHAM CHALAM  
ABHYASENA TU KOUNTEYA VAIRAGYENA CHA GRUHYATE.**

#### Der Herr sprach:

**Oh Mahabaho, ohne Frage ist der Geist ruhelos und schwierig zu kontrollieren. Aber durch Praxis, oh Sohn von Kunti, und durch Leidenschaftslosigkeit wird er unter Kontrolle gebracht.**

Sri Krishna stimmt der Aussage Seines Schülers bereitwillig zu. Er bestätigt, dass der Geist ruhelos und schwierig zu kontrollieren ist.

Mahabaho' bedeutet „mit mächtigen Waffen ausgestattet“. Arjuna war ein mächtiger und gut trainierter Krieger, der einer großen und mächtigen Armee von Soldaten gegenüber treten und den Kampf gewinnen konnte. Physisch war er stark, aber leider konnte er die Kräfte in seinem eigenen Geist nicht kontrollieren. Krishna möchte, dass er ein mentaler Mahabahu wird und gegen die Armee der gegnerischen Kräfte in seinem eigenen Geist kämpft, die seinen spirituellen Fortschritt behindern.

Nigraham: schwierig zu kontrollieren. Nigraha ist Kontrolle und Durnigraha ist „unmöglich zu kontrollieren“.

Ein echter Krieger rennt nicht weg, wenn er die Stärke der feindlichen Kräfte sieht, sondern mit dem Rat seiner Minister und Oberbefehlshaber findet er Wege, um die feindlichen Kräfte zu schlagen. Der Test, um die Macht des wahren Kriegers herauszufinden, ist seine Fähigkeit, in der Schlacht die härtesten Schwierigkeiten zu überwinden.

Als Lehrer und Führer hat Sri Krishna daher die Mittel angegeben, um das Problem zu überwinden. In aller Kürze gibt er zwei Methoden an, um die mächtigen Tendenzen des Geistes zu kontrollieren. Es sind dies:

Abhyasena: durch Praxis

Vairagyena: durch Leidenschaftslosigkeit

Durch diese zwei Methoden gilt für den Geist:

Gruhyate: ist unter Kontrolle gebracht.

Lasst uns das Wort „Abhyasa“ analysieren. In einfachen Worten bedeutet es „Praxis“. Wie ist es bzgl. des Geistes anzuwenden?

Der Geist ist für uns ein mächtiges Instrument. Die aus der Welt der Objekte empfangenen und vom Geist analysierten Impulse führen dazu, dass der Geist Vorlieben und Abneigungen entwickelt. Diese werden zum Ausgangsstoff für unsere Handlungen, und indirekt entwickeln wir eine bestimmte Natur. Unsere Natur ist nichts als die vollständige Summe unserer Gewohnheiten. Wir haben von Kindheit an den Anforderungen unseres Geistes nachgegeben und dadurch viele Gewohnheiten entwickelt, einige gut und einige schlecht. Abhyasa ist ein Versuch unsere Natur zu ändern.

Wir können das Beispiel von Sportlern irgendwo auf der Welt nehmen. Sie unterscheiden sich von anderen, indem sie in vielen Dingen in ihrem Leben eine gute Disziplin entwickeln. Als Teil ihres Trainings ändern sie ihre Gewohnheiten und üben mit strikten Regeln von Disziplin. Irgendwann werden einige von ihnen große Sportler und gewinnen Medaillen bei Wettkämpfen.

Indem man die Samen guter Gewohnheiten sät, und indem man die gesäten Samen mit Liebe und Zuneigung nährt, kann man allmählich seine Natur ändern. Die Eltern eines Kindes sind ein gutes Beispiel. Durch mehrere Jahre an Liebe und Hingabe ändern sie den ruhelosen Geist ihres Kindes, so dass das Kind ein Mitglied der Gesellschaft werden kann, in der er/sie lebt. Ein spiritueller Führer oder Guru kann Wunder vollbringen, indem er dem Schüler hilft die Gewohnheiten zu ändern und die Fähigkeit zu entwickeln auf das Atman zu meditieren.

Als Eltern sollten wir unsere Kinder dazu bringen früh aufzustehen, die Zähne zu putzen, sich zu waschen und zu beten, und das zu einer Gewohnheit werden zu lassen. Später, wenn er/sie erwachsen ist, sollte das zu einer Lebenshaltung für das Kind werden.

Abhyasa/Praxis verbunden mit dem Segen von gelehrten Älteren/Lehrern/Guru wird unzweifelhaft helfen, um das Individuum zum Besseren zu verändern.

Warum ist der Geist ruhelos?

Auf Grund der Vorlieben/Abneigungen fängt der Geist an Objekten hinterher zu jagen. Er entwickelt Anhaftung an die Objekte der materiellen Welt. Das ist „Raga“. Je stärker die Anhaftung, desto größer die Schwierigkeit sich von solcher Anhaftung zu lösen. Es gibt eine starke Notwendigkeit, die Macht der Leidenschaft zu unterwerfen und dadurch den Geist zu kontrollieren. Die Unterscheidung zwischen gut und falsch, gut und schlecht wird letztlich die Schlacht gewinnen, und der Geist kann dazu gebracht werden, in Meditation auf das Atman zu verweilen.

Lossagen von Anhaftung ist „Vairagya“. Wie wir zuvor gelernt haben, muss dieses Lossagen sein: Von Anhaftungen an die umgebenden Objekte, und Hinsichtlich der Früchte von Handlungen.

Suche nicht nach illusorischen schmerzhaften Vergnügungen, sondern begib Dich stattdessen auf die Suche nach ewigem Frieden, das ist die Botschaft des Herrn für die ernsthaft Suchenden.

## Vers 36

**ASAMYATATMANA YOGO DUSHPRAPA ITI ME' MATIHI  
VASHYATMANA TU YATATA SHAKYOVAPTUM UPAYATAHA**

**Es ist Meine Ansicht, dass Yoga nicht von denen erreichbar ist, deren Geist nicht kontrolliert ist. Aber wer sich selbst unter Kontrolle hat, kann ihn erreichen, indem er/sie sich mit angemessenen Mitteln darum bemüht.**

Samyat: kontrolliert  
Atmana: der Geist  
Samyatatma: von ausgeglichenem Geist  
Asamyatatma: unkontrollierter Geist

Yogaha: Vereinigung mit dem Atman  
Dushprapa: nicht erreichbar (Prapya: erreichbar)  
Me' matihi: Meine Ansicht

In der ersten Hälfte des Verses bekommen wir die Wiederholung der Tatsache, dass die Vereinigung mit dem Atman nicht möglich ist für diejenigen, deren Geist nicht kontrolliert ist.

Wieder macht der Herr es klar, dass das Seine Ansicht ist. In der Gita erleben wir es immer wieder, dass Sri Krishna das Wort „Me' mataha“ (Meine Ansicht/Meinung) benutzt. Das ist sehr wichtig. Wenn Krishna dies Wort nicht benutzt hätte, würde es bedeuten, dass nach Seiner Lehre die Vereinigung mit dem Atman nicht möglich ist, wenn der Geist nicht unter Kontrolle ist. Es würde zur „Krishna Schule des Denkens“ werden. Eine Schule mit anderer Ansicht würde früher oder später entstehen. Lasst uns daher verstehen, dass die Veden die verbindliche Quelle sind, und Sri Krishna ist der Universelle Meister, der den heiligen Text in einer einfachen Sprache an die Menschheit weitergibt, um sie zu verstehen und ihr zu folgen.

Aber wie kontrollieren wir den Geist?  
Im letzten Vers haben wir eine Antwort auf diese Frage:  
Sie lautet „Abhyasa und Vairagya“.

