

Die Bhagavad-Gītā

Unterrichtsbegleitmaterial
der Yogaschule Tübingen und der
Śivānanda-Yoga-Vedānta Schule
Düsseldorf - München

Barbara Franz und Ingrid Wiltschek



*Das Werk zu tun sei dein Beruf,
Nicht kümmer dich's, ob es gelang,
Begehre nie der Taten Frucht,
Doch fröne nicht dem Müßiggang.*

*Ergebungsvoll tu jedes Werk,
Und frei von irdischer Begier,
Ob gut, ob schlecht der Ausgang sei;
Bewahre stets den Gleichmut dir.*

(2.47-48 übersetzt von Robert Boxberger)

Vorwort

Diese poetischen Verse aus der Bhagavad-Gītā waren für mich die allererste Begegnung mit indischer Philosophie und Lebensweisheit. Den kleinen Vorträgen meines ersten Yogalehrers über die zeitlosen Aussagen der Bhagavad-Gītā lauschte ich mit großem und wachem Interesse. Als Schülerin, die mitten in der stressigen Abiturzeit stand, waren sie ein Segen. Viele dieser Sätze begleiten und inspirieren mich seit dieser Zeit.

Dass die Bhagavad-Gītā nur das Herzstück des sehr alten Menschheits-Epos Mahābhārata ist, habe ich erst viel später erfahren. Dieses gigantische Werk habe ich noch lange nicht vollständig gelesen, viele Geschichten warten noch auf ihre Entdeckung. In diesem Zusammenhang sei auch auf den dramatischen Film „Mahabaratha“ von Peter Brook hingewiesen, der den komplexen Handlungsfaden nachvollziehbar macht.

In letzter Zeit habe ich des Öfteren auf diesen alten Weisheitsschatz zurückgegriffen und kleine Teile daraus in meinen Yogakursen erzählt und vorgelesen. Es war der Wunsch meiner Kursteilnehmer/innen, die vorgetragenen Gedanken und Verse nachlesen zu können.

In Barbara Franz entdeckte ich eine Kollegin, die die Bhagavad-Gītā aus dem Englischen ins Deutsche übertragen hatte und sich mit Freude und Entschlossenheit an der Verwirklichung dieser kleinen Schrift beteiligte. Ihr gebührt ein besonderes Danke-Schön für die fruchtbare Zusammenarbeit.

Tübingen, Juli 2013
Ingrid Wiltschek

Ingrid Wiltschek bin ich vor einigen Jahren beim Berufsverband der Yoga-
lehrenden in Deutschland (BDY) begegnet. Schon in unserem ersten Ge-
spräch ging es um unsere gemeinsame Liebe zur Bhagavad-Gītā und unsere
Freude am „Weg der Kriegerin des Herzens“, den die Gītā beschreibt. Keine
andere Yogaschrift ist so alltagsbezogen und menschlich, denn hier wird der
uralte Yoga dem Praxistest unterzogen: Wie können wir unser Leben aus
dem Yoga gestalten, wie können wir friedlich und dennoch kraftvoll han-
deln?

Danke, Ingrid, für den Impuls, unsere Gedanken und Lieblingsverse auszu-
tauschen und das Ergebnis unseren Kurs- und AusbildungsteilnehmerInnen
zur Verfügung zu stellen.

München, Juli 2013
Barbara Franz



Inhalt

1. Die Bedeutung der Bhagavad-Gītā im Hinduismus und dem Westen	4
2. Die Geschichte des Mahābhārata	5
3. Gedanken zur Bhagavad-Gītā	8
3.1 Der Mensch im Konflikt - die Symbolik der Bhagavad-Gītā	8
3.2 Die Bedeutung von „Yoga“ in der Bhagavad-Gītā	9
3.3 Der Aufbau der Bhagavad-Gītā	10
3.4 Die Bhagavad-Gītā als „spirituelles Herz“ des Mahābhārata	10
4. Die Bhagavad-Gītā in ausgewählten Versen	12
4.1 Der Übungsweg	12
4.2 Die Schau des Urgrunds in der Meditation	16
4.3 Die Schau des Urgrunds in der Welt	19
5. Jenseits von Gut und Böse – das Ende des Mahābhārata	21
Quellen	23

1. Die Bedeutung der Bhagavad-Gītā im Hinduismus und dem Westen

Die Bhagavad-Gītā (*gītā* – das Lied, der Gesang; *bhagavat* – der Erhabene, Glänzende, Herrliche, Gnädige), wörtlich übersetzt: der „Gesang des Erhabenen“, gilt als das spirituelle Herzstück des umfangreichen Epos Mahābhārata. Die Gītā, wie sie auch in der Kurzform genannt wird, besteht aus 18 Teilen und 700 gereimten Doppelversen. Sie enthält viele auch heute noch erstaunlich gültige und überraschende Einsichten und beschreibt ganz verschiedene Möglichkeiten, wie Yoga umgesetzt und im Alltag praktiziert werden kann. Sie zählt zu den wichtigsten historischen Quellen, die Auskunft über den Yoga geben.

Die Gītā ist auch heute nach ca. 2000 Jahren immer noch der meist gelesene, auswendig gelernte und rezitierte Text der Inder. Dort gilt Krishna als Avatar, als göttliche Verkörperung. Durch ihn offenbart sich Gott, der keine wirkliche Person oder Persönlichkeit ist, sondern das kosmische Bewusstsein symbolisiert, das allem, dem ganzen Universum, innewohnt. Im „Lied Gottes“ oder dem „Gesang des Erhabenen“ verkündet er zeitlose Lebensweisheiten.

Vielen Hindus ist die Gita ein wichtiger Ratgeber in schwierigen Lebenslagen. Mahatma Gandhi, der den Befreiungskampf der Inder gegen die britische Besatzung mit großem Engagement führte, schreibt in „Young India“:

*„Wenn mir manchmal die Enttäuschung ins Gesicht starrt, wenn ich,
verlassen, keinen Lichtstrahl mehr sehe, greife ich zur Bhagavad-Gītā.
Dann finde ich hier oder dort einen Vers und beginne langsam zu lächeln
inmitten all der niederschmetternden Tragödien
– und mein Leben ist voll von äußeren Tragödien gewesen.
Wenn sie alle keine sichtbaren, keine unheilbaren Wunden an und in mir
hinterlassen haben, verdanke ich das den Lehren der Bhagavad-Gītā.“*

Das Gesamtwerk Mahābhārata besteht aus 18 Büchern mit 90 000 Versen. Es entstand zwischen dem 4. Jh. v. Chr. bis ca. 2. Jh. n. Chr. und wurde vermutlich auch später noch erweitert. Das Mahābhārata (die „große Geschichte der Menschheit“), als dessen Autor der Weise Vyāsa gilt, ist voller symbolischer Erzählungen und die längste Geschichte weltweit. Darin wird der unvermeidbare Kampf zwischen zwei verwandten Königreichen beschrieben, der in einem Bruderkrieg endet. Sie ist das wichtigste National-epos Indiens und hat einen noch höheren Stellenwert als vergleichbare

europäische Epen wie die Illias des griechischen Dichters Homer oder das Nibelungenlied.

