

SUKADEV BRETZ

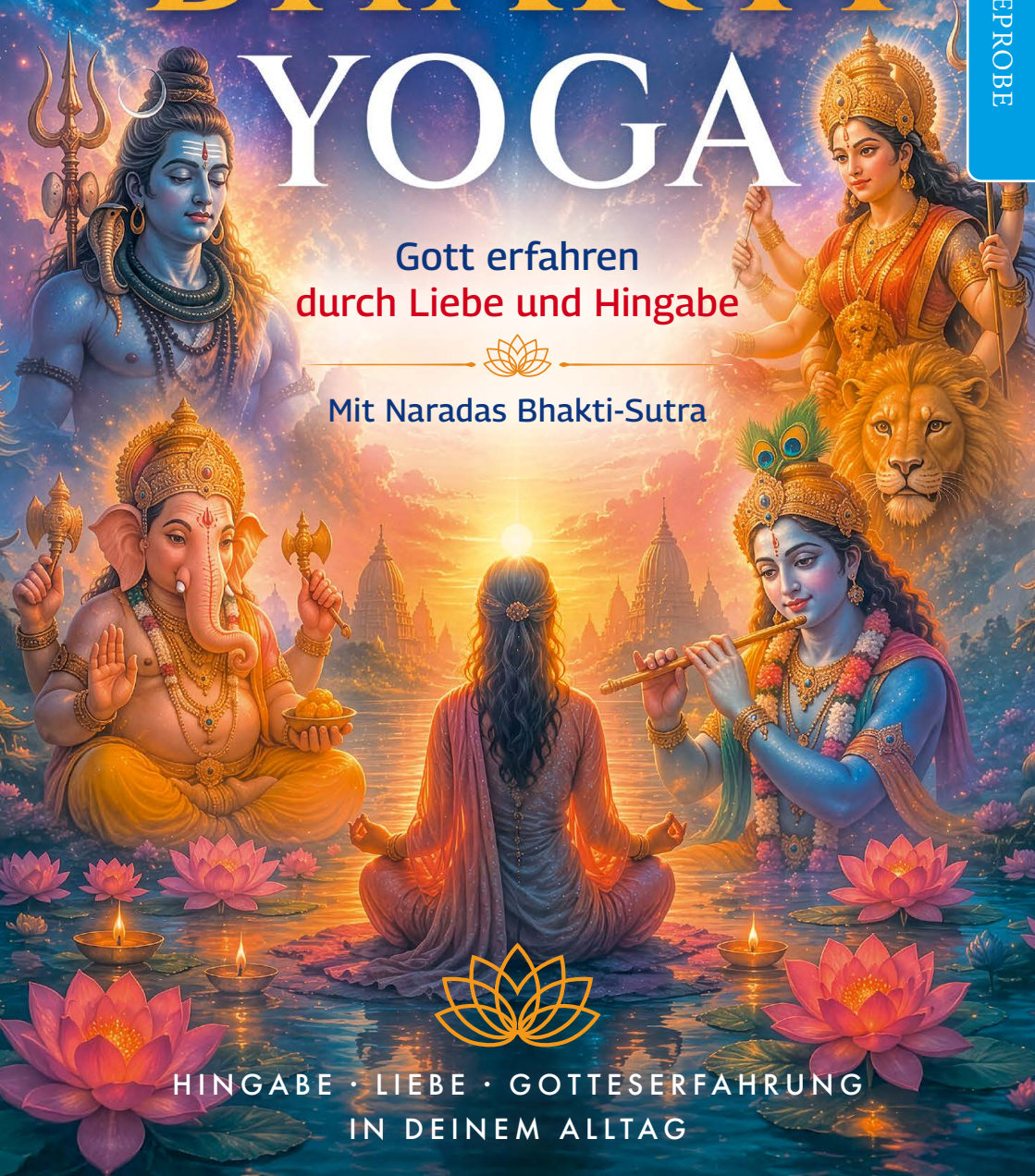
BHAKTI YOGA

LESEPROBE

Gott erfahren
durch Liebe und Hingabe



Mit Naradas Bhakti-Sutra



HINGABE · LIEBE · GOTTESERFAHRUNG
IN DEINEM ALLTAG

SUKADEV BRETZ

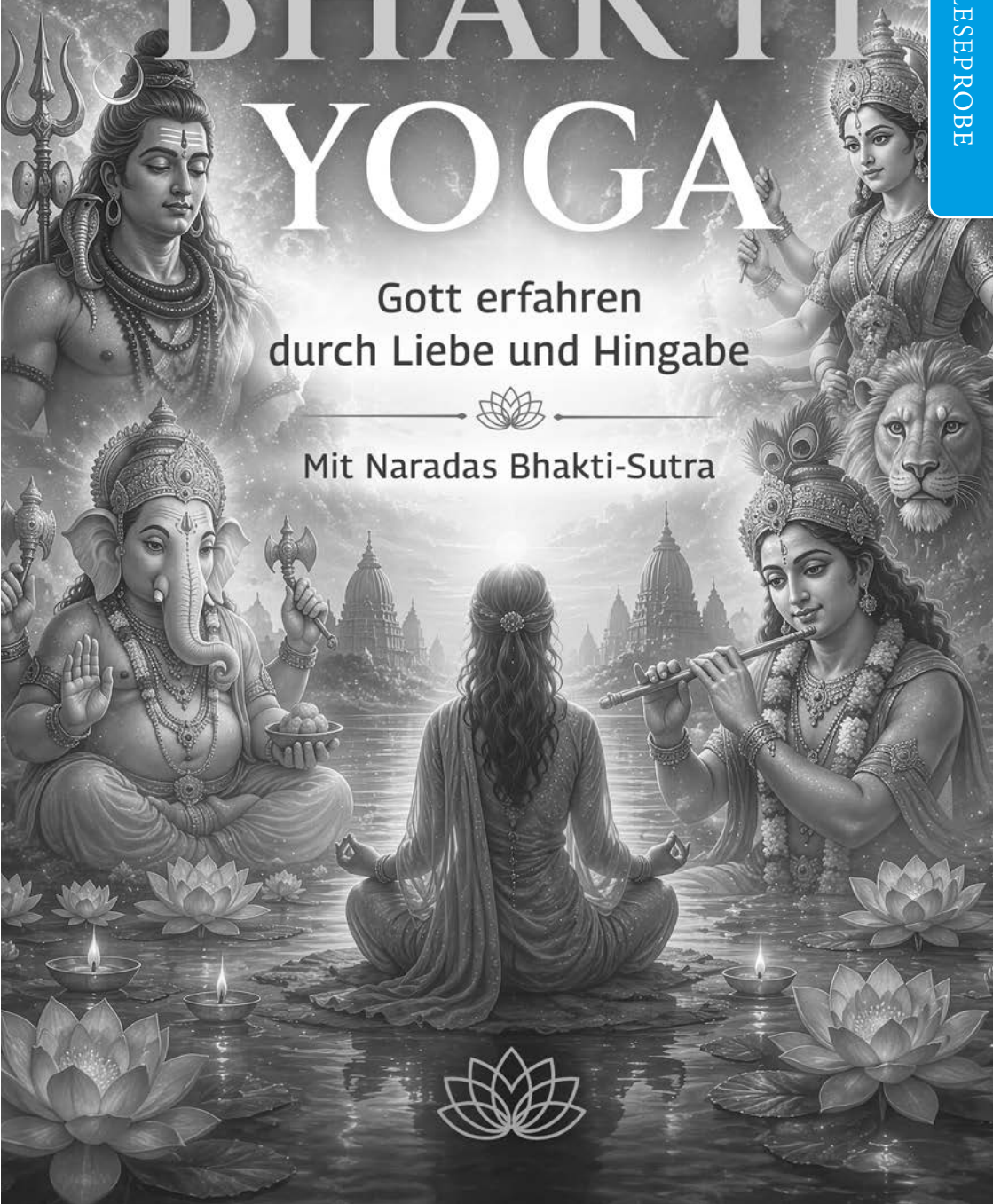
BHAKTI YOGA

LESEPROBE

Gott erfahren
durch Liebe und Hingabe



Mit Naradas Bhakti-Sutra





1. Auflage 2026

© 2026 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Korrektortat: Swami Nirgunananda,

Elsa Anzenberger, Kaivalya Meike Schönknecht

Cover-Gestaltung: Sukadev Bretz

Satz und Gestaltung: Dirk Gießelmann

Bildnachweise: Der Verlag dankt den folgenden Personen, Organisationen und Fotodatenbanken für die Erlaubnis, ihr Material zu vervielfältigen. Mögliche Fehler oder Versäumnisse sind unbeabsichtigt und der Verlag wird, wenn darüber informiert, in folgenden Ausgaben Änderungen vornehmen.

Lizenzierte KI-Bildgenerierung mit Adobe Photoshop 27.7.0 und Gemini 3.1 (Nano Banana 2) auf Cover, S. 3, S. 5, S. 6, S. 50, S. 54, S. 72, S. 77, S. 86, S. 89, S. 113, S. 131, S. 164, S. 169, S. 178, S. 187, S. 207, S. 214, S. 293, S. 257, S. 261, S. 276, S. 277, S. 292, S. 293; The Divine Life Society auf S. 16; Yoga Vidya auf S. 14, S. 48, S. 206; Dirk Gießelmann auf S. 66; Harald Schnauder auf S. 383; Claus Sagasser auf S. 383 und S. 384; Jörg Müller auf S. 384 · QR-Codes generiert mit: <https://goqr.me>