Er sagt:  
Vashyataman tu yatata: außer durch jemand mit Selbstkontrolle und sich bemügend  
Upayataha: geschickt  
Avaptatu: um zu erlangen  
Shakyaha: ist möglich

Es ist möglich zu erlangen durch diejenigen, die Selbstkontrolle haben und sich um Vereinigung mit dem Atman bemühen. Dies muss geschicktes Handeln sein.

Yatata: Bemühen  
Upayataha: geschickt

Seid geschickt in Euren Anstrengungen und bemüht Euch, um das Endergebnis zu erreichen, welches „Vereinigung mit dem Atman“ ist, das ist die Botschaft für die ernsthaft Suchenden.

Lasst uns das Beispiel zweier großer Helden nehmen, die den Mount Everest bestiegen haben, Edmund Hilary und Ten-Sing. Wie hatten sie Erfolg in ihrem Unterfangen?

Sie unternahmen „Abhyasa“ und entwickelten Desinteresse an allem anderen. Ihr Ziel war es, den Gipfel des Mount Everest zu besteigen. Sie bemühten sich mehrere Jahre und wandten das Regiment harter Praxis an, um das Endergebnis zu erreichen. Sie benutzten das Geschick, um mit widrigem Wetter und Höhenproblemen zu kämpfen. Dazu bekamen sie Unterweisungen von Spezialisten, und sie sammelten Spezialwerkzeuge, die von den Meistern empfohlen wurden. Mit Glauben, Hingabe, auf einen Punkt fokussierter Konzentration, und mit Anleitung aus den richtigen Quellen erreichten sie den Gipfel.

In Kriegszonen sehen wir während der Schlacht, dass sich die Anführer manchmal strategisch von der Front zurückziehen, die Verluste wieder gut machen und weiter voran schreiten. Sie benutzen all ihre Fähigkeiten und Geschick, um den Sieg zu erlangen.

Das ist es, was wir aus diesem Vers verstehen sollten. Wir sollten geschickt darin sein den Geist zu kontrollieren, und nicht mittels gewaltsamen Gebrauchs des Intellekts. Wir müssen Techniken entwickeln, um den Geist langsam von der Welt der Phänomene abzubringen und ihn auf die spirituelle Welt hin zu lenken. Die Mütter geben ihren Kindern geschickt Gegenstand „a“, um ihnen Gegenstand „b“ wegzunehmen.

Der Prozess, um einen Feind in einen Freund zu verwandeln, ist nicht einfach aber möglich. Der Geist, der in unserem spirituellen Fortschritt ein Feind sein könnte, sollte zu einem Freund gemacht werden. Schließlich ist es allein der Geist, der uns zum Höchsten führen kann, und alle anderen Organe sind nur Werkzeuge, um in dem Prozess zu helfen.

### Vers 37

**Arjuna Uvacha:**

**AYATIHI SRADDHAYOPETO' YOGAAT CHALITA MANASAHA  
APRAPYA YOGASAMSIDDHI KAM GATIM KRISHNA GACHATI**

**Arjuna sprach:**

**Zu welchem Ende kommt ein Yogi, wenn er stirbt ohne Perfektion im Yoga erreicht zu haben, obwohl er Glaube hatte, aber unkontrolliert, und wenn sein Geist wieder vom Yoga abgefallen ist?**

Damit haben wir eine sehr interessante Frage von Arjuna. Er fragt stellvertretend für diejenigen gewissenhaft Suchenden, die Yoga praktizieren, deren Geist aber noch stark und boshaft ist. Sie rutschen in ihrer Praxis oft ab, und sie werden davongetragen durch weltliche Verlangen. Arjuna fragt, wohin ein solcher Yogi als nächstes geht, wenn ihm der Tod begegnet, bevor er in seinen spirituellen Anstrengungen Erfolg hatte.

Yati ist derjenige, der den Geist unter Kontrolle hat, „Ayati“ ist derjenige Sucher, der den Geist nicht kontrolliert hat.

Sraddhaya: mit Glauben

Upeto: besessen

Yogaat: vom Yoga

„Der Suchende, der Yoga mit Glauben praktiziert und es nicht vollständig geschafft hat, den Geist unter Kontrolle zu bringen“ ist die Bedeutung des ersten Viertels des Verses.

Das Ziel des Yoga ist es, den Geist unter Kontrolle zu bringen und nicht vom gewählten Pfad abzuweichen. Schließlich sind wir alle menschlich und nicht perfekt.

a) Es hat für den Suchenden eine Vergangenheit gegeben, und er weiß nicht, was er in den vergangenen Geburten getan hat.

Auch in dieser Geburt hat er eine Vergangenheit gehabt, bevor er mit dem Yoga begonnen hat.

b) Jetzt (in der Gegenwart) hat er Interesse am Yoga entwickelt und voller Glauben mit der Praxis begonnen.

c) Er hat eine Zukunft, und er kennt sie nicht.

Chalita manasaha: im Geiste abgefallen sein

Das bezieht sich auf den Yogi auf Stufe „b“ der obigen Klassifikation.

„Abgefallen sein“ bedeutet, darin versagt zu haben den Geist unter Kontrolle zu halten, und den Versuchungen der Welt erlegen zu sein. Das ist die Bedeutung des zweiten Viertels des Verses.

Aprapya: nicht erreicht habend  
Yoga samsiddhi: Perfektion im Yoga

Weil er nicht vollständig perfekte Kontrolle über den Geist erreicht hat, gibt der Geist den von der Welt ringsum empfangenen Impulsen nach. Oder er öffnet den Gedächtnisspeicher, beginnt damit zu spielen, und weicht ab von der Konzentration auf das Atman.

Das ist die Bedeutung des dritten Viertels des Verses.

Kaam gatim: welches Schicksal  
Gacchati: begegnet

„Oh Krishna, welchem Schicksal begegnet solch eine Person?“ ist die Frage im letzten Viertel des Verses.

Was wird mit solch einem Yogi geschehen?  
Wohin geht er als nächstes?  
Werden all seine Bemühungen eine Zeitverschwendung sein?  
Muss er immer wieder neu mit seiner spirituellen Praxis beginnen?

Jeder Mensch möchte Glück (Ananda) im Leben. Arjuna wünschte sich „Brahmananda“, und im weiteren Verlauf schlug er „Atmananda“ aus. Wenn ihn der Tod trifft, bevor er „Brahmananda“ erfährt, dann hat er dummerweise nie irgendein Glück im Leben erfahren. Kann das richtig sein? Arjuna sucht Antworten für diese Frage.

„Der Tod ist nur ein weiteres Ereignis im Leben“ – das ist die Hindu Philosophie. Die Hindus glauben an eine Serie von Zyklen aus Geburten und Toden, die eines schönen Tages darin kulminieren, dass das Individuum die Vereinigung mit dem Brahman erlangt. Jedes Individuum hat ein Geburtsrecht Erlösung zu erlangen. Gestern ist tot, und morgen muss noch kommen. Jede Sekunde sind wir tot, und jede Sekunde werden wir neu geboren. Das sind alles Verbindungen in einer Kette.

Unsere Philosophie sagt:  
„Morgen ist nichts anderes als eine Fortsetzung von gestern, aber modifiziert durch die Gedanken und Handlungen von heute“ – so lautet die Botschaft unserer heiligen Texte.

### Vers 38

### Vers 38

**KACCHINNO' BHAYA VIBRASHTAS CHINNABHRAMIVA NASHYATI  
APRATISHTAM MAHABAHU' VIMOODO BRAHMANA PATIHI.**

**Oh Mahabahu, nicht verwirklicht im Yoga und irregeführt im Pfad von Brahman, von beiden abgefallen, verschwindet er nicht wie ein Wolkenfetzen?**

In Fortsetzung des thematisierten Zweifels, der in seinem Geist aufgetaucht ist, benutzt Arjuna nun Wolken als Beispiel.