Die Bhagavad-Gītā wurde sehr spät im Westen bekannt. Persische Gelehrte hatten sich bereits um 1000 n. Chr. damit beschäftigt und der berühmte Mogulherrscher Akbar der Große ließ das Werk im 16. Jh. ins Persische übersetzen. Durch den Orientalisten Charles Wilkins kam die Gītā 1785 nach Europa und wurde zunächst von August Wilhelm ins Lateinische übersetzt und 1823 zum ersten Mal im Westen veröffentlicht. Viele Gelehrte wie auch Wilhelm von Humboldt stürzten sich mit Begeisterung darauf und verfassten Abhandlungen dazu. Erst 1870 wurde die Gītā u.a. von Robert Boxberger in Versform ins Deutsche übersetzt und erreichte damit weitere interessierte Kreise.



*„Welches ist das größte Wunder auf der Welt?“
„Jeden Tag sehen wir Menschen in die Welt des Todes eintreten,
aber der Rest hofft dennoch, ewig zu leben.
Das ist das größte Wunder.“
(aus dem Mahābhārata)*

2. Die Geschichte des Mahābhārata

In die Geschichte des Mahābhārata sind nicht nur zahllose Mythen und Erzählungen jener Zeit eingegangen, sondern sie enthält auch viele religiöse und philosophische Überlegungen und Unterweisungen. Das spirituelle Herz der gesamten Heldenerzählung ist die Bhagavad-Gītā, die quasi in den Handlungsfaden eingeschoben ist. Die gesamte Erzählung beruht nicht auf historischen Tatsachen, sondern ist als Allegorie, als symbolhafte Darstellung, zu betrachten.

Die Vorgeschichte des Mahābhārata beginnt mit der Beschreibung von Auseinandersetzungen zwischen den Sonnengeborenen (den Sūryavaṁśa) und den Mondgeborenen (den Candravaṁśa) und deren Nachfahren bis zum König Bharata, der in der Erzählung zeitweise über ganz Indien herrscht. Nach ihm benennt sich auch heute noch der indische Staat. Es ist denkbar, dass die Bezeichnungen Sonne und Mond eine symbolische Anspielung auf die Kämpfe und Vermischungen von nördlichen und südlichen Stämmen des

indischen Kontinents waren, die in der Geschichte durch Völkerwanderungen und militärische Eroberungen ausgelöst wurden. Vielleicht wollte man damit andeuten, dass es in der Geschichte der Menschheit immer schon Bruderkriege gab.

Bharata hat zwei Söhne, von denen der Ältere, Dhṛtarāṣṭra, blind geboren wird. Er heiratet Ghandari und sie bekommen 100 Söhne. Aus Mitgefühl mit ihrem Mann trägt auch sie lebenslang eine Binde über den Augen, damit sie wie er nichts sehen kann. Die 100 Söhne des Dhṛtarāṣṭra – auch Kauravas oder Kurus genannt – werden in der Geschichte als böse, neidisch und anmaßend beschrieben. Der jüngere Bruder, Pāṇḍu, der eigentlich an Stelle des blinden älteren Bruders regieren soll, stirbt früh und hinterlässt zwei Witwen, Kunti und Madri, mit denen er insgesamt fünf Söhne hat: Yudīṣṭhira, den Königlichen, Arjuna, den Heldenhaften, Bhīma, den Starken und die beiden Zwillinge Nakula und Sahadeva. Diese fünf werden in der Geschichte Pāṇḍavas oder Pāṇḍus genannt. Sie werden als gerecht, fromm und gütig beschrieben. Kunti hat außerdem noch einen unehelichen Sohn, Karna, den sie als Baby ausgesetzt hatte und der nichts von seiner königlichen Herkunft weiß. Da die fünf Söhne Pāṇḍus beim Tod ihres Vaters noch zu jung zum Regieren sind, herrscht vorläufig noch der blinde Dhṛtarāṣṭra zusammen mit dem ältesten Prinz Duryodhana. Die Vettern wachsen zusammen am Hof des Dhṛtarāṣṭra auf und haben dieselben Waffenmeister und Lehrer.

Doch Duryodhana will die Königswürde für sich und stiftet Zwietracht. Er versucht die Pāṇḍu-Brüder durch Verschwörungen und Anschläge vom Hof zu vertreiben. Diese ziehen sich vorübergehend in die Wälder zurück, wo sie viele Abenteuer bestehen, Verbündete finden und Truppen zusammenstellen. Unter anderem gelingt es Arjuna bei einem Wettkampf, die schöne Draupadī als Frau zu gewinnen. Bei seiner Rückkehr fordert seine Mutter, die nicht weiß, was er gewonnen hat, ihn auf, seinen Gewinn mit seinen Brüdern zu teilen. So wird Draupadī mit allen fünf Brüdern verheiratet.

Obwohl Duryodhana zum Krieg gegen die Pāṇḍus drängt, lädt Dhṛtarāṣṭra seine Cousins an seinen Hof ein, in der Hoffnung, dadurch den Krieg zu vermeiden. Doch dem listenreichen Duryodhana gelingt es, den ältesten der fünf Brüder, der ein leidenschaftlicher Würfelspieler ist, mit gezinkten Würfeln zu betrügen. Yudīṣṭhira verspielt nicht nur das Anrecht auf die Königswürde, sondern alle weiteren Rechte. Die Brüder und ihre Frau Draupadī müssen für 13 Jahre in die Verbannung ziehen.

In dieser Zeit gewinnen die fünf Brüder viele Freunde, vor allem Fürsten, die von den inzwischen regierenden Söhnen des Dhṛtarāṣṭra benachteiligt und

unterdrückt werden. Doch als sie nach 13 Jahren zurückkehren und ihr anteiliges Recht am Königsbesitz einfordern, werden sie abermals vom Königshof vertrieben. In dieser Notlage kommt ihnen Krishna zu Hilfe. Er bietet sich als Unterhändler an, um nochmals mit den Söhnen des Dhṛtarāṣṭra zu verhandeln. Als auch diese Mission scheitert, ist eine bewaffnete Auseinandersetzung nicht mehr zu verhindern. Krishna bietet beiden Parteien seine Unterstützung an und lässt sie wählen: Die 100 Brüder entscheiden sich für seine Streitmacht, die bescheideneren fünf Brüder sind mit der bloßen Anwesenheit des göttlichen Krishnas zufrieden, der im Folgenden dem Bogenschützen Arjuna als Wagenlenker, Berater und Lehrer zur Seite steht.

Die Völkerschlacht beginnt. Auf der Seite der Pāṇḍus kämpfen die fünf Brüder mit ihren Söhnen und viele verbündete Fürsten. Auf der Seite der Kauravas oder Kurus stehen die Waffenmeister Bhīṣma und Droṇa sowie Karna, der eigentlich ein Halbbruder der Pāṇḍus ist, sein Sohn, viele weitere Onkel der Pāṇḍus und verschiedene Fürsten. Der blinde Dhṛtarāṣṭra möchte den Kampf mitverfolgen und lässt sich durch einen Seher das Geschehen auf dem Schlachtfeld Kurukṣetra schildern.