Printed in Germany

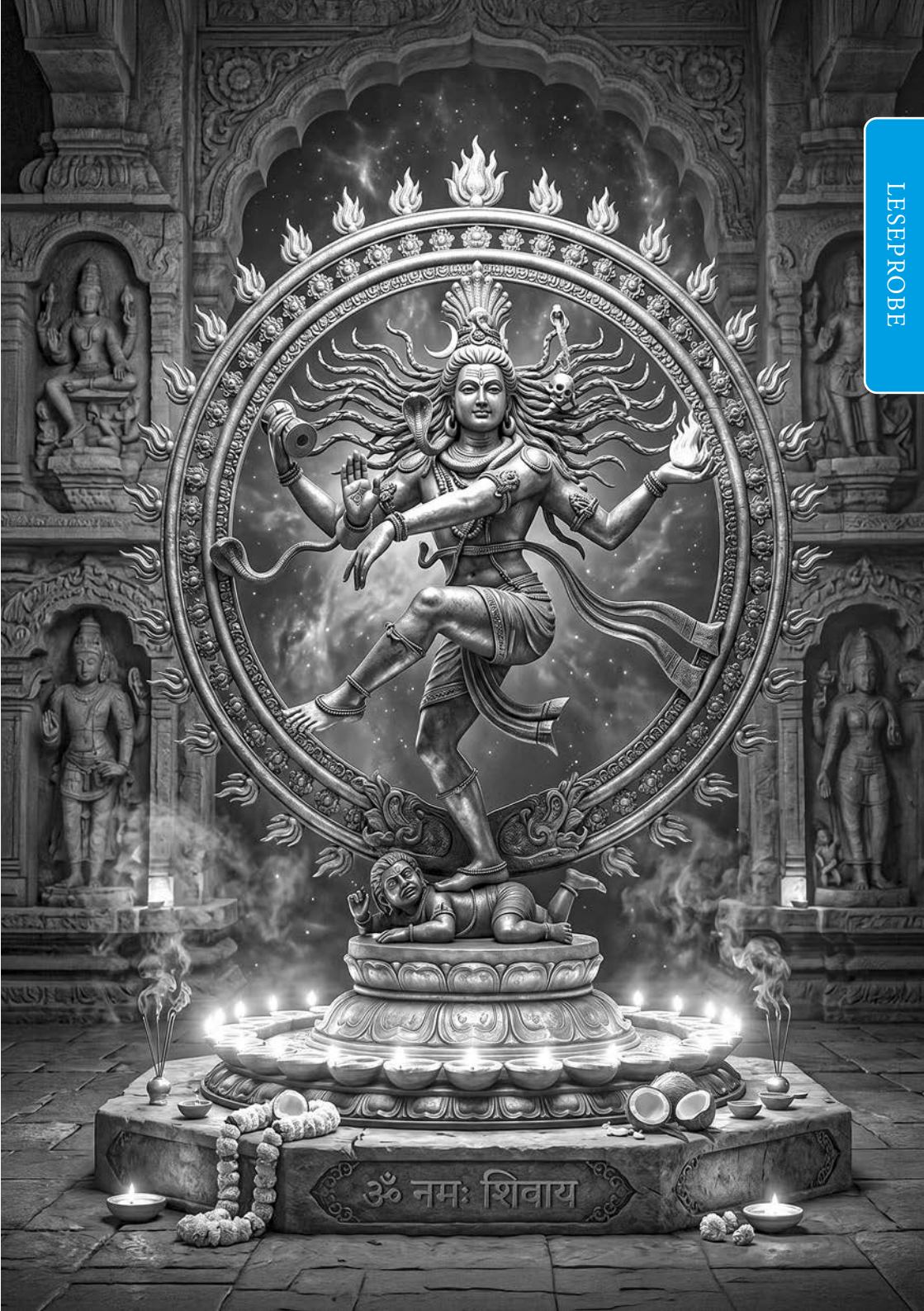
ISBN 978-3-943376-91-3

Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH

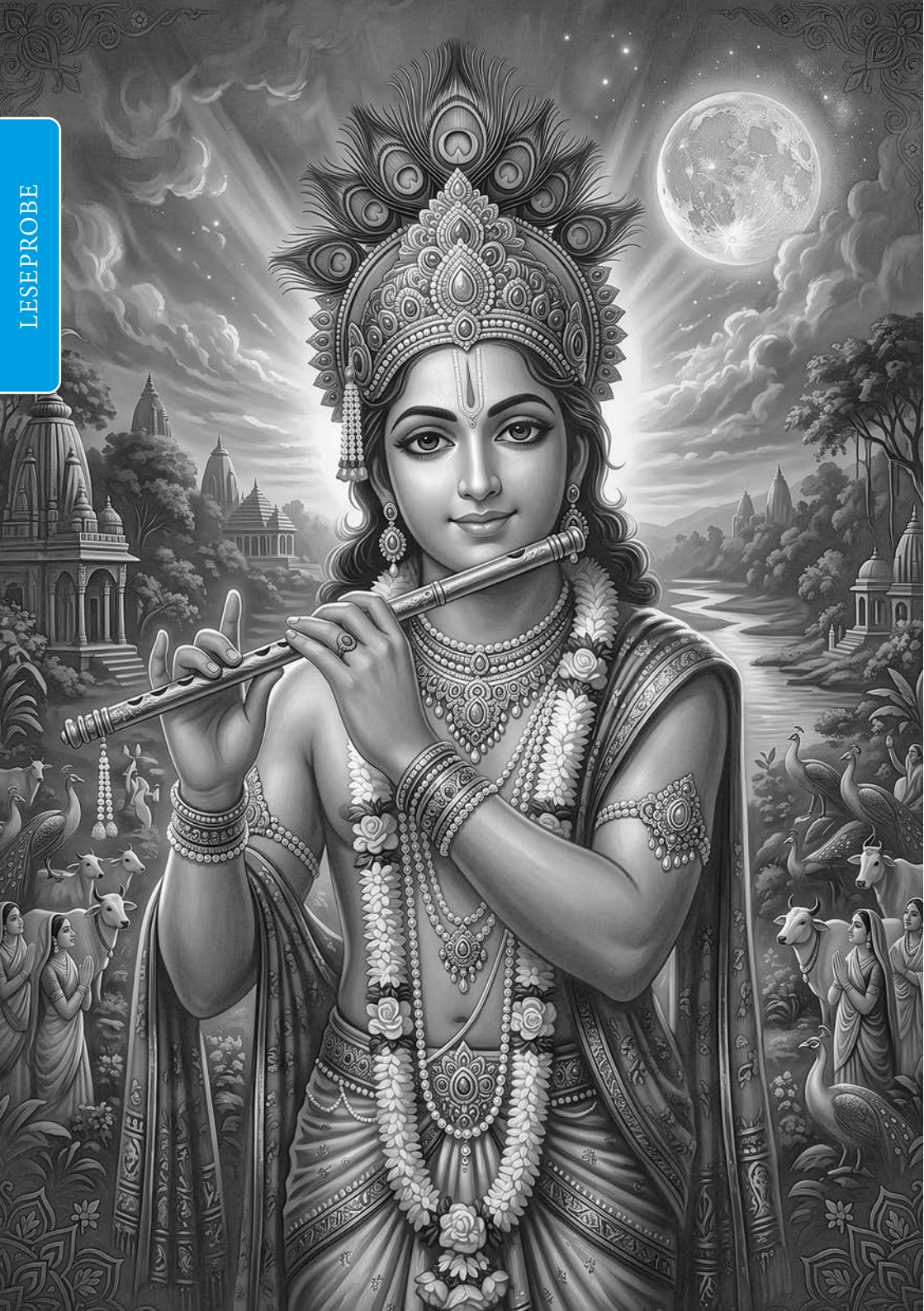
Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Deutschland