Der Sinn und Zweck von Wolken ist es Regen auf die Erde niedergehen zu lassen. Dicke schwere Massen dunkler Wolken kündigen kräftigen Regenfall an. Manchmal passiert es aber, dass von irgendwoher eine kräftige Windböe bläst und die dichte Wolkenmasse in kleine Wolken aufbricht, die schnell ins Vergessen verschwinden.

Die Wolken, die sich so kräftig versammelt haben, um Regen zu bringen, sind mit ihrem Versuch gescheitert. Die kleinen Wolken, die nach dem Durchzug des Windstoßes verbleiben und ins Vergessen verschwinden, werden „Wolkenfetzen“ genannt. Das Sanskrit Wort dafür ist „Chinnabhram“.

Diese Wolkenfetzen scheitern damit Regen zu bringen, und zudem verschwinden sie schnell. Sie verlieren ihre Besonderheit als Wolken.

Kachit: ist es das?

Ubhaya vibrahashta: von beiden abgefallen

Chinnabhram iva: wie ein Wolkenfetzen

Nashyati: verschwindet?

Apratishtam: ohne Unterstützung

Vimoodaha: der Irreführte

Brahman pathi: im Pfad von Brahman

Ein Individuum fängt mit dem Yoga an, unter spiritueller Führung von den Meistern und den heiligen Texten. Er/Sie sammelt alle Sinne unter seiner/ihrer Kontrolle, konzentriert sich mit Elan auf das Atman, und macht sich auf den Weg der Meditation.

In diesem Prozess hat er/sie sinnliche Vergnügungen aufgegeben, um die „Entzückung“ der Vereinigung mit dem Atman im Innern zu erleben. Alle Gedanken an das Atman vereinigen sich, und geformt zu einer Masse dichter Wolken sind sie bereit, um einen kräftigen Guss an „Entzückung“ zu bringen.

Aber zu dumm, eines der Vergnügen der Sinne oder der im Geist gespeicherten Vasanas kommt plötzlich mit Begeisterung heraus. Wie durch eine starke Windhose sind die Gedanken an das Atman zerfetzt.

So ist der/die Suchende, der/die alle weltlichen Vergnügungen zugunsten des „Ewigen Verzückens“ unterdrückt hat, in der gegenwärtigen Welt von strikter Kontrolle und spirituellem Sadhana sowohl darin gescheitert das Leben der hiesigen Vergnügen zu leben als auch darin, die Vergnügen im Leben danach zu erfahren.

Er/Sie ist gescheitert im Erfahren von „Swaraga“ – himmlischen Vergnügen

Und

Er/Sie ist gescheitert im Erlangen von „Moksha“ - Ewigem Verzücken.

Aus beiden Welten hat er keine Vergnügen genossen, weder die temporären Vergnügen des Jetzt noch die ewigen Entzücken des Jenseits.

Das ist Arjunas Zweifel.

Wenn ich das Schlachtfeld verlasse und im Pfad der Meditation verbleibe, dann werde ich eines Tages Erfolg haben und Moksha erlangen,

Wenn ich die Schlacht von Kurukshetra gewinne, werde ich die Vergnügen des Lebens genießen,

Aber was ist, wenn ich auf dem Schlachtfeld sterbe,

Was werde ich erreicht haben?

Wen sollte Arjuna für eine Antwort ansprechen?  
Er legt Sri Krishna dies Thema im nächsten Vers vor.

### Vers 39

**YETANME' SAMSHAYAM KRISHNA CHETTUM ARHASYASESHATAHA  
TVADANYAHA SAMSHAYASYASYA CHETTA NA HY UPAPADYATE**

**Oh Krishna, du solltest meine Zweifel vollständig ausräumen. Ich kann in der Tat niemand anders finden, der wie Du fähig genug ist sie aufzuklären.**

Yetan Me': dies, mein  
Samshayam: Zweifel  
Chettum: ausräumen  
Arhasy: sachkundig  
Aleshataha: ohne jegliche Spur (vollständig)  
Krishna: Oh Krishna

Oh Krishna, Du bist die sachkundige Person, um diesen meinen Zweifel komplett auszuräumen, sagt Arjuna. In der zweiten Hälfte des Verses fügt er ein zweites Attribut hinzu.

Tvat anyaha: jemand anderes so wie Du  
Samshaya: Zweifel  
Asya: mein  
Chetta: ausräumen  
Upapadyate: ist geeignet

Um meine Zweifel auszuräumen ist niemand so geeignet wie Du.

Diese Aussage von Arjuna bestätigt den Glauben und die Hingabe an den Guru, den er ausgewählt hatte, um Zuflucht und Führung zu erhalten, während er auf dem Höhepunkt der Depression war, als er auf dem Schlachtfeld den Mächten des Gegners gegenüberstand. Die Depression hatte ihn blind gemacht für die Realität.

So sollte die Haltung der ernsthaft Suchenden sein. Zuerst sollten sie den fähigen Guru finden, um ihr Unwissen auszuräumen. Dann sollten sie sich mit vollem Glauben dem Guru nähern und um Führung und Mitgefühl ersuchen.

Lasst und klar machen, dass es auf Seiten Arjunas keine Selbstsucht gab. Er überschüttete nicht mit Lob, um zu bekommen was er wollte. Er hatte den wahrhaftigen Glauben, dass Sri Krishna die einzige Person ist, um seine Zweifel zu klären. Wenn wir in den noch kommenden Kapiteln weiter fortschreiten, werden wir herausfinden, dass Arjuna eine Aussage macht, dass Krishna niemand anders als der Höchste Ishwara selbst ist. Wer anders als die höchstgestellte Person könnte fähig sein seine Fragen zu beantworten?

Indirekt sollten wir verstehen, dass gegenüber Gott, Guru und Älteren weder Stolz noch Arroganz gezeigt werden dürfen.

### Vers 40

## Sri Bhagawan Sprach

### PARTHA NAIVA IHA NAMUTRA VINASHASTAYA VIDYATE NA HI KALYANAKRIT KASCHID DURGATIM TAATA GACHATI

**Oh Arjuna, weder in dieser Welt noch der nächsten wird es Erniedrigung für ihn geben. Oh mein Sohn, wirklich niemals wird jemand, der Gutes tut, je von Kummer befallen werden.**

Partha: Arjuna  
Na eva: (naiva) wirklich nicht  
Iha: hier  
Namutra: nicht in der nächsten Welt  
Vinashas: Zerstörung/Erniedrigung  
Tasya: von ihm  
Vidyate: ist

„Oh Arjuna, weder hier noch in der nächsten Welt wird es Erniedrigung für ihn geben.“ – das ist Krishnas Antwort auf Arjunas Fragen (Verse 37/38/39).

Dieser Vers bestätigt Krishnas Zusicherung, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Veden besagen, dass das Leben eine Serie von Geburten und Toden ist, bis das Individuum die endgültige Vereinigung mit dem Brahman erreicht. Sie räumen auch ein, dass das nicht einfach ist, und dass es mehrerer Geburten bedarf, um die endgültige Erlösung zu erlangen.

Wer immer dadurch gut war, dass er/sie ernsthafte spirituelle Praxis begonnen hat, wird den Nutzen davon erhalten. Wenn er/sie den sterblichen Körper zufällig mitten im Sadhana verlässt, wird er/sie den Nutzen im zukünftigen Leben finden.