Hier setzt der Text der Bhagavad-Gītā ein. Für dieses Kapitel mit weiteren 18 Unterkapiteln erstarrt der Handlungsfaden. Die Zeit scheint stillzustehen. Zunächst wird berichtet, wie Arjuna zögert, weil er nicht gegen seine Blutsverwandten kämpfen möchte. Es erscheint ihm wie sinnloser Mord. In diesem Moment des Zweifels und Verzagens gibt sich sein Wagenlenker und vertrauter Freund als göttliche Inkarnation zu erkennen. Als Kṣatriya gehört er der Kriegerkaste an und muss töten, wenn es ihm befohlen wird. In dieser Krise bittet er Krishna um Rat. Sie sprechen lange miteinander. Dadurch erfährt Arjuna eine Bewusstseinswandlung, die ihn wieder handlungsfähig macht. Entschlossen nimmt er den Kampf auf.

Der verheerende Krieg, mit dem die Rahmenhandlung weitergeht, dauert 18 Tage und endet zunächst damit, dass Duryodhana vom starken Held Bhīma erschlagen wird. Auch die Kurus fallen fast alle. Die wenigen Übriggebliebenen rächen sich in der Nacht und überfallen die verbliebenen Pāṇḍavas. Dabei gehen sie selbst zugrunde, nur die fünf Pāṇḍavā-Brüder überleben, wie es Krishna vorhergesagt hatte.

Im Mahābhārata wird erzählt, wie groß der Schmerz und die Trauer Dhṛtarāṣṭras und der Kuru-Witwen ist. Vyāsa, der Verfasser des Mahābhārata, vermittelt und es kommt zur Versöhnung. Dhṛtarāṣṭra behält die Königswürde und die fünf Pandas kümmern sich um die Neuordnung des Kuru-Reiches. Dazu werden noch viele weitere Abenteuer erzählt. Am Ende geben die fünf Pāṇḍus die Herrschaft ab, ziehen sich aus den weltli-

chen Geschäften zurück und umziehen als Pilger die ganze Erde bis sie am Ende den Götterberg Meru erreichen und zu den Göttern aufsteigen.



*Wer sein Selbst in allen Wesen sieht
und alle Wesen im Selbst erschaut,
der steht im Yoga fest gegründet
und sieht, dass alles aus dem Gleichen stammt.
(6.29 übersetzt von Hartmut Weiss)*

3. Gedanken zur Bhagavad-Gītā

3. 1 Der Mensch im Konflikt - die Symbolik der Bhagavad-Gītā

Manche Yogaübende irritiert das Thema der Bhagavad-Gītā, denn vordergründig geht es darum, dass Krishna Arjuna auffordert zu kämpfen. Das scheint nicht zum Yoga und seinem Ideal der Gewaltlosigkeit zu passen. Tatsächlich hat der Nationalsozialismus versucht, die Gītā als Rechtfertigung für Grausamkeit und Menschenverachtung zu missbrauchen. Doch solche Versuche lassen nicht nur außer Acht, was Krishna lehrt, sondern verkennen den Zusammenhang, in dem diese Unterweisung steht. Das Mahābhārata ist ein Epos, also eine poetische und symbolische Darstellung der Welt. Symbolisch gesehen ist der große Krieg kein militärisches Ereignis, sondern ein innerer Kampf, bei dem es um ein viel grundlegenderes menschliches Problem geht als um die „Herrschaft über das Königreich“.

Dass die Auseinandersetzung eine innere ist, wird in der Vorgeschichte ganz deutlich. Der Weise Vyāsa, der mythische Verfasser des Mahābhārata, kommt zugleich als zentrale Figur in der Erzählung vor: Er ist der Großvater der Krieger beider Parteien. Seine eigenen Nachkommen stehen sich in diesem Krieg feindlich gegenüber und er selbst ist es, der sie wieder versöhnt. Die Blutarmut seines Sohnes Pāṇḍu („der Weiße“), der keine eigenen Kinder zeugen kann, steht symbolisch für die Kraftlosigkeit der guten Neigungen, die noch dazu wenige sind. Die Blindheit Dhṛtarāṣṭras steht für blindes Handeln, für sinnlosen Aktionismus, geleitet von den zahlreichen schlechten Neigungen des Menschen

Bevor es zur offenen Auseinandersetzung zwischen beiden kommt, sind die Pāṇḍus, die die Weisheit verkörpern, ihren unwissenden und angriffslustigen Verwandten unterlegen. Mit Krishna als Ratgeber an ihrer Seite ist der Moment gekommen, in dem die Weisheit dem durch Habgier und Verblendung fehlgeleiteten Handeln entgegentritt und schließlich besiegt.

Mit seiner dringenden Frage: „Was ist besser, Wissen oder Handeln?“ ist Arjuna einem Menschen vergleichbar, der an den Herausforderungen des Alltags verzweifelt und unentschlossen ist, sich seinen eigenen Gewohnheiten und Gedankenmustern zu stellen. Er zögert, sein Wissen in die Tat umzusetzen. Durch Krishnas Unterweisung erkennt Arjuna, dass zwischen Wissen und Handeln kein Unterschied zu bestehen braucht: Wirkliche Einsicht bewirkt eine Gelassenheit, die handlungsfähig macht, weil dabei große innere Klarheit herrscht. Deshalb sagt Krishna: „Yoga ist Gleichmut“ (vgl. 2.48). In der Bhagavad-Gītā geht es also nicht um einen historischen Krieg, sondern um einen zutiefst menschlichen Grundkonflikt. Das macht ihre zeitlose Gültigkeit aus.

3.2 Die Bedeutung von „Yoga“ in der Bhagavad-Gītā

Die Bhagavad-Gītā besteht aus 18 Kapiteln oder „Gesängen“. Die Namen aller Kapitel beziehen sich auf „Yoga“. Auf den ersten Blick fällt auf, dass das Wort „Yoga“ hier in einem ungewohnten Sinn gebraucht wird, denn das erste Kapitel heißt „Der Yoga von Arjunas Verzweiflung“.

Der Begriff „Yoga“ hat in der Bhagavad-Gītā unterschiedliche Bedeutungen. Einerseits wird damit der Zustand des Einsseins bezeichnet, die Selbsterkenntnis oder Erleuchtung, das Erreichen höchster Freiheit. Yoga bezieht alle Lebensbereiche mit ein, denn deren Integration ist die Voraussetzung für die große Vereinigung (in Sanskrit: *yoga*), die alle Grenzen und Unterscheidungen überschreitet. Als „Yoga“ bezeichnet die Gītā andererseits auch die unterschiedlichen Aspekte dieses Weges, zu denen beispielsweise die „Verzweiflung“ gehört, die am Anfang von Arjunas Yogaweg steht. Auch heute finden viele Menschen erst durch Krisen, gesundheitliche und andere persönliche Probleme zum Yoga und zu sich selbst.