Tel. 05234/87-2209

shop@yoga-vidya.de · <https://shop.yoga-vidya.de>



ॐ नमः शिवाय





INHALT

Der Autor	15
Vorwort	18
Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen	20
Einführung	23
Emotion und Devotion	23
Der Inhalt des Buches	24
Für Bhakti-Neulinge und fortgeschrittenere Übende	24
Wie wirkt sich Bhakti aus?	25
Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches	26
Finde deine persönliche Bhakti-Praxis	27
Bhakti im Rahmen des ganzheitlichen Yoga	28
Die sechs Yogawege	29
1) Hatha-Yoga	29
2) Kundalini-Yoga	31
3) Rāja-Yoga	33
4) Bhakti-Yoga	35
Wie wirkt Bhakti?	35
5) Karma-Yoga	37
6) Jñāna-Yoga	41
Mögliche Ausrichtungen auf das Göttliche	43
1) Īshvara-Bhakti	43
2) Ishta-Devatā-Bhakti	44
3) Ātma-Bhakti	46
4) Guru-Bhakti	47

Die 5 Bhāvas, Beziehungen zu Gott	50
Die 5 Bhāvas im Bhakti-Yoga	51
1) Shānta-Bhāva	51
2) Dāśya-Bhāva	51
3) Sākhyā-Bhāva	53
4) Vātsalya-Bhāva	55
5) Madhura-Bhāva	56
Menschliche Liebe – eine Widerspiegelung der Liebe Gottes	57
Navaratna-Mālikā, die 9 Bhakti-Praktiken	61
Der „Reigen von neun Juwelen“, die 9 Bhakti-Sādhana sind:	62
1) Shravana	62
2) Kīrtana	63
3) Smarana	64
4) Pādasevana	65
5) Archana	67
6) Vandana	70
7) Dāśya	73
8) Sākhyatva	74
9) Ātma-Nivedana	75
Emotionen harmonisieren	78
Das Konzept von den 3 Körpern und 5 Hüllen	79
1) Der physische Körper	79
2) Der Astralkörper	80
3) Der Kausalkörper	82
4) Ātman	83
Hingabe, Bhakti und Gott bei Swami Sivananda und in den indischen Schriften	84

Hingabe	84
Swami Sivananda über Hingabe	88
Swami Sivananda über Bhakti	89
Apara-Bhakti und Para-Bhakti	90
Swami Sivananda über Gott	92
Bhakti in der Bhagavad-Gita	95
Persönliche versus abstrakte Gottesverehrung (BhG 12.1-7)	96
Vollständige Hingabe und spirituelle Praxis (BhG 12.8-12)	98
Zeichen der Gottesliebe (BhG 12.13-20)	101
Hingabe und Gottesvorstellung im Yoga-Sutra des Patanjali	106
Schneller zur Erleuchtung (Samādhi) durch Hingabe (YS 1.23-27)	106
Hingabe als persönliche Disziplin (YS 2.32, 2.45, HYP 1.18)	110
Gebet	114
Swami Sivananda über Gebet	115
Mantra und Bhakti	119
Arten von Mantras	120
Mantra-Singen	121
Mantra-Meditation	122
Moksha-Mantras – welcher passt zu dir?	123
Hilfreiche Mantra-Bhakti-Praktiken	126
Bhakti im Alltag – praktische Anregungen	129
Am Morgen: Beginne den Tag mit Gott	129
Beim Aufwachen	129

Morgenhygiene	130
Meditation	131
Frühstück	137
Tagsüber: Fülle den Tag mit Gott	137
Wenn du aus dem Haus gehst	137
Unterwegs	138
Wartezeiten	142
Begegnung mit anderen Menschen	142
Dich regelmäßig an Gott erinnern	145
Am Abend: Schließe den Tag mit Gott	145
Nach Hause kommen	145
Sādhana, spirituelle Praxis	147
Vor dem Einschlafen	147
Beim Einschlafen	149
Unter der Woche	150
5-Tage-Arbeitswoche	150
Schichtarbeit	150
Selbständigkeit	151
Wöchentlicher Praxistag	151
Wöchentlicher Fastentag	151
Das Jahr spirituell strukturieren	152
Geburtstag	152
Jahreszeiten-Übergänge	155
Spirituelle Auszeit	155
Feiertage	155
Silvester/Neujahr	156
Besondere Anlässe und Lebensabschnitte	161
Beruflicher Wechsel	162
Beziehungen	162
Hochzeit	162
Kinder	163
Tod als Übergang	163