Na Hi: wirklich nicht  
Kalyanakrit: wer Gutes tut  
Kaschid: jeder  
Durgatim: schlechter Zustand  
Gachati: Kummer  
Tata: Sohn

Oh Mein Sohn, fügt Er hinzu, höre, dass jeder, der Gutes tut, wirklich nicht von Kummer befallen wird.

Kalyanakrit:  
Kalyana: Wohlergehen/Gutes  
Krit: tun  
Kalyanakrit: Gutes tun / Handlungen zum Wohlergehen/Gemeinwohl tun

Das bezieht sich auf jedes Individuum, das Handlungen zum Gemeinwohl ausführt. Der Herr bezieht sich nicht nur auf die Suchenden, die dem Pfad des Dhyana folgen, sondern auch auf die anderen drei Pfade von „Karma, Jnana und Bhakti“. Unter „kalyanakrit“ fällt das Erfüllen von Pflichten für jeden dieser Pfade.

Wenn Du in guter Arbeit engagiert bist, wirst Du keinen Kummer erleiden, auch wenn Du es nicht geschafft hast, in diesem Leben Perfektion zu erreichen, so sagt der Jagadguru. Das ist der Segen des Mitgefühls durch den Herrn für alle ernsthaft Suchenden.

## Vers 41

### **PRAPYA PUNYAKRUTAAM LOKAAN USHITVA SASHVATEEHI SAMAHA SHUCHEENAAM SREEMATAAM GEHE' YOGA BRHRASHTO'BHIJAYATE**

**Ein Yogi, der vom Yoga abgefallen ist, erreicht die Welten der Guten, und wenn er dort für viele Jahre gelebt hat, wird er im Haus der Reinen und Wohlhabenden geboren.**

Der Herr skizziert uns nun den Weg, den ein Yogi nimmt, der stirbt ohne Perfektion im Yoga erlangt zu haben.

Die erste Hälfte des Verses beschreibt die Sphäre, in welche die Seele des Verschiedenen (Yogis) unmittelbar eingeht. Die hingegangene Seele betritt die Welten des Guten und bleibt dort für viele Jahre.

Prapya: erreicht habend  
Punya kritaam: erreichbar für die Guten  
Lokaan: die Welten  
Ushitva: dort gelebt habend  
Sashvateehi: viele  
Samaaha: Jahre

Wir bekommen die Bestätigung, dass es viele höhere Sphären oberhalb der Sphäre der Erde gibt, und dass all diese erreichbar sind durch das Ausführen guter Handlungen, während man auf der Erde weilt, die „Karma Bhoomi“ ist.

Wenn wir die Namen dieser Sphären erinnern wollen, dann sind dies:  
Bhoohu: die Erde, auf der wir leben  
Bhuvaha: der Gandharva Loka  
Suvaha: der Himmel

Abhängig von den Punkten, die für verdienstvolle Handlungen auf der Erde angesammelt wurden, betritt die hingegangene Seele einen der obigen Lokas.

Wir wissen, dass die Lebensspanne länger und länger wird, wenn man die Langlebigkeit von den niederen zu den höheren Lokas verfolgt. Die Lebensspanne im Satya Loka ist am längsten, und das Leben auf der Erde ist am kürzesten. Menschen leben für etwa 100 Jahre auf der Erde, und tausende von Jahren in höheren Lokas. (Es ist für uns Menschen schwer vorstellbar, dass jemand für Tausende von Jahren lebt. Wenn wir glücklich sind, möchten wir diesen Zustand des Glücks viel länger erhalten. Man kann sagen, dass unsere gelehrten Älteren der Vergangenheit im Wissen um diese menschliche Schwäche das Konzept der Tausende von Jahren Glück in höheren Sphären kreiert haben. Um uns als Kinder auf dem spirituellen Pfad zu motivieren, Handlungen zum Wohlergehen / Kalyana auszuführen, haben sie das Konzept himmlischer Aufenthaltsorte eingeführt, wo die Bewohner / Devas eine Lebensspanne von vielen Tausenden von Jahren haben.)

Die hingegangenen Seelen, die in diese höheren Lokas eintreten, bleiben in jenen Sphären so lange, wie es ihren Verdienstpunkten entspricht (so wie es vom Herrn Selber entschieden wird) – danach werden sie für eine neue Geburt auf die Erde zurückgeschickt.

Welche Art von Geburt diese Yogis bekommen, wird in der zweiten Hälfte des Verses beschrieben.

Shucheenaam: der Reinen  
Srimataam: der Wohlhabenden

Gehe': das Haus  
Abhijaayate': wird geboren

„Wird im Haus der Reinen und Wohlhabenden geboren.“

Der Herr ist voller Mitgefühl, insbesondere für diejenigen, die Handlungen des „Kalyana“ auf sich nehmen. Ein Yogi, der Handlungen zum Wohlergehen ausgeführt hat (Kalyanakrit), wird im Haus der Reinen und Wohlhabenden geboren, wenn er seinen Aufenthalt in den höheren Lokas beendet hat.

Lasst uns diese Aussage näher untersuchen.

Der Herr gibt die weitere Möglichkeit, das Sadhana fortzusetzen. Das ist viel leichter, wenn die Mitglieder der Familie, in die solch ein Yogi beim nächsten Mal geboren wird, rechtschaffen sind und ein Leben der Reinheit führen. In solch einer Familie ist die Atmosphäre kongenial, um den Geist des jungen Kindes heranzubilden.

Im Haus der Reinen werden Handlungen des Lebens in Reinheit ausgeführt wie z.B. früh aufzustehen, die täglichen Rituale durchzuführen, an Gebeten teilzunehmen, heilige Texte zu lesen, Handlungen zum Wohlergehen durchzuführen etc. Das Neugeborene ist schnell auf den richtigen Pfad geführt.

Es ist interessant zu sehen, dass der Herr die Worte benutzt: „Rein und Wohlhabend“. Davon ist „rein“ das erste, und „wohlhabend“ das zweite.

Es gibt verschiedene Formen von „wohlhabend sein“, wie Reichtum, Gesundheit und Wissen. Es bezieht sich nicht nur auf diejenigen, die reich an Vermögen sind. Eine Art des Verständnisses von „wohlhabend“ ist es, wenn die grundlegenden Bedürfnisse des Lebens befriedigt sind und es keinen Kampf ums Überleben gibt.

Es ist eine wohlbekannte Tatsache, dass die Prioritäten von hungrigen Menschen und solchen ohne Unterkunft sind, Essen und eine Bleibe zu bekommen. Die unmittelbaren Prioritäten einer solchen Person sind diese beiden.

Indem Er dem Yoga Bhrashta eine Geburt im Haus der Reinen und Wohlhabenden gibt, sorgt der Parabrahman dafür, dass die neue Geburt schnell dazu führt, die spirituelle Disziplin fortzusetzen und bessere Höhen des Fortschritts zu erreichen.

## Vers 42

**ATHAVAA YOGINAAMEVE KULE BHAVATI DHEEMATAAM  
ETADDHI DURLABHATARAM LOKE' JANMA YADEEDRUSHAM**

**Oder er wird sogar in die Familie von weisen Yogis geboren. In der Tat ist diese Form der Geburt sehr schwer zu erreichen.**

Der letzte Vers handelte von den spirituell Suchenden im allgemeinen, die mit dem Yoga anfangen aber vom Tod ereilt werden, bevor sie große Schritte in ihren Anstrengungen machen konnten.

Dieser Vers nun handelt von denjenigen Yogabhrastas, die bereits große Schritte in ihren Anstrengungen gemacht haben.

Athava: oder - indem er dieses Wort benutzt, bezieht sich der Herr auf die fortgeschrittenen Yogis.