3.3 Der Aufbau der Bhagavad-Gītā

Die Bhagavad-Gītā ist nicht streng systematisch aufgebaut. Offenkundig wurde sie nicht als „durchdachte“ wissenschaftliche Abhandlung verfasst. Das Zwiegespräch zwischen Krishna und Arjuna, das sie wiedergibt, verläuft

nicht gradlinig, sondern in Sprüngen, wie das in vertrauten Gesprächen unter Freunden üblich ist.

Die 18 Kapitel werden traditionell in drei Abschnitte aus jeweils sechs Kapiteln eingeteilt. Diese drei Abschnitte – die im Text der Gītā selbst nicht vorgegeben sind – tragen keine besonderen Bezeichnungen. Später wurden sie den Yogawegen Karma-Yoga (Weg des Handelns), Jñāna-Yoga (Weg des Wissens) und Bhakti-Yoga (Weg der Hingabe) zugeordnet, sie können aber auch als Entwicklungsschritte zum umfassenden Yoga gesehen werden. So beschreiben die Kapitel 1 bis 6 den Übungsweg, auf dem Arjuna seine Verzweiflung überwinden kann. Sie legen den Kern von Krishnas Lehre und die wesentlichen Richtlinien für die Übung des Yoga dar und geben Übungsanweisungen für die Meditation. Die Schau des Urgrunds allen Seins in der Meditation ist das Thema des zweiten Abschnitts (Kapitel 7 bis 12). Dieser endet mit der Beschreibung der Vision, die Arjuna hat, als er Krishna bittet, sich ihm als „kosmisches Wesen“ zu zeigen. Im dritten Abschnitt geht es um die „Schau dieses Urgrundes in der Welt“, um die Umsetzung der Meditationserfahrung im Alltag als spontanes Handeln, das aus tiefer Einsicht entsteht und daher vollkommen frei ist.

3.4 Die Bhagavad-Gītā als „spirituelles Herz“ des Mahābhārata

In der Rahmenhandlung des Mahābhārata treffen mit Beginn der historisch später eingeschobenen Bhagavad-Gītā die beiden feindlichen Heere aufeinander. Die alles entscheidende Schlacht soll auf dem „Felde von Kurukṣetra“ stattfinden, dem Feld des Dharma (= göttliches Gesetz, universelle Ordnung). Mit dem Beginn der Bhagavad-Gītā hält die Handlung an und es entsteht ein Zwiegespräch zwischen Arjuna und dem Wagen- oder Schicksalslenker, dem Gott Krishna.

Der Krieger Arjuna bittet seinen Wagenlenker, in die Mitte zwischen die beiden Heere zu fahren. Er betrachtet die Situation: Die beiden feindlichen Armeen bieten ein Bild des Tumults und der Aufregung. Die Kämpfer auf dem Feld, die verwirrt herumlaufen, symbolisieren den Lebenskampf des Menschen. Sie verkörpern auf der einen Seite Konfusion, Leichtsinn und Leidenschaften und auf der anderen Pflichtgefühl, Eigeninteresse, Streben nach materiellen Vorteilen.

Als Arjuna auf der Seite der Gegner viele Verwandte, Lehrer und ehemalige Freunde erblickt, sinkt ihm der Mut. Er ist im Zwiespalt; durch den Kampf

soll er die Ordnung der Werte wiederherstellen, aber die Grundlage eben dieser Werteordnung wird mit der Auslöschung der Verwandtschaft und Familie zerstört. Im Folgenden bittet Arjuna Krishna um Rat und Unterweisung.

Und Krishna erklärt ihm, dass Handeln in dieser Welt unvermeidlich ist, weil das Gesetz der Welt es so verlangt. Nicht alles, was man tut, ist erfolgreich. Es ist jedoch auch möglich zu handeln, ohne sich vom Erfolg abhängig zu machen.

Krishna beschreibt die Tugenden eines Yogis: Ausgeglichenheit in Erfolg und Misserfolg, innerer Friede, Begierdelosigkeit und das Handeln im Einklang mit den universellen Gesetzmäßigkeiten, das „Nicht-Handeln“ genannt wird. Diese Ausgeglichenheit kann durch Meditation geübt werden. Der Geist ist schwer zu beherrschen, doch die Mühe ist nicht vergebens. Dazu müssen die Sinne gezügelt und ausgerichtet werden, wie das in der Yoga-Meditation geübt wird. Frieden findet, wer im Handeln ausgeglichen bleibt, weil er nichts ersehnt und nichts befürchtet.

Hintergrund ist die indische Wiedergeburtstheorie, die davon ausgeht, dass ein Körper so lange wiedergeboren wird, bis der Träger sein unzerstörbares Selbst (Ātman) entdeckt und erkennt, das er schon immer eins war mit Brahman, der universellen Weltenseele, dem kosmischen Sein.

Handeln soll aus höherer Einsicht geschehen, nicht aus Angst vor den Geboten eines anderen. Krishna fordert Arjuna auf, dieses eigene Gesetz, die eigene Aufgabe und Pflicht (*svadharma*) zu erkennen und aus der eigenen Mitte heraus zu handeln, dem eigenen Gesetz folgend.

„Tue dein Bestes und Sorge dich nicht!“, so lautet die Quintessenz der Bhagavad-Gītā.

Im folgenden Kapitel lassen wir die Bhagavad-Gītā für sich selbst sprechen.



4. Die Bhagavad-Gītā in ausgewählten Versen

aus dem Sanskrit übersetzt von Swami Śivānanda/Swami Venkateśānanda,
aus dem Englischen übersetzt von Barbara Franz

4.1 Der Übungsweg

Arjuna bittet Krishna um Unterweisung

1.26-31: Dann sah Arjuna dort Väter und Großväter aufgestellt, Lehrer, Onkel mütterlicherseits, Brüder, Söhne, Enkel und auch Gefährten, Schwiegerväter und auch Freunde in beiden der Armeen. So sah er all seine Verwandten in Reih und Glied stehen.

Da sprach Arjuna, bekümmert und von tiefem Bedauern erfüllt: Wenn ich diese, meine Verwandten, sehe, o Krishna, aufgestellt und kampfbereit, versagen meine Glieder und mein Mund ist ausgedörnt, mein Körper zittert und meine Haare stehen zu Berge, der Bogen entgleitet meiner Hand und meine Haut brennt.

Ich kann nicht einmal mehr stehen, und mein Geist dreht sich im Kreis. Und ich sehe schlechte Vorzeichen; ich erkenne nichts Gutes daran, meine Verwandten in der Schlacht zu töten.

2.7: Mein Herz ist vom Makel des Mitleids überwältigt. Mein Geist ist verwirrt darüber, was Pflicht ist. Ich bitte dich: Sage mir genau, was gut für mich ist.