Satsang, Ārati, Rituale	165
Satsang	165
Der Ablauf	165
Ārati, die Lichtzeremonie	179
Pūjās, traditionelle hinduistische Verehrungszeremonien	184
Wirkungen	185
Wozu braucht Gott eine Pūjā?	186
Was benötigst du für die Durchführung einer Pūjā?	186
Vorbereitung	188
Die 12 Bestandteile einer Pūjā	188
Die Durchführung einer Pūjā	189
Die Pūjā anpassen an den Anlass	192
Kleine Krishna-Pūjā	
als Beispiel für eine einfache, kurze Pūjā	193
Was du benötigst	193
Vorbereitungen	194
Ablauf	194
Feuerrituale – Yajna, Agnihotra, Havan, Homa	202
Yajna	202
Agnihotra	202
Die Pancha-Mahāyajnas	203
Homa	203
Wozu veranstalten wir Homas?	204
Einfacher Homa-Ablauf	208

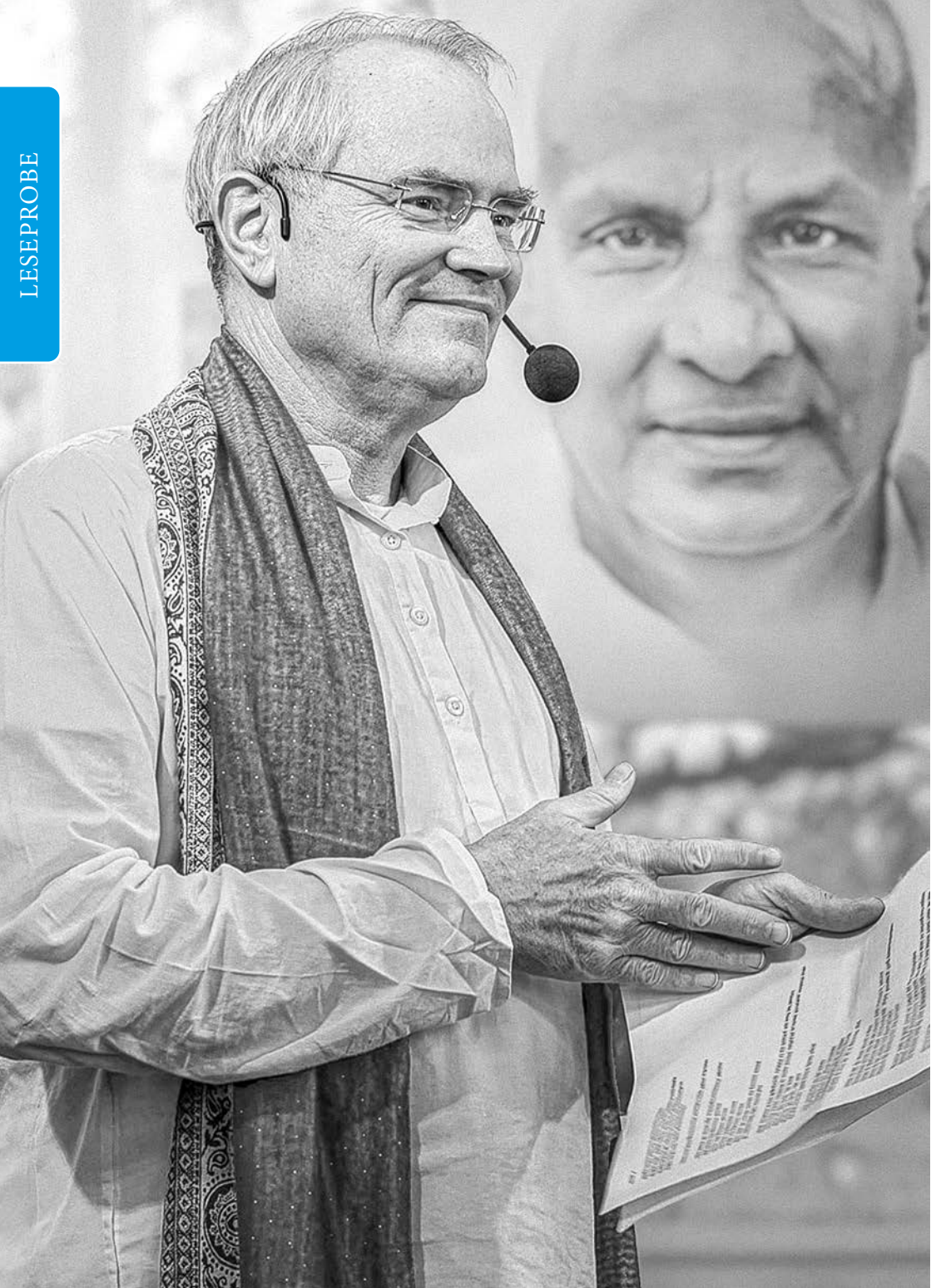
(...)



