HEILIGE TEXTE

Die Bhagavad Gita für Yogis

Die 18 Kapitel zusammengefasst, 80 Schlüsselverse auf Sanskrit in unserer eigenen Übersetzung und die vier Yogas des Handelns, der Erkenntnis, der Hingabe und der Meditation



गीता

gītā

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Welchen Sanskrittext wir verwenden 3

Wie man ausspricht 4

Wie Sie dieses Buch benutzen 4

Kapitel 1. Die Gita in ihrer Welt 5

Die Geschichte um den Dialog 5

Wann wurde sie verfasst? 5

Die großen Kommentare 5

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Die Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), „der Gesang des Erhabenen“, ist ein Dialog von 700 Versen zwischen dem Krieger Arjuna und seinem Wagenlenker Kṛṣṇa, auf einem Schlachtfeld, wenige Augenblicke vor einem Krieg. Sie ist wahrscheinlich der meistgelesene spirituelle Text Indiens. Gandhi nannte sie seine „Mutter“; sie wird in Tempeln, bei Bestattungen, in Schulen und in Ashrams rezitiert, und in Rishikesh hören Sie ihre Verse im Morgengrauen an den Ghats.

Für Yogis ist die Gita aus einem besonderen Grund wichtig: Sie ist der Text, der die Bedeutung des Wortes Yoga erweitert hat. In den Yoga-Sutras ist Yoga das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. In der Gita ist Yoga außerdem Handeln ohne Anhaften (Karma Yoga), der Weg der Erkenntnis (Jñāna Yoga), der Weg der Liebe und Hingabe (Bhakti Yoga) und die Disziplin der Meditation (Dhyāna Yoga). Jedes ihrer achtzehn Kapitel endet mit einem Kolophon, das es als einen „Yoga“ bezeichnet. Wenn Lehrkräfte in Indien von „den vier Wegen des Yoga“ sprechen, stützen sie sich weitgehend auf die Gita.

Dieses Buch ist für Übende geschrieben. Es gibt Ihnen:

1. **Den Zusammenhang**: wo die Gita im Mahābhārata steht, wer spricht und wie sie durch die Jahrhunderte gelesen wurde.
2. **Die vier Yogas der Gita**, klar erklärt, mit den wichtigsten Sanskritbegriffen.
3. **Alle achtzehn Kapitel zusammengefasst**, eines nach dem anderen, in der Reihenfolge des Textes.
4. **Achtzig Schlüsselverse** in Devanāgarī, in IAST-Umschrift und in unserer eigenen Übersetzung, jeder gefolgt von einer kurzen Anmerkung für die Praxis.
5. **Einen 30-Tage-Plan für Lektüre und Praxis**, eine Übersicht auf einer Seite, ein Glossar und die Quellen.

> **Zu den Übersetzungen.**
>
> Jede Übersetzung in diesem Buch wurde für Yogide direkt aus dem Sanskrit geschrieben. Keine ist einer modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden. Wenn wir ältere englische Fassungen zum Vergleich nennen (Kashinath Trimbak Telang, 1882; Edwin Arnold, 1885), sind sie gemeinfrei.

Welchen Sanskrittext wir verwenden

Die Gita bildet die Kapitel 23 bis 40 des Bhīṣmaparvan, des sechsten Buches des Mahābhārata. Wir folgen dem Text der kritischen Ausgabe des Mahābhārata, erarbeitet am Bhandarkar Oriental Research Institute in Poona, wie ihn GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) in elektronischer Form bereitstellt, und haben ihn mit dem traditionellen Text der „Vulgata“ verglichen, ebenfalls auf GRETIL. Für die hier zitierten Verse stimmen beide überein, abgesehen von Schreibkonventionen. Die Verszählung ist die der kritischen Ausgabe (700 Verse). Viele verbreitete Ausgaben, und auch die Vulgata-Datei auf GRETIL selbst, fügen am Anfang von Kapitel 13 eine Frage Arjunas ein (prakṛtiṃ puruṣaṃ

caiva…), was 701 Verse ergibt; wir folgen der kritischen Ausgabe, die sie nicht enthält. In jenen Ausgaben zählen Sie nur in Kapitel 13 eins zu unseren Versnummern hinzu: Unser 13.1 ist dort 13.2, unser 13.7 ist dort 13.8. Alle anderen Kapitel sind gleich nummeriert.

Das Devanāgarī in diesem Buch wurde aus der Umschrift erzeugt und Vers für Vers geprüft.

Wie man ausspricht

Die Vergleiche beziehen sich auf deutsche Wörter; sie sind Annäherungen.