Ich bin dein Schüler. Unterweise mich, der Zuflucht zu dir genommen hat.

Erkenne, dass es keinen Grund zu Sorge gibt!

2.11 (Krishna antwortete): Die Weisen grämen sich niemals um die Lebenden und auch nicht um die Toten.

2.17: Erkenne das, von dem all dies durchdrungen ist, als unzerstörbar. Niemand kann die Vernichtung von jenem, dem Unvergänglichen, bewirken.

Die Wesen sind an ihrem Anfang unverkörpernt, in ihrem mittleren Zustand verkörpernt, o Arjuna, und an ihrem Ende unverkörpernt. Was ist daran zu bedauern?

2.30: Dieses Selbst, das jedem Körper innewohnt, ist unzerstörbar, o Arjuna. Daher sollst du dich um kein Geschöpf grämen.

Yoga: Die Weisheit des Handelns

2.39-40: Dies, was dir hier gelehrt wurde, ist die Weisheit (*buddhi*) des Sāṅkhya. Höre nun die Weisheit des Yoga, mit der versehen du, o Arjuna, die Fesseln des Handelns abschütteln wirst.

Darin gibt es weder verlorene Mühe, noch irgendeine Enttäuschung. Auch nur ein wenig dieses Wissens schützt vor großer Furcht.

2.47: Du hast nur das Recht darauf, zu arbeiten, doch niemals auf die Früchte der Arbeit. Mache weder die Früchte des Handelns zu deinem Beweggrund, noch hänge der Untätigkeit an.

2.48: Führe Handlungen aus, o Arjuna, während du beständig im Yoga bleibst, alle Anhaftung aufgibst und in Erfolg und Misserfolg ausgeglichen bleibst. Geistiger Gleichmut wird Yoga genannt.

2.50: Mit Weisheit (geistiger Ausgeglichenheit) versehen schüttelt man in diesem Leben sowohl die guten als auch die schlechten Taten ab. Widme dich daher dem Yoga.

Yoga ist Geschick im Handeln.

Innerer Friede durch Meditation

2.56: Wessen Geist von Widrigkeiten nicht erschüttert wird, wer sich nicht nach Glück sehnt und wer frei von Anhaftung, Furcht und Zorn ist, wird ein Weiser der beständigen Weisheit genannt.

2.58-59: Wer wie die Schildkröte, die ihre Glieder auf allen Seiten einzieht, seine Sinne von den Sinnesobjekten abwendet, dessen Weisheit wird beständig.

2.64: Der selbstbeherrschte Mensch, der sich mit gezügelten Sinnen und frei von Anziehung und Abneigung zwischen den Dingen bewegt, erlangt Frieden.

2.66: Für den Unsteten gibt es kein Wissen über das Selbst, dem Unsteten ist keine Meditation möglich und für den Unmeditativen kann es keinen Frieden geben, und wie könnte ein Mensch, der keinen Frieden hat, glücklich sein?

2.71: Jener Mensch erlangt Frieden, der all seine Verlangen aufgegeben hat und der ohne Sehnsucht lebt, ohne ein Gefühl von „mein“ (Besitzsinn) und ohne Ichbezogenheit.

Warum handeln?

3.1-2: Arjuna sagte: Wenn du der Ansicht bist, dass Wissen dem Handeln überlegen ist, o Krishna, warum forderst du mich dann zu dieser schrecklichen Tat auf?

Mit diesen offenkundig verwirrenden Worten hast du sozusagen mein Verständnis getrübt: Sage mir daher bitte eindeutig, auf welchem Weg ich selig werden kann.

3.5 (Krishna antwortete): Niemand kann wahrlich auch nur einen Augenblick ohne irgendeine Handlung sein, denn alle sind in Wirklichkeit machtlos gegenüber den Eigenschaften der Natur, die sie zum Handeln zwingen.

3.8: Tue deine Pflicht, denn Handeln ist dem Nichthandeln überlegen. Nicht einmal den Körper könntest du durch Nichthandeln aufrechterhalten.

3.19: Tue daher ohne Anhaftung stets das, was zu tun ist (deine Pflicht). Denn indem er Handlungen ohne Anhaftung ausführt, erreicht der Mensch das Höchste.

3.35: Besser ist es, die eigene Pflicht zu tun, und sei es ohne Verdienst, als die Pflicht eines anderen gut auszuführen. Dann ist es besser, an der eigenen Pflicht zu sterben; die Pflicht eines anderen ist mit Furcht beladen.

Warum wissen?

4.38-39: Wahrlich, nichts in dieser Welt ist so läuternd wie das Wissen. Wer im Yoga vollendet ist, findet das Selbst bald.

Der Mensch, der voller Vertrauen ist, der ihm (dem Selbst) ergeben ist und der die Sinne unterworfen hat, erlangt Wissen. Und nachdem er das Wissen erlangt hat, geht er unverzüglich in den höchsten Frieden ein.

4.42: Zerschlage daher den Zweifel des Ichs, der aus Unwissenheit entstanden ist und in deinem Herzen sitzt, mit dem Schwert des Wissens und nehme Zuflucht zum Yoga. Erhebe dich, o Arjuna!

Einheit von Wissen und Handeln

5.4-5: Kinder (Narren), nicht aber die Weisen sprechen von Wissen und dem Yoga des Handelns als seien sie ganz verschieden voneinander. Wer wirklich in einem von ihnen gefestigt ist, erlangt die Früchte beider.

Jenen Ort, den der Wissende erreicht, erreicht auch der Yogi. Dessen Verständnis ist richtig, der verstanden hat, dass Wissen und Handeln eins sind.

Glück und Freiheit

5.23-24: Wer, während er noch in der Welt ist und noch bevor er vom Körper befreit ist, dem Impuls widerstehen kann, der aus Verlangen und Zorn entsteht, der ist ein Yogi. Er ist ein glücklicher Mensch.

Wer glücklich ist, von innerer Freude und innerem Licht erfüllt ist, dieser Yogi erlangt die vollkommene Freiheit oder *mokṣa* und wird selbst zu Brahman.

6.1: Erkenne du, o Arjuna, Yoga als das, was Entsagung genannt wird. Niemand wird zu einem wirklichen Yogi, der nicht Gedanken, Plänen oder Vorstellungen entsagt hat.

6.7: Das höchste Selbst dessen, der selbstbeherrscht und friedlich ist, ist in Kälte und Hitze, in Genuss und Schmerz und auch in Ehre und Unehre ausgeglichen.

6.9: Wer gleichen Geistes gegenüber den Wohlmeinenden, Freunden, Feinden, Fremden, Neutralen, Hasserfüllten, Verwandten, Gerechten und Ungerechten ist, der ist hervorragend.

Die Übung der Meditation

6.10-14: Möge der Yogi beständig versuchen, den Geist ruhig zu halten, indem er in der Abgeschiedenheit weilt, wo er mit beherrschtem Geist und Ich allein ist und frei von Hoffnung und Gier.