DAS BHAKTI-SUTRA VON NĀRADA

Das Bhakti-Sutra von Nārada	215
Einführung	215
Nārada, der Autor	215
Äußere Praktiken und innere Hingabe	216
Gott als das Absolute verehren	216
Für wen ist diese Schrift geeignet?	217
Die Essenz des Bhakti-Sutra	217
Herkunft und Aufbau des Bhakti-Sutra	217
 Definitionen von Bhakti (Verse 1-6)	 219
Vers 1 — S. 219; Vers 2 — S. 221; Vers 3 — S. 223;	
Vers 4 — S. 225; Vers 5 — S. 226; Vers 6 — S. 229	
 Nichtanhafte und Hingabe (Verse 7-14)	 231
Vers 7 — S. 231; Vers 8 — S. 233; Vers 9 — S. 235;	
Vers 10 — S. 236; Vers 11 — S. 237; Vers 12 — S. 239;	
Vers 13 — S. 240; Vers 14 — S. 243	
 Merkmale göttlicher Liebe (Verse 15-24)	 245
Vers 15 — S. 245; Vers 16 — S. 245; Vers 17 — S. 247;	
Vers 18 — S. 249; Vers 19 — S. 250; Vers 20 — S. 252;	
Vers 21 — S. 253; Vers 22 — S. 255; Vers 23 — S. 258; Vers 24 — S. 259	
 Bhakti als höchstes Ziel (Verse 25-33)	 263
Vers 25 — S. 263; Vers 26 — S. 265; Vers 27 — S. 267;	
Vers 28 — S. 270; Vers 29 — S. 272; Vers 30 — S. 274;	
Vers 31 — S. 275; Vers 32 — S. 279; Vers 33 — S. 280	

Bhakti im Alltag (Verse 34-42)	281
Vers 34 — S. 281; Vers 35 — S. 282; Vers 36 — S. 285;	
Vers 37 — S. 286; Vers 38 — S. 287; Vers 39 — S. 288;	
Vers 40 — S. 291; Vers 41 — S. 294; Vers 42 — S. 294	
Nicht zuträgliche Gesellschaft (Verse 43-45)	296
Vers 43 — S. 296; Vers 44 — S. 298; Vers 45 — S. 301	
Māyā überwinden (Verse 46-50)	302
Vers 46 — S. 302; Vers 47 — S. 305; Vers 48 — S. 307;	
Vers 49 — S. 310; Vers 50 — S. 311	
Anfängliche und höchste Liebe (Verse 51-57)	313
Vers 51 — S. 313; Vers 52 — S. 314; Vers 53 — S. 316;	
Vers 54 — S. 317; Vers 55 — S. 319; Vers 56 — S. 320; Vers 57 — S. 324	
Formen und Wirkungen göttlicher Liebe (Verse 58-73)	325
Vers 58 — S. 325; Vers 59 — S. 327; Vers 60 — S. 328;	
Vers 61 — S. 329; Vers 62 — S. 331; Vers 63 — S. 332; Vers 64 — S. 336;	
Vers 65 — S. 340; Vers 66 — S. 342; Vers 67 — S. 344; Vers 68 — S. 344;	
Vers 69 — S. 346; Vers 70 — S. 349; Vers 71 — S. 349; Vers 72 — S. 352;	
Vers 73 — S. 354	
Empfehlungen für Devotees,	
Verehrende des Göttlichen (Verse 74-84)	355
Vers 74 — S. 355; Vers 75 — S. 357; Vers 76 — S. 359;	
Vers 77 — S. 360; Vers 78 — S. 363; Vers 79 — S. 365; Vers 80 — S. 366;	
Vers 81 — S. 367; Vers 82 — S. 368; Vers 83 — S. 371; Vers 84 — S. 372	
Quellenangaben und Literaturempfehlungen	376
Seminare, Retreats, Ausbildungen und weitere Infos	378