Dheemataam: die Weisen  
Yoginaameva kule': in der Familie von Yogis

Bhavati: wird geboren

Der Suchende wird im Haus weiser Yogis geboren. Wie wir zuvor gelernt haben, sind die Weisen diejenigen, welche die Kunst erlernt haben ihren Intellekt zu benutzen, welcher durch das Antaratma geleitet wird.

Warum? Was ist der Nutzen solch einer Geburt?

Die weisen Yogis würden als Guru handeln und den Yoga Bhrashta (in seiner neuen Geburt) von sehr früh an auf die Praxis des Yoga hinführen.

Etad dhi: dies wahrhaftig  
Durlabhataram: sehr schwierig  
Loke': in dieser Welt  
Janma: Geburt  
Yad: welche  
Edrusham: wie dies / dieser Art

In der Tat ist eine Geburt wie diese / diese Form der Geburt in dieser Welt sehr schwer zu erreichen, so sagt der Jagadguru.

Sri Krishna macht es klar, dass die meisten Leute in dieser Welt mit ihren Anschauungen auf die physische Welt hin orientiert sind, und nur sehr wenige unternehmen ernsthafte Anstrengungen, um sich mit dem Parabrahman zu vereinigen. Aber, so gibt er zu, solche Yogis existieren. In Seinem großen Mitgefühl mit den treuen, ernsthaften und ergebenen Suchenden verspricht Er ihnen eine Geburt in der Familie von Yogis.

Es ist eine Tatsache, dass große Menschen spiritueller Verwirklichung in die Familie derjenigen geboren werden, die große Handlungen von Tapas vollbracht haben.

Wir können erkennen, dass der Herr den ernsthaft Suchenden jede Möglichkeit gibt, um die Praxis des Yoga so schnell wie möglich zu vervollständigen.

### Vers 43

**TATRA TAM BUDDHI SAMYOGAM LABHATE' POURVA DEHIKAM  
YATATE CHA TATO' BHUYAHA SAMSIDHO KURU NANDANAHA**

**Oh Arjuna, wenn er in die Familie von Yogis geboren wird, wird er mit dem Wissen vereinigt, das er in der vorherigen Geburt erlangt hat, und so bemüht er sich wieder um Perfektion im Yoga.**

In Fortsetzung des letzten Verses sagt Sri Krishna, dass der Yogabhrashta nicht nur in eine Familie von Yogis geboren wird, sondern auch mit der Verbindung mit dem Wissen gesegnet wird, das er in der letzten Geburt angesammelt hatte. Um die Bedeutung davon zu verstehen, müssen wir etwas ausholen.

Jede(r) von uns hat eine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In diesem Vers wird uns etwas über die Zukunft nach dem Tod unseres gegenwärtigen Körpers gesagt.

Es ist evident, dass wir nicht den grobstofflichen physischen Körper mit in die nächste Geburt nehmen. Nama und Roopa (Name und Form) werden total unterschiedlich sein, und wir erinnern nicht unsere vergangenen Namen, Formen etc. Beim Tod kehren die fünf Elements zurück zu den fünf grobstofflichen Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum).

Der subtile Körper, welcher aus dem Geist und dem Intellekt zusammen mit dem Kausalkörper (Atman) besteht, wandert zu Moola Prakriti und erwartet die weitere Reise.

Der Geist ist das wesentlichste Werkzeug für uns. Er ist ein Lagerhaus für Vasanas (Vorlieben/Abneigungen aus der Vergangenheit), die noch nicht erfüllt sind. Diese Information haben wir bereits gelernt. Was wir in der nächsten Geburt tun, wird beeinflusst durch diese gespeicherten Vasanas. Aber durch Unachtsamkeit werden wir in der neuen Geburt ganz schnell gefangen genommen durch die neue Umgebung, und anstatt zu versuchen die gespeicherten Vasanas zu entleeren werden wir gefangen im Netz des aktuellen Lebens und seiner Kontakte.

Der subtile Körper trägt nicht nur den Geist sondern auch den Intellekt. Der Intellekt ist die Fähigkeit zum Logischen Denken, und es wird von uns erwartet, dass wir bei jedem Entscheidungsprozess von diesem Werkzeug Gebrauch machen. Der Intellekt ist am nächsten am Antaratman. Das Antaratman ist die Göttlichkeit in uns. Sie redet permanent zu uns in ihrer eigenen Sprache, aber wir nehmen davon keine Notiz. Der Geist ist so beschäftigt damit die Impulse von der Welt ringsum zu empfangen, dass er bezüglich der Erzählungen des eigenen Antaratma taub wird.

Der bisherige Prolog diente dazu, die Lesenden zum Hauptpunkt dieses Verses zu bringen und den klar zu verstehen.

Tatra: dort (in der Familie von Yogis)

Tam: das

Buddhi samyogam: Kontakt mit dem yogischen Intellekt

Pourva dehkam: zur früheren Geburt gehörend

Labhate': bekommt

Damit liest sich die erste Hälfte des Verses als:

„Indem er in die Familie von Yogis geboren wird, erhält er den yogischen Intellekt, der zur früheren Geburt gehört“.

Das wichtige Wort ist „Buddhi samyogam“.

Der subtile Körper des Yogabhrashta hat den Intellekt mitgebracht, welcher in der früheren Geburt den Geist auf den Pfad des Yoga geführt hat. Der Geist dieses subtilen Körpers war in der früheren Geburt mit dem Intellekt verbunden und nicht mit der grobstofflichen Welt. Dieser Intellekt war in engem Kontakt mit dem „Antaratma“ und wird daher als „Buddhi“ bezeichnet. (Wenn der Intellekt durch Ahamkara umwölkt ist, wird er als „Durbuddhi“, dh. als pervertierte Intelligenz bezeichnet.) Das Leben des Yogabhrashta war in der früheren Geburt eines von Yoga und Einheit mit dem Atman im Innern.

Der Herr sagt, dass der Suchende nicht nur in die Familie von Yogis geboren wird sondern auch mit dem Intellekt der Vergangenheit verbunden wird, welcher ihn führt zu:

Tato: dadurch

Bhuyaha: wieder

Samsiddhou: nach Perfektion im Yoga

Yatate cha: und bemüht sich wieder.

„Bemüht sich wieder um Perfektion im Yoga“.

Wir können das verstehen, indem wir ein Beispiel von Schülern in Schulen anschauen.

Lasst uns annehmen, dass Balu in der achten Klasse war, und mit seinen Eltern in eine andere Stadt umziehen musste. Wenn er ein ernsthafter und cleverer Schüler war, wird der Direktor der neuen Schule seine Fähigkeiten untersucht und ihn in die neunte Klasse eingereiht haben. Da er ein cleverer Schüler war und ernsthaft in seinen Anstrengungen, wird er sich an das erinnern, was er in der vorherigen Schule gelehrt worden war und dort weitermachen, wo er aufgehört hatte. In der neuen Umgebung wird er schnelle Fortschritte machen.

Wenn er andererseits im Stadtleben, mit neuen Freunden etc. gefangen genommen worden sein sollte, wird sein Fortschritt behindert sein. Er könnte elendiglich versagen und im nächsten Jahr entweder in der selben Klasse verbleiben oder degradiert werden.

Derjenige Balu, der zur neuen höheren Klasse befördert wurde, ist derjenige, der damit gesegnet wurde, in einer geeigneten Umgebung zu sein, seinen Buddhi zu benutzen, die Lektionen der früheren Klassen zu erinnern, und dort weiterzumachen, wo er aufgehört hatte.

Derjenige Balu, der degradiert wurde oder versagte, würde seinen Buddhi nicht benutzt haben, seine vergangenen Lektionen nicht erinnert haben, und im neuen weltlichen Leben gefangen genommen worden sein.