An einem reinen Ort, an dem er sich einen festen Sitz errichtet hat, der weder zu hoch noch zu niedrig ist und aus Stoff, Fell und *kuśa*-Gras besteht, eines über das andere geschichtet, möge er, nachdem er den Geist auf ein Ziel ausgerichtet hat und die Handlungen des *citta* (des unterbewussten Geistes) und der Sinne beherrscht, zur Läuterung des Ichs den Yoga üben.

Möge er seinen Körper ruhig halten, mit aufrechtem und unbewegtem Kopf und Nacken, den Blick auf die Spitze seiner Nase gerichtet, ohne umherzuschauen.

6.16-17: Wahrlich, Yoga ist dem nicht möglich, der zu viel isst und auch nicht dem, der gar nicht isst, nicht dem, der zu viel schläft und auch nicht dem, der (immer) wach ist, o Arjuna.

Yoga wird zum Vernichter des Leids für den, der gemäßigt im Essen und Ruhen ist, der in der Ausführung von Handlungen gemäßigt ist, der im Schlafen und Wachen gemäßigt ist.

6.19: Der Yogi mit beherrschtem Geist, der den Yoga der Selbsterkenntnis übt, gleicht einer Flamme, die an einem windstillen Ort brennt, ohne zu flackern.

6.23: Möge dies unter dem Namen Yoga bekannt sein: die Lösung der (scheinbaren) Vereinigung mit dem Leid. Dieser Yoga sollte mit Entschiedenheit und mit einem verständigen Geist geübt werden.

4.2 Die Schau des Urgrunds in der Meditation

Eines in allem

7.4-12: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Denken und Fühlen, Einsicht und Ichsinn – in diese ist meine Natur achtfach unterteilt.

Dies ist die niedere Natur, o starkarmiger Arjuna; erkenne du im Unterschied dazu meine höhere Natur, das Lebelement selbst, das die Welt aufrechterhält.

Wisse, dass diese beiden (Naturen) der Mutterleib aller Wesen sind. So bin ich der Ursprung, die Auflösung und das gesamte Universum. Es gibt nichts Höheres als mich, o Arjuna. All dies ist auf mir aufgereiht wie Perlen auf einer Schnur.

9.4-5: Diese ganze Welt wird von mir in meinem unverkörpernten Aspekt durchdrungen. Alle Wesen bestehen in mir, doch ich wohne nicht in ihnen (bin nicht auf sie beschränkt).

Noch existieren die Wesen in mir. Schaue meinen göttlichen Yoga: Alle Wesen erhaltend, doch nicht in ihnen weilend ist mein Selbst, die wirksame Ursache der Wesen.

9.29: Zu allen Wesen bin ich gleich; mir ist niemand verhasst oder lieb, doch jene, die mich mit Ergebung verehren, sind in mir und ich bin auch in ihnen.

Die Herrlichkeit Brahmans

10.17 (Arjuna fragte): Wie soll ich dich in steter Meditation erkennen, o Yogi? In welchen Aspekten oder Dingen, o gesegneter Herr, soll ich mir dich vorstellen?

10.20 (Krishna antwortete): Ich bin das Selbst, o Arjuna, das in den Herzen aller Wesen wohnt; ich bin der Anfang, die Mitte und auch das Ende aller Wesen.

10.42: Ich existiere und erhalte diese ganze Welt durch einen Teil meiner selbst.

Die Schau des kosmischen Seins

11.4 (Arjuna sagte): Wenn du, o Herr, es für möglich hältst, dass ich es sehen kann, dann, o Herr der Yogis, zeige mir dein unvergängliches Selbst.

11.8-13 (Krishna sagte): Doch du kannst mich nicht mit diesen deinen Augen sehen; ich gebe dir das göttliche Auge; schaue meinen erhabenen Yoga.

Wenn der Glanz von tausend Sonnen gleichzeitig am Himmel erstrahlen würde, käme das dem Glanz dieses mächtigen Wesens gleich.

Dort, im Körper des Gottes der Götter, sah Arjuna das ganze Universum mit seinen vielen Bereichen, in Einem ruhend.

11.18-19 (Arjuna sagte): Du bist das Unvergängliche, das höchste Wesen, das zu erkennen ist. Du bist die große Schatzkammer des Universums, du bist der unvergängliche Hüter des ewigen Dharma (der universellen Ordnung), du bist die Urgestalt, so meine ich.

11.32-33: Krishna sagte: Ich bin die mächtige, weltzerstörende Zeit, die eben jetzt dabei ist, die Welten zu vernichten. Auch ohne dich wird keiner der Krieger aus den Reihen der feindlichen Armeen überleben.

Daher erhebe dich und erlange Ruhm. Besiege die Feinde und erfreue dich des unvergleichlichen Königreichs. Wahrlich, von mir wurden sie bereits geschlagen.

Sei du ein bloßes Werkzeug, o Arjuna.

Ein Stufenweg zur Erkenntnis

12.8-12 Richte dein Denken auf mich allein, lasse deinen Geist in mir ruhen; so wirst du von nun an ohne Zweifel in mir allein ruhen.

Wenn du deinen Geist nicht beständig auf mich richten kannst, dann versuche mich durch den Yoga der beständigen Übung (*abhyāsa*-Yoga) zu erreichen, o Arjuna.

Kannst du auch diesen *abhyāsa*-Yoga nicht üben, dann sei darauf bedacht, alle Handlungen um meinetwillen auszuführen; auch indem du Handlungen für mich ausführst, wirst du die Vollendung erlangen.

Vermagst du auch dies nicht zu tun, dann nehme Zuflucht zur Einheit mit mir, verzichte selbstbeherrscht auf die Früchte aller Handlungen.

Wissen ist wirklich besser als Tun, besser als Wissen ist Meditation, besser als Meditation ist der Verzicht auf die Früchte des Handelns. Frieden folgt der Entsagung unmittelbar.

„Acht Verse, die unsterblich machen“

12.13-20: Wer kein Geschöpf hasst, wer freundlich und mitfühlend mit allen ist, wer frei von Anhaftung und Selbstsucht ist, ausgeglichen in Freude und Leid und versöhnlich,

Stets zufrieden, beständig in der Meditation, selbstbeherrscht, mit fester Überzeugung, mit mir dargebrachtem Geist und Verstand, dieser, mein Ergebener, ist mir lieb.

Durch wen die Welt nicht beunruhigt wird und wen die Welt nicht beunruhigen kann, wer frei von Freude, Neid, Furcht und Besorgnis ist, der ist mir lieb.

Wer frei von Verlangen ist, rein, kenntnisreich, unbeteiligt und unbekümmert, wer allen Unternehmungen und allem Beginnen entsagt - wer mir so ergeben ist, der ist mir lieb.

Wer weder jubelt, noch hasst, noch sich grämt, noch sich sehnt, Gut und Böse entsagt und voller Hingabe ist, der ist mir lieb.