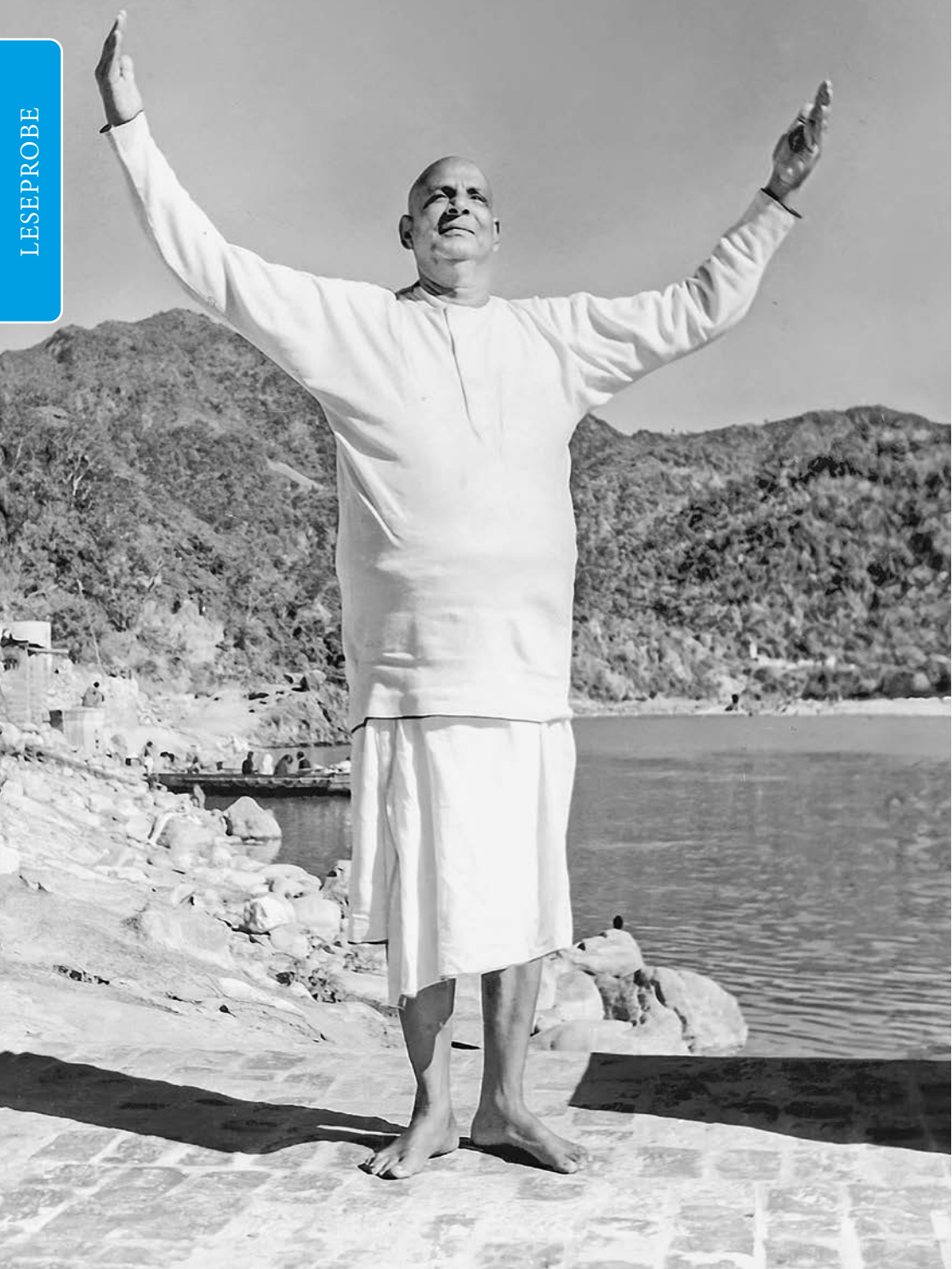
DER AUTOR

Sukadev Bretz ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, Europas größtem Netzwerk für Yoga und Vedanta. Als international geschätzter Yoga-Meister und Geistlicher der Yoga-Vedanta-Tradition nach Swami Sivananda vermittelt er seit Jahrzehnten die Weisheit des Yoga auf authentische, lebensnahe und inspirierende Weise.

Nach zwölf Jahren Ausbildung bei Swami Vishnudevananda gründete er 1992 Yoga Vidya. Heute umfasst das Netzwerk vier Ashrams, zahlreiche Yoga-Zentren und mehrere Zehntausend ausgebildete Yogalehrerinnen und Yogalehrer.

Sukadev ist Autor zahlreicher Bücher sowie Kommentare zu klassischen Yogaschriften. In seinen Vorträgen, Seminaren und Veröffentlichungen verbindet er tiefes spirituelles Wissen mit praktischen Impulsen für den Alltag und begleitet Menschen unterschiedlichster Hintergründe auf ihrem Weg zu mehr Bewusstheit, innerer Freiheit und spiritueller Entfaltung.

Das vorliegende Buch bietet eine kompakte Einführung in den Bhakti-Yoga, den Weg der Hingabe, Liebe und Herzensöffnung. Sukadev beschreibt Bhakti als eine Lebenshaltung, die menschliche Gefühle in spirituelle Hingabe verwandelt und dadurch Vertrauen, Gelassenheit und innere Verbundenheit fördert. Neben den philosophischen Grundlagen vermittelt das Werk zahlreiche praktische Zugänge wie Mantras, Gebet, Rituale und alltagstaugliche Übungen zur Entwicklung von Gottesliebe. Einen besonderen Schwerpunkt bildet das klassische *Bhakti-Sutra* von Nārada, mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und aufschlussreichen Erläuterungen von Sukadev.





*O anbetungswürdiger Gott voll Barmherzigkeit und Liebe,
Gruß dir, in Demut gebeugt.*

Sein ist dein Wesen, Wissen und Seligkeit.

Allgegenwärtig bist du, allmächtig, allwissend.

Im Innern aller Wesen wohnst du.

*Gib uns ein verstehendes Herz, die rechte Einsicht,
ausgeglichenes Gemüt, Vertrauen, Hingebung und Weisheit.*

*Lege in uns geistige Kraft, Versuchungen zu widerstehen
und Denken und Wollen zu beherrschen.*

Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass.

Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.

Lass uns dich erschauen in all den Namen und Gestalten.

Lass uns dir dienen in all den Namen und Gestalten.

Lass uns allezeit deiner gedenken.

Lass uns stets deine Herrlichkeit singen.

Lass deinen Namen stets auf unseren Lippen sein.

Lass uns in dir bleiben allezeit.

Swami Sivananda



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch findest du eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Bhakti-Yoga, sodass es dir als Wegbegleiter dienen kann, wenn du merkst, dass dich dieser Weg des Herzens besonders anspricht.