Buchstabe	Klingt etwa wie	Beispiel
a	ein kurzer, gedämpfter a-Laut, zwischen dem a in „Mann“ und dem e in „bitte“	Gītā = „gii-taa“ (das ā am Ende ist lang)
ā, ī, ū	lang: „Vater“, „Biene“, „Mut“	Kṛṣṇa, jīva
c	tsch wie in „Matsch“	citta
ś, ṣ	sch	Śiva, Kṛṣṇa
ṛ	ein kurzes ri	Kṛṣṇa = „krisch-nă“
ḥ	ein leichter Hauch, der den Vokal nachklingen lässt	namaḥ = „na-ma-ha“
ṃ	nasaliert den Vokal	saṃsāra
behauchte Laute (bh, dh, th…)	Konsonant + Hauch	bhakti = „b-hak-ti“

Wie Sie dieses Buch benutzen

- **Um das Ganze zu verstehen**: Lesen Sie die Kapitel 1 und 2 dieses Buches, dann die achtzehn Zusammenfassungen am Stück.
- **Zum Studium**: Lesen Sie jeden Tag ein Kapitel der Gita mit seinen Schlüsselversen; der 30-Tage-Plan in Kapitel 22 nimmt Ihnen die Einteilung ab.
- **Für die Praxis**: Jeder Vers hat eine Anmerkung „Für die Praxis“. Wählen Sie einen Vers pro Woche und leben Sie mit ihm.

Kapitel 1. Die Gita in ihrer Welt

Die Geschichte um den Dialog

Das Mahābhārata ist neben dem Rāmāyaṇa eines der beiden großen Sanskritepen. Es erzählt den Konflikt zwischen zwei Zweigen einer Königsfamilie: den fünf Pāṇḍava-Brüdern (Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula und Sahadeva) und ihren hundert Vettern, den Kauravas, angeführt von Duryodhana, dem Sohn des blinden Königs Dhṛtarāṣṭra. Nach Jahren des Unrechts, des Exils und gescheiterter Verhandlungen stehen sich die beiden Heere auf der Ebene von Kurukṣetra gegenüber.

Kṛṣṇa, Fürst der Yādavas, Vetter und Freund der Pāṇḍavas, hat sich geweigert zu kämpfen, aber zugestimmt, Arjunas Wagen zu lenken. Kurz vor der Schlacht bittet Arjuna ihn, den Wagen zwischen die beiden Heere zu stellen. Er sieht Lehrer, Großväter, Vettern und Freunde in den gegnerischen Reihen und bricht zusammen. Die Gita ist Kṛṣṇas Antwort.

Der ganze Dialog wird von Sañjaya berichtet, dem Minister Dhṛtarāṣṭras, dem der Weise Vyāsa die göttliche Sicht verliehen hat, damit er dem blinden König erzählen kann, was geschieht. Deshalb beginnt der Text mit einer Frage Dhṛtarāṣṭras und endet mit einem Vers Sañjayas.

Wann wurde sie verfasst?

Das Mahābhārata ist über mehrere Jahrhunderte gewachsen. Die meisten Fachleute setzen die Entstehung der Gita grob zwischen dem zweiten Jahrhundert vor und dem zweiten Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung an, auch wenn die Schätzungen auseinandergehen. Die Tradition schreibt das Epos, und damit die Gita, dem Weisen Vyāsa zu.

Die großen Kommentare

Kommentator	Ungefähre Zeit	Schule	Lesart der Gita
Śaṅkara (Ādi Śaṅkarācārya)	8. Jahrhundert	Advaita Vedānta (Nichtdualismus)	Ziel ist die Erkenntnis des Selbst als identisch mit Brahman; das Handeln bereitet den Geist vor
Rāmānuja	11.–12. Jahrhundert	Viśiṣṭādvaita (qualifizierter Nichtdualismus)	Hingabe und Ergebung an einen persönlichen Gott sind der Höhepunkt
Madhva	13. Jahrhundert	Dvaita (Dualismus)	Seele und Gott sind ewig verschieden; Hingabe ist der Weg
Jñāneśvar	1290	Kommentar in Versen auf Marathi (Jñāneśvarī)	eine poetische, hingebungsvolle und yogische Lesart in einer Volkssprache

In der Neuzeit las Bal Gangadhar Tilak (Gītā Rahasya, 1915) sie als Aufruf zum Handeln; Mahatma Gandhi las sie als Anleitung zum selbstlosen Dienst und zur nach innen verstandenen Gewaltlosigkeit; Sri

Aurobindo und Swami Sivananda, neben vielen anderen, schrieben einflussreiche Kommentare. Charles Wilkins veröffentlichte 1785 die erste englische Übersetzung.

Ist die Gita ein Aufruf zum Krieg?

Die Frage wird seit Jahrhunderten gestellt. Die traditionellen Kommentatoren lesen die Schlacht als Rahmen einer Lehre über die Pflicht; Gandhi las Kurukṣetra als die Schlacht im menschlichen Herzen. Dieses Buch entscheidet die Debatte nicht. Es konzentriert sich auf das, was die Gita den Übenden lehrt: wie man handelt, erkennt, liebt und meditiert.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 53 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/bhagavad-gita-fuer-yogis/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.