Das selbe Szenario lässt sich auf den Yogabhrashta anwenden. Der Herr würde ihn damit segnen seinen Buddhi zu benutzen und seine spirituelle Praxis dort fortzusetzen, wo er sie in der vorherigen Geburt verlassen hatte.

Was wir aus diesen Versen verstehen sollten, ist, dass wir die Schöpfer unseres eigenen Schicksals sind. Wir ernten was wir säen, und daher lasst uns die Samen guter Gewohnheiten säen, damit wir unabhängig von dem, was diesem Körper geschieht, in der nächsten Geburt die guten Samen mitnehmen und einen besseren Start ins Leben bekommen können.

Lasst uns auch erinnern, dass Gutes und Schlechtes, Wissen und Ignoranz uns von Geburt zu Geburt folgen. Weil nichts was getan wird vergebens ist, lasst uns Japa, Taps, Dana und Dharma machen, wie es in den Schriften niedergelegt ist, und nach der schnellen Vereinigung mit dem Parabrahman streben.

#### **Vers 44**

**PURVABHYASENA TENAIVA HRIYATE HY AVAHOSO'PI SAHA  
JINNASURAPI YOGASYA SHABDA BRAHMA ARIVARTATE**

**Durch die Kraft der Praxis in den früheren Geburten wird er ohne Willensanstrengung zum Yoga hingezogen. Obwohl es ihn nur zum Wissen um den Yoga verlangt, transzendiert er über Shabdabrahma hinaus.**

Das Ergebnis der vergangenen Übungen wird in diesem Vers hervorgehoben. Je stärker die Neigungen in der vergangenen Geburt waren, desto leichter fällt es, den zuvor eingeschlagenen Pfad fort-

zusetzen. Der Yogi, der in der vorherigen Geburt auf den Stand eines Examensabschlusses gekommen ist, wird den Weg leichter finden, um fortzuschreiten zu Graduierten- und Post-Promotions-Studien.

Fische bewegen sich sehr schnell im Wasser und Vögel erheben sich sehr schnell in die Lüfte. In ähnlicher Form ist es für den Yogi, der sich in früheren Geburten hart darum bemüht hat sich mit dem Brahman zu vereinigen, keine vergebliche Anstrengung gewesen. Er wird in der aktuellen Geburt sehr schnell höhere Ebenen der yogischen Praxis erreichen und desto näher der Vereinigung mit dem Brahman kommen.

Purvabhyasena eva: allein durch die Kraft der Praxis in früheren Geburten

Tena: dadurch

Hriyate hi: ist wirklich hingezogen

Avashaha api: sogar ohne Willensanstrengung

Saha: er

„Er wird durch die Kraft der Praxis in den früheren Geburten ohne Willensanstrengung hingezogen“, sagt der erste Teil des Verses.

„Wohin hingezogen“ ist die Frage. Diese wird in der zweiten Hälfte des Verses beantwortet.

Jijnasurapi: obwohl nach Wissen verlangend

Yogasya: von Wissen

Shabdabrahma: der Veden

Ativartate': transzendiert.

„Obwohl er nach dem Wissen der Veden verlangt, transzendiert er die Veden“, sagt Bhagawan.

Wir müssen das Wort „Shabdabrahma“ klar verstehen.

„Shabda“ bedeutet „Klang“.

In den Worten der Schriften gesprochen, erschuf Parabrahman in der Absicht, das Leben auf der Erde zu erschaffen, zunächst den Klang, und der Klang war „OM“. Dieser, so sagt man, durchdrang den ganzen Raum.

Parabrahman ist „Nirguna, Nirakara“, ohne Form und Eigenschaften. Das ist „Sat, Chit, Ananda“.

„OM“ als erste Schöpfung ist „Sakara, Nirguna“, mit Form aber ohne Eigenschaften.

„Hari“, das Parabrahman, das „Saguna, Sakara“ ist, mit Form und Eigenschaften, ist das nächste in der Reihenfolge der Schöpfung.

Dann ging es weiter mit der Erschaffung der Veden, dem Leben auf der Erde usw.

Shabdabrahma bezieht sich auf die Veden, die vom Parabrahman erschaffen wurden. Die Veden werden angesehen als „Srutis“, was bedeutet „die, welche gehört werden“. Sie waren von Parabrahman erzeugte Klänge, welche von den großen Rishis gehört wurden, als sie in intensiver Meditation auf der Suche waren nach Antworten auf „wer bin ich, woher komme ich, wohin geht der Körper nach dem Tod etc.“.

Was transzendiert er?

In diesem Zusammenhang gibt es zwei Erklärungen, die von den Schriftgelehrten gegeben werden.

Eine Denkschule sagt, dass sich „Shabdabrahma“ auf die Früchte der Handlungen bezieht, wie sie im Karma Kanda der Veden beschrieben werden. Gemäß dieser Erklärung bewegt sich der Yogi, auf den sich diese Verse beziehen, geradewegs auf Upasana Kanda und Jnana Kanda der Veden zu und ist dementsprechend näher an der Vereinigung mit dem Parabrahman.

Es braucht mehrere Geburten, um Karma Kanda wirklich zu verstehen und ein solches Leben auf der Erde zu leben, aber der Yogi wird nicht durch alle Geburten gehen, die nötig sind um das Studium des Karma Kanda der Veden zu vollenden.

Die zweite Denkschule sagt, dass „Shabdabrahma“ bedeutet: „Indirektes Wissen, das aus dem Studium der Schriften entsteht“.

Was immer aus dem Studium der Texte entsteht, ist immer nur indirektes Wissen. Man muss die Theorie in Praxis umsetzen, um weitere Fortschritte im Leben zu machen. Der Suchende muss fortschreiten von Jnana zu Vijnana (Theorie zu Praxis, Wissen zu Weisheit), was das Thema des nächsten Kapitels ist.

Die Erklärung der zweiten Denkschule ist, dass der Yogi durch ernsthafte und zielgerichtete Praxis des Yoga Weisheit entwickeln und sich bald mit dem Parabrahman vereinigen wird.

Obwohl der Suchende zunächst das Studium der Veden begann aus einem Verlangen heraus die Veden zu verstehen (Jijnasurapi), schreitet er durch seine hingebungsvollen Übungen in seinen Studien und seiner Praxis weiter fort, aber der Tod begegnet ihm, und das wird in diesem Kapitel als Yogabhrashta beschrieben.

Solch ein Suchender wird in eine Familie von Reinen und Wohlhabenden geboren werden und den Nutzen ernten, wie in diesem Vers beschrieben.

#### **Vers 45**

#### **PRAYATNAAD YATAMANASTU YOGEE SAMSHUDDHA KILBHISHAHA ANEKA JANMA SAMSIDDHAS TATO YATI PARAAAM GATIM**

**Der Yogi, der ernsthaft und hart praktiziert, erlangt den Höchsten Zustand, gereinigt von allen Sünden, nachdem er durch viele Geburten Perfektion erlangt hat.**

Es ist wahrhaftig so, dass wir ernsthaft die Methoden dazu praktizieren müssen, um das zu erreichen, was wir erlangen wollen. Für die meisten ist es nicht nur ernsthaftes Praktizieren sondern auch intensives Bemühen um das Erlangen. Natürlich bedarf es keiner Erwähnung, dass es Wissen erfordert, um das zu erlangen was man wünscht. Es braucht eine lange Zeit, um in unseren Bemühungen Erfolg zu haben.

Die jungen Kinder, die zur Schule gehen, um Wissen zu erlangen, müssen sich hart und ernsthaft anstrengen, um das Thema zu verstehen, gute Noten in den Examen zu erhalten, zu höheren Studien fortzuschreiten und Graduierte zu werden. Im Durchschnitt wird es etwa 20 Jahre dauern, um vom Kindergarten zum Diplom zu kommen.