Wer zu Freund und Feind derselbe ist, und auch in Ehre und Unehre, wer derselbe in Kälte und Hitze und in Genuss und Schmerz ist, wer frei von Anhaftung ist,

Wem Tadel und Lob gleich sind, wer schweigsam ist, mit allem zufrieden, heimatlos, mit einem beständigen Geist und voller Hingabe – dieser Mensch ist mir lieb.

Jene, wahrlich, die diesem unsterblichen *dharma*, dem universellen Gesetz folgen, vertrauensvoll und mit mir als höchstem Ziel – diese Ergebenen sind mir außerordentlich lieb.

4.3 Die Schau des Urgrunds in der Welt

Das Feld und sein Kenner

13.1-3: Arjuna sagte: Ich möchte erfahren, was die Natur und der Geist sind, das Feld und der Kenner des Feldes, Wissen und das, was man wissen muss.

Krishna sagte: Dieser Körper, o Arjuna, wird das Feld genannt; wer es kennt, wird von denen, die darum wissen (den Weisen), der Kenner des Feldes genannt.

Erkenne auch du mich als den Kenner des Feldes in allen Feldern, o Arjuna; die Erkenntnis des Feldes und auch des Kenners des Feldes gilt mir als wahre Erkenntnis.

13.27-28: Derjenige sieht richtig, der den höchsten Herrn gleichermaßen in allen Wesen wohnen sieht, als Unvergängliches im Vergänglichen.

Denn wer sieht, dass derselbe Herr allem gleichermaßen innewohnt, der zerstört das Selbst nicht durch das Ich – er erreicht das höchste Ziel.

Bindung durch die Eigenschaften der Natur

14.5-8: *Sattva*, *rajas* und *tamas* (Klarheit, Leidenschaft, Trägheit) – diese Eigenschaften, o Arjuna, die der göttlichen Natur entspringen, binden den Verkörperten, den Unzerstörbaren, fest an den Körper.

Von diesen bindet *sattva*, das durch seine Makellosigkeit leuchtend und heilsam ist, durch Anhaftung an das Glück und durch Anhaftung an Wissen, o Sündenloser.

Wisse, dass *rajas* von Natur aus Leidenschaft ist, der Ursprung des Durstes (nach sinnlichen Genüssen); es, o Arjuna, bindet den Verkörperten rasch durch Anhaftung an das Handeln.

Doch wisse du, dass *tamas* aus der Unwissenheit geboren wird, die alle verkörperten Wesen täuscht; es bindet schnell, o Arjuna, durch Achtlosigkeit, Bequemlichkeit und Schlaf.

14.19-20: Sieht der Seher keinen anderen Handelnden als die *guṇā* (die drei Eigenschaften der Natur) und erkennt er das, was höher steht als sie, tritt er in mein Sein ein.

Göttliche und dämonische Eigenschaften

16.1-5: Krishna sagte: Furchtlosigkeit, Reinheit des Herzens, Beständigkeit im Wissen und im Yoga, Freigiebigkeit, Sinnesbeherrschung, Opferbereitschaft, Schriftenstudium, Disziplin und Zielstrebigkeit,

Gewaltlosigkeit, Wahrheit, Abwesenheit von Zorn, Entsagung, Friedlichkeit, Ehrlichkeit, Mitgefühl, Begierdefreiheit, Sanftheit, Bescheidenheit, Abwesenheit von Wankelmut,

Stärke, Versöhnlichkeit, Ausdauer, Lauterkeit, Abwesenheit von Hass und Stolz – sie gehören zu dem, der für einen göttlichen (erhabenen) Zustand geboren wurde, o Arjuna.

Heuchelei, Überheblichkeit und Selbstbetrug, Zorn und auch Rohheit und Unwissenheit gehören zu dem, der für einen dämonischen Zustand geboren wurde, o. Arjuna.

Die göttliche Natur führt zu Befreiung, die dämonische zu Knechtschaft. Gräme dich nicht, o Arjuna; du wurdest mit göttlichen Eigenschaften geboren.

Die Vollendung: Tun, was zu tun ist

18.45-48: Jeder Mensch, der seiner eigenen Pflicht nachgeht, erlangt die Vollendung. Höre jetzt, wie er die Vollendung erlangt, indem er seiner eigenen Pflicht nachgeht.

Indem er ihn, aus dem sich alle Wesen entwickelt haben und von dem all dies durchdrungen ist, mit seinem Tun ehrt, erlangt der Mensch die Vollendung.

Besser ist es, die eigene Pflicht zu tun – und sei es ohne Erfolg – als die Pflicht eines anderen gut auszuführen. Wer die Pflicht erfüllt, die ihm von seiner eigenen Natur auferlegt ist, lädt keine Sünde auf sich.

18.65-66: Richte deinen Geist auf mich aus, sei mir ergeben, opfere mir (arbeite um meinetwillen), verneige dich vor mir. So wirst du zu mir kommen; wahrlich verspreche ich dir dies, denn du bist mir lieb.

18.73: Arjuna sagte: Meine Täuschung ist verflogen und durch deine Gnade habe ich meine Erinnerung (das Wissen) wiedererlangt, o Krishna. Ich bin gefestigt, meine Zweifel sind vergangen. Ich werde nach deinem Wort handeln.

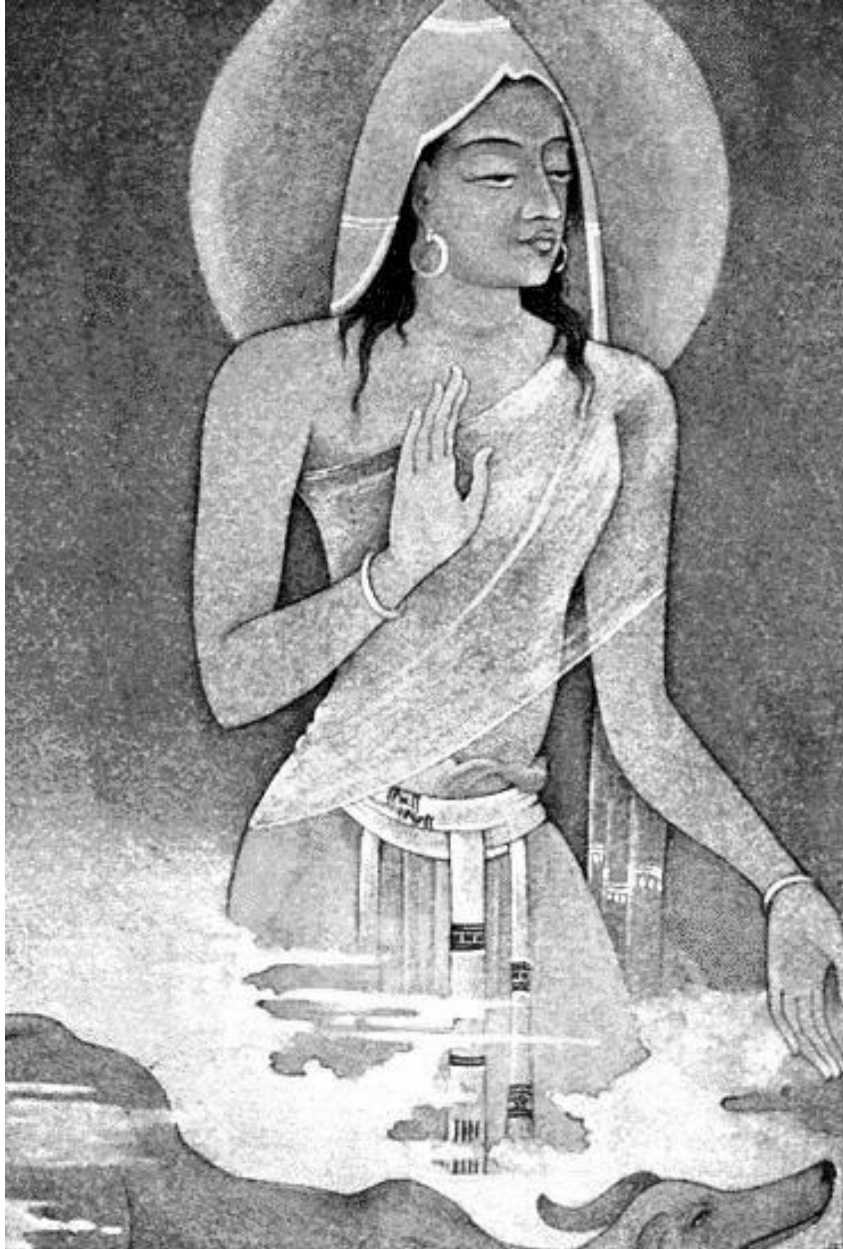
5. Jenseits von Gut und Böse – der Ausgang des Mahābhārata

Am Ende des Mahābhārata begeben sich die fünf Brüder und ihre Frau auf eine lange Wanderschaft. Auf dieser Wanderschaft sterben alle bis auf Yudhiṣṭhira, dem Ältesten, der nur von seinem Hund begleitet seinen Weg allein fortsetzt. Als er schließlich an die Himmelspforte gelangt, verwehrt ihm eine göttliche Stimme den Eintritt, solange sein Hund (der in Indien als höchst unreines Tier gilt) bei ihm ist. Yudhiṣṭhira entscheidet sich gegen den Himmel und für seinen Gefährten: Er ist der unerschütterlichen Überzeugung, dass ein von Hingabe erfülltes Wesen in dieser Welt nicht verlassen wird. Als Yudhiṣṭhira den Versuchungen und Drohungen Indras und anderer Götter standhält, verwandelt sich der Hund in Dharma, das Gesetz – Yudhiṣṭhiras wahren Vater – und lässt ihn in den Himmel ein.

Dort begegnet Yudiṣṭhira zu seiner Überraschung jedoch nicht seinen Brüdern und seiner Frau, sondern seinen bösen Cousins. Daraufhin verlässt er den Himmel wieder, um seine Verwandten zu suchen. Er findet sie in der tiefsten Hölle und beschließt, bei ihnen zu bleiben.

Als er mit diesem Entschluss dem Himmel entsagt hat, verwandelt sich alles schlagartig. Indra und alle anderen Götter und himmlischen Weisen erscheinen und aus der finsternen Hölle wird ein strahlend heller Ort, erfüllt von wunderbarem Duft. Yudhiṣṭhiras Vater Dharma spricht die erlösenden Worte: „Die Täuschungen sind vergangen, o Mächtiger!“ Er enthüllt ihm, dass er ihn drei Mal auf die Probe gestellt hatte: Zuerst als Naturgeist, der ihn in der Zeit des Exils in den Sümpfen befragt hat (vgl. Leitspruch zu 2.), das zweite Mal als treuer Hund und schließlich durch die Vorspiegelung von Himmel und Hölle als Verlockung und Drohung, von denen Yudiṣṭhira gleichermaßen unbeeindruckt blieb. Durch seine Aufrichtigkeit, Versöhnlichkeit und Selbstbeherrschung hat Yudhiṣṭhira alle Illusionen überschritten, das scheinbar Gute ebenso wie das scheinbar Böse. So erreicht er schließlich den Ort, wo es keine Unterscheidung zwischen Freund und Feind mehr gibt, an dem er mit allen Helden – oder symbolisch betrachtet: mit allen Persönlichkeitsanteilen – in höchstem Frieden vereint ist.





*Yudhisṭhira steigt mit seinem Hund in den Himmel auf.
– Nanda Lal Bose, 1913.*

Quellen

Text der Bhagavad-Gītā und Erläuterungen

- Boxberger, Robert: Bhagavadgita. Das Lied der Gottheit. Stuttgart: Reclam, 1955.
- Schreiner, Peter: Bhagavad-Gītā. Wege und Weisungen. Zürich: Benziger, 1991.
- Śrī Aurobindo: Die Bhagavad-Gītā. Gladenbach: Hinder & Deelmann, 4. Auflage, 2005.
- Swami Venkaṭeśānanda: Im Zwiegespräch mit Krishna. Swami Venkaṭeśānanda über die Bhagavad-Gītā. Übersetzt von Barbara Franz. Münster: Monsenstein und Vannerdat, 2012
- Swami Venkaṭeśānanda: The Song of God (Bhagavad-Gītā). Daily Readings With Commentary. 4. Aufl. 1984, elektronische Fassung 2008, http://www.swamivenkatesananda.org/clientuploads/publications_online/song_of_god.pdf. Deutsche Verse: Übersetzung von Barbara Franz, unveröffentlichtes Manuskript.
- Weiss, Hartmut: Quellen des Yoga. Klassische Texte der Körper- und Geistesschulung. München: O.W. Barth, 1990 (vergriffen).

Film

- Brook, Peter: Mahabharata, 1989. (Deutsche Fassung auf DVD 2012)

Weitere Quellen

- Gandhi, Mahatma: Was ist Hinduismus? Frankfurt a.M./Leipzig: Insel Verlag, 2006
- Shulman, David: The Yakṣa`s Questions, in: Hasan-Rokem, Galit/David Shulman (Hg.): Untying the Knot. On Riddles and Other Enigmatic Modes. Oxford University Press 1996, S.151-167

Abbildungsnachweise

- Titelseite: Krishna und Arjuna. Gouache auf Papier, ca. 1830. http://www.britishmuseum.org/research/search_the_collection_database/search_object_details.aspx?objectId=3375007&partId=1
- S.22: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yudhisthira_and_His_Dog,_Ascending.jpg
- Clipart auf S. 3 und Umschlagrücken: <http://www.clker.com/clipart-white-lotus-flower.html>.



Herausgeberinnen: Barbara Franz und Ingrid Wiltschek

1. Auflage: München/Tübingen, Juli 2013

© by Barbara Franz und Ingrid Wiltschek

Kontakt:

Barbara Franz: info@yogapur.de, www.sivananda-yoga-vedanta.de

Ingrid Wiltschek: wiltschek@gmx.de, www.yoga-mudra.de

Schutzgebühr: 5 Euro