Es gibt keinen einfachen und schnellen Weg zum Erfolg. Erfolg braucht Planung und Entschlossenheit. Mit dem Segen des Herrn wird sich schließlich Erfolg einstellen.

Ähnlich ist es in den spirituellen Studien. Das Wissen aus den Schriften zu erwerben, ist der erste Schritt, und Moksha zu erlangen, ist der nächste Schritt. Es braucht eine Menge Praktizieren und Entschlossenheit, um das Wissen zu erlangen, und es braucht nochmals länger, um Befreiung zu erreichen. Der Suchende, der sich darum bemüht, wird Yogi genannt, was er praktiziert, wird Yoga genannt, und was er am Ende erreicht, wird auch Yoga genannt.

Für ein durchschnittliches Individuum benötigt der Prozess zum Erlangen spirituellen Wissens eine lange Zeit, begründet durch die Vasanas aus zahlreichen Geburten und den Einfluss der Impulse aus

der Welt ringsum, die Glück oder Leid bringen. Viele Suchende sind wahrscheinlich reife Erwachsene, aber sie sind Anfänger auf dem Pfad des Yoga.

Für die Mehrheit ist es daher nicht möglich, in der aktuellen Geburt Befreiung zu erlangen. Es braucht mehrere Geburten, sagt der Herr. Sich von den gespeicherten Vasanas zu reinigen, ist als der Prozess der Reinigung von allen Sünden anzusehen. Keine neuen Vasanas anzusammeln ist auch ein Prozess sich von den Sünden zu reinigen.

Indem man realisiert, was permanent und was vergänglich ist (Nitya Anitya Viveka Vicharana), durch Vairagya (Lossagung von weltlichen Dingen), Shatsampadi (Sama, Dama, Uparati, Titikshatva, Sraddha und Samadhana) und ein brennendes Verlangen Befreiung zu erlangen (Mumukshatva) wird man Erfolg haben, und daran gibt es keinen Zweifel. Wir sollten darauf vorbereitet sein, über mehrere Geburten zu warten, und sollten nicht enttäuscht sein, wenn der Erfolg noch nicht in dieser Geburt kommt.

Die menschliche Schwäche ist, dass wir die Ergebnisse schon jetzt sehen und erfahren möchten, gleich in dieser Geburt.

So wie in dem Beispiel vom Studenten, muss auch ein Geschäftsmann ernsthaft und hart für mehrere Jahre arbeiten, um sich des Nutzens der Gewinne zu erfreuen.

Daher sagt der Vers:

Prayantnad: mit Anstrengungen

Yatamanastu: sich bemühend

Tu: aber

Yogee: der Yogi

Aneka janma samsiddhaha: perfektioniert durch viele Geburten

Aber, der sich hart bemühende Yogi, der Perfektion durch mehrere Geburten erlangt.

Das Guya Bhasha ist „Tu“, was „aber“ bedeutet.

Der Yogi mag sich hart bemühen, ABER er muss durch mehrere Geburten Perfektion erlangen.

Sich hart zu bemühen und die bestmöglichen Anstrengungen einzusetzen ist nicht genug, um die Ergebnisse jetzt zu produzieren.

Es braucht mehrere Geburten.

Es geht nicht nur um die physischen Geburten und Tode, die der Herr anspricht, sondern Die Referenz müssen viele Geburten und Tode in Form von Erfahrungen des Lebens sein. Jede Erfahrung wird uns entweder reinigen oder unserem Geist Unreinheiten hinzufügen.

Deshalb:

Samshuddha kilbhishaha: gereinigt von allen Sünden

Tataha: dann

Paraaam: höchster

Gatim: Zustand

Yaati: erlangt.

Ein weiteres Wort von Bedeutung ist „tataha“.

Nur DANN (was in der ersten Hälfte beschrieben wurde)

Gereinigt von allen Sünden, erlangt er den Höchsten Zustand (Befreiung).

Lasst uns nicht vergessen, was der Herr im vorherigen Vers gesagt hat:

Er hat gesagt, dass gute Taten der Vergangenheit nicht vergeblich waren. Er wird sich darum kümmern, dass der Suchende das geeignete Umfeld bekommt, um dort weiterzumachen, wo er in der vorigen Geburt aufgehört hat.

Um noch einmal zusammenzufassen:

Die drei Bedingungen, um Freiheit von Geburten und Toden (Erlösung) zu erfahren, sind:  
Ernsthaftes Bemühen,  
Permanentes Praktizieren, und  
Reinheit.

Mögen alle ernsthaft Suchenden die Bedeutung dieser Aussage verstehen und den Rat in ihren Anstrengungen beherzigen, und mögen sie vergewissert sein, dass sie zu gegebener Zeit den angemessenen Lohn erhalten werden.

## Vers 46

### **TAPASWIBHYADHIKO' YOGEE JNANIBHYO'PI MATODHIKAHA KARMIBHYAS CHADIKO YOGEE TASMAD YOGEE BHAVARJUNA**

**Der Yogi wird als größer angesehen als der Asket, sogar den Menschen des Wissens überlegen. Er steht auch höher als die Menschen des Handelns. Darum, oh Arjuna, strebe danach ein Yogi zu sein.**

Das Ziel des spirituellen Studiums und des Lebens ist es, sich mit dem Atman im Inneren zu vereinigen und die Gegenwart des Parabrahman in jeglicher Form des Lebens im Universum zu erkennen. Nachdem er die Einheit erlangt hat, ist es für den Suchenden zwingend erforderlich, die Göttlichkeit im Innern durch Rede, Gedanken und Handeln zum Ausdruck zu bringen. So kommt das Wohlergehen des Lebens auf der Erde zustande. Es ist dies das Endergebnis davon, ein wahrer Yogi zu werden, so wie in diesem Vers angegeben. Dies Kapitel ist „Dhyana Yoga“ und der Schwerpunkt liegt auf „Dhyana“.

Es ist nun in der Tat so, dass während der Behandlung von Jnana, Karma, Bhakti etc. in den spezifischen Kapiteln, der Herr die Überlegenheit des jeweiligen Pfades in Relation zu den anderen betont hat. Lasst uns diese Aussage nicht missverstehen. Jeder Pfad ist wichtig, und er ist auf seine eigene Art und Weise überlegen für diejenigen Menschen, die das entsprechende Naturell haben. Es ist das Naturell des Individuums, welches ihn/sie auf einen spezifischen Pfad bringt.

Wahres Dhyana Yoga bedeutet totale Meditation (Dhyana) auf jeglichem Pfad, den man einschlägt. Ein Suchender wird auch zum wahren Yogi durch Dhyana/Meditation, während er gemäß der Anweisungen von Kapitel 3 Karma ausführt, wie in Kapitel 12 beschrieben Gottesdienst abhält, oder die Schriften studiert.

In diesem Vers wird uns gesagt, der Yogi sei:

a) Dem Asketen überlegen:

Es ist allgemeines Verständnis, dass ein Asket jemand ist, der intensives Tapas macht, welches die freiwillige Kasteiung des Körpers einschließt. Dadurch, so heißt es, erfreut er die Devas, die von ihrer himmlischen Wohnstatt herabsteigen und Wohltaten gewähren. Selbstverständlich ist ein Yogi solch einem Asketen weit überlegen, der Buße tut wegen himmlischer Mächte und deren Erfreung. Die Geeta sagt uns, dass es im wahren Tapas nur um die Reinigung von Sprache, Gedanken und Handlungen geht.

b) Den Menschen des Wissens überlegen:

Das hier gemeinte Wissen ist das Studium der Veden und Upanishaden. Rein theoretisches Wissen aus den Veden ist sicherlich nicht der Art des Lebens eines Yogi überlegen. Das aus dem Studium der Schriften erlangte Wissen muss in Einklang sein mit den Anstrengungen, die Lehren ins tägliche Leben zu integrieren.

c) Den Menschen des Handelns überlegen:

Hier ist die Referenz das Karma Kanda der Veden. Die angesprochenen Menschen des Handelns sind jene, die das Karma Kanda der Veden studieren und Handlungen ausführen wie z.B. Anbetung des Feuers etc.

Tapswibhy adhiko: überlegen dem Asketen

Jnanibho'pi: überlegen den Menschen des Wissens

Mata: Ansicht

Karmibhyascha adhiko: überlegen den Menschen des Handelns

Schließlich sagt der Herr:

Tasmaat yogee bhavarjuna:

Darum sei ein Yogi, oh Arjuna.

Auch wenn es kein Befehl ist, möchte der Herr, dass Sein Schüler ein Yogi im wahrsten Sinne wird, so wie bisher in diesem Kapitel beschrieben.

Karma: Vereinigung zwischen den Menschen und der gesamten Menschheit.

Dhyana: Vereinigung zwischen dem niederen selbst und dem Höheren Selbst.

Bhakti: Vereinigung zwischen dem Individuum und seinem Gott der Liebe.

Jnana: Vereinigung jeglicher Existenz.

## Vers 47

### YOGINAM API SARVESHAAM MADGATENA ANTARATMANA SRADDHAVAAAN BHAJATE YO MAAM YUKTATAMO' MATAHA

**Sogar unter allen Yogis wird derjenige für den Andachtvollsten gehalten, der Mich anbetet, den Geist voll auf mich konzentriert, voller Glauben.**

Yoginaam: unter den Yogis

Api: sogar

Sarveshaam: alle

“Sogar unter allen Yogis”.

Dies ist der letzte Vers in diesem 6-ten Kapitel, dem Dhyana Yoga, und auch dem letzten Kapitel in der ersten Triade der 18 Kapitel, aus denen die Gita besteht. Jede Gruppe von sechs Kapiteln wird als „ein Shatka“ angesehen.

Die ersten sechs Kapitel werden als „Karma Shatka“ betrachtet. Wir hatten in diesen sechs Kapiteln Karma Yoga, Jnana Yoga und Dhyana Yoga.

Die Yogis, auf die sich dieser Vers bezieht, beziehen sich auf jede der drei Gruppen. Der Herr macht eine abschließende Aussage und nennt alle von ihnen „Yogis“, weil sie danach streben sich mit „Ihm“ zu vereinigen. Jede(r) davon ist ein(e) ernsthaft spirituell Suchende(r).

Madgatena: auf mich fokussiert

Antaratmana: mit dem inneren Selbst

Alle Yogis bemühen sich um eine Vereinigung mit dem inneren Selbst, welches „Der Herr“ selber ist. Das Antaratma ist die Stimme des Herrn aus dem Inneren. Die Anstrengung der Suchenden ist darauf gerichtet sich mit Ihm zu vereinigen. Sri Krishna sagt „Madgatena“, was bedeutet „auf Mich fokussiert“. Wenn Er „Mich“ sagt, weist Er darauf hin, dass Er, Krishna, die Manifestation / Avatara des Höchsten mit Name und Form ist. Er gibt uns Seine wahre Identität.

Wie sollte der Yogi das Yoga seiner Wahl ausführen, sei es Karma, Jnana oder Dhyana? Wie sollte der Suchende Seine Gnade erlangen?

Sradhhavaan: mit Glauben

Maam: Mich

Bhajate: anbetet.

Der Yogi sollte absoluten Glauben in das Höchste und Seine Lehren zeigen, und Ihn außerdem anbeten. Glaube und Anbetung sind zwei Voraussetzungen, um Seine Gnade zu erlangen.

Me' Mataha: Meine Sicht

Dies ist Meine Sicht, sagt Krishna.

Man könnte sagen, dass es die Sicht von Krishna, dem Kuhhirten, dem Sohn von Devaki und Vasudeva ist. Er tut Arjuna die Tatsache kund, dass Er, Krishna, das Höchste Parabrahman ist.

Die Bedeutung der Anbetung als Bestandteil des Ausdrucks der Liebe für das Höchste wird vom Herrn oftmals betont. Nun ist es so, dass die nächsten sechs Kapitel die „Bhakti Shatka“ ausmachen. Das zwölfte Kapitel, das letzte in diesem Shatka, ist „Bhakti Yoga“. Wir werden nun hingeführt zum Thema von Bhakti, das eine Zutat in allen Formen des Yoga sein sollte.

Wenn man die drei Yogas, die in diesem Shatka beschrieben wurden, als die Samen ansieht, die in den Geist der Suchenden gelegt werden, dann ist Hingabe/Bhakti als das Wasser anzusehen, das die Samen wässert, ihnen Nahrung gibt und im Wachstum der Samen hilft, das dann im Tragen von Früchten kulminiert. Die Früchte sind die „Göttliche Glückseligkeit“, welche „Erlösung“ ist.

Es ist nicht nötig zu sagen, dass der Bauer, der die Samen sät im Verlangen nach der Produktion von Früchten, vollständiges Vertrauen in den Herrn haben muss. Er hinterfragt zu keiner Zeit irgendeine Entscheidung des Herrn und akzeptiert das Leben so, wie es kommt, und er bemüht sich ernsthaft und mit Liebe.

Darum benutzt der Herr das Wort „DHYANA YOGA“ (Vers 41 in Kapitel 2), „Vyavasaya“ ist Landwirtschaft, und der Suchende muss ein Bauer im wahrsten Sinne des Wortes sein, der unablässig daran arbeitet die „Göttliche Glückseligkeit“ zu erfahren.

Die jetzt beendeten sechs Kapitel drehen sich alle um „Jivatman“, die Seele, die sich als Individuum ausdrückt durch die Verbindung mit dem Geist und Intellekt, und durch Benutzung der Jnanendriyas und Karmendriyas, um das Leben ringsum zu erfahren. Wie dies Jivatman sich erheben kann auf die Ebene des Atman im Innern ist das, was bisher beschrieben wurde.

Das ist der „Tvam“-Aspekt von „Tat, Tvam, Asi“. „Tvam“ bedeutet „Du“.

Wir werden nun hingeführt zu den nächsten sechs Kapiteln, die ganz vom „Parabrahman“ handeln und vom „Tat“ (Das) Aspekt des „Tat, Tvam, Asi“.

Die Geschichte der Spiritualität handelt von den Anstrengungen der großen Mahatmas der Vergangenheit, die sich auf die Suche gemacht haben nach Antworten auf die Fragen „Wer bin ich, Woher komme ich, und Wohin geht das Leben nach dem Tod“, und der Kulminationspunkt ihrer Suche findet sich im Mahavakya „Tat, Tvam, Asi.“

Weil es vollständiger Hingabe bedarf, um die Bedeutung des „Tat“ zu verstehen, wird die nächste Shatka als „Bhakti Shatka“ angesehen.

Lasst mich wiederholen, was ich in der Einleitung zu diesem Kapitel gesagt habe:

Trainiert den Geist durch Dhyana Yoga,

„Transformiert und dann transzendiert die Gedanken“.

Automatisch können die Suchenden sich selbst transformieren (durch Identifikation und Vereinigung mit Ihm) zum wahren „Selbst“, welches „Brahman“ ist.

**So endet das sechste Kapitel, "DHYANA YOGA", in der Srimad Bhagavadgita, welche eine Upanishad ist, Brahma Vidya und Yoga Shastra, in der Form eines Dialoges zwischen Sri Krishna und Arjuna.**