Der Sanskrit-Begriff „Bhakti“ bedeutet „Hingabe“, „Liebe“, „Liebe zu Gott“ und bezeichnet letztlich eine neue Sicht des Lebens. Dazu will dich dieses Buch inspirieren und dir helfen, Bhakti in immer größerem Maße zu entwickeln. Je mehr du diese innere Liebe kultivierst, umso mehr können sich dein Leben und deine Befindlichkeit grundlegend verändern, hin zu mehr Nachsicht, Geduld, Toleranz mit dir selbst und anderen, zu einem tiefen inneren Vertrauen inmitten aller äußeren Herausforderungen. So verhilft dir gerade Bhakti zu einer gelasseneren, entspannteren Haltung auch im Alltag.

Dieses Buch ist aus mehreren Vortragsreihen entstanden und ich möchte allen danken, die sich dafür engagiert haben:

- allen, die an den Video-/Tonaufnahmen und online mitgewirkt haben
- allen Helferinnen und Helfern, die die Vorträge transkribiert haben
- allen Teams, die die Texte online gestellt haben
- Chintamani Dasi, Guido und Swami Nirgunananda für das Zusammenstellen und Lektorat
- dem Verlagsteam für die Überarbeitung, Korrekturen und den Satz

Meine besondere Dankbarkeit gilt allen Meistern und Meisterinnen, die diese großartige Bhakti-Tradition über Jahrtausende gepflegt, weitergegeben und mit ihrer spirituellen Kraft aufgeladen haben, sodass wir uns noch heute davon inspirieren lassen können. Sie haben uns auch konkrete Empfehlungen gegeben, wie wir diese Hingabe in uns wecken und lebendig erhalten können, bis sie uns zur vollen Verwirklichung der göttlichen Essenz in uns und in allem führt. Dies kommt insbesondere in Nāradas *Bhakti-Sutra* zum Ausdruck, einer klassischen Bhakti-Schrift, die im Anhang mitsamt Originalversen und Kommentar angefügt ist.

Und ich danke allen ernsthaften Bhaktas und Gottsuchenden, die diese Gottesliebe ausstrahlen und mit anderen teilen – etwas, das in unserer heutigen Zeit ganz besonders notwendig und wichtig ist.

So können wir alle zu mehr Harmonie und Frieden in uns selbst sowie in der gesamten Gesellschaft und Atmosphäre beitragen.

Ich wünsche dir viel Freude, Inspiration, Herzensöffnung und Liebe für die Manifestationen des Göttlichem in allem.



Sukadev Bretz

Gründer und Leiter des Yoga Vidya e.V.

HINWEISE ZU SONDERZEICHEN, AUSSPRACHE, SPRACHLICHEN BESONDERHEITEN, ABKÜRZUNGEN

Die Fachsprache des Yoga ist Sanskrit und im Bhakti-Yoga haben wir es recht viel mit speziellen Fachausdrücken zu tun. Wo sinnvoll, werden sie im Fließtext oder mit Fußnoten kurz erklärt.

Im Text haben wir die **Sanskrit-Worte in vereinfachter Umschrift** aufgenommen, um den Lesefluss zu erleichtern.

Im zweiten Teil des Buches, im *Bhakti-Sutra* von Nārada, wird die **wissenschaftliche Umschrift (IAST)** mit diakritischen Sonderzeichen genutzt.

Die wichtigsten Ausspracheregeln der vereinfachten Umschrift:

Die Vokale **o** und **e** werden immer lang gesprochen.

Die Vokale **ā**, **ū**, **ī** mit einem Strich darüber werden lang gesprochen, ohne Strich kurz.

c, **ch** = tsch

j = dsch, außer: **jnana** = njana; **ajna** = agnja

sh = sch

h = immer gehaucht, leicht hörbar

Mantras sind in der wissenschaftlichen Umschrift (IAST) aufgeführt, ebenso die Verse des *Bhakti-Sutra* im hinteren Teil des Buches.

❖ Definitionen und Erläuterungen zu den meisten in diesem Buch aufgeführten Sanskrit- und Fachbegriffen findest du im **Yoga Wiki** unter <https://wiki.yoga-vidya.de>

Diakritische Sonderzeichen und Aussprache der wissenschaftlichen Umschrift (IAST):

<i>c</i>	= tsch
<i>ḍ, ṇ, ṭ</i>	= d, n, t jeweils mit Zungenspitze oben am Gaumen
<i>ḥ</i>	= wie h, gehaucht; am Satzende wird danach der vorhergehende Vokal wiederholt: <i>namaḥ</i> = namaha gesprochen
<i>j</i>	= dsch, außer: <i>Jñāna</i> = njāna; <i>Ājñā</i> = agnjā
<i>ṁ</i>	= m, meist normal wie m gesprochen, manchmal dem folgenden Konsonanten angeglichen, manchmal Nasal
<i>ṁ</i>	= Nasal
<i>ñ</i>	= wie nj
<i>ṅ</i>	= wie ng
<i>ṛ</i>	= wie ri
<i>ś</i>	= sch (in etwa wie das deutsche sch)
<i>ṣ</i>	= sch (Zungenspitze nach hinten gerollt)
Die Vokale <i>o</i> und <i>e</i> werden immer lang gesprochen.	
Die Vokale <i>ā</i> , <i>ū</i> , <i>ī</i> mit einem Strich darüber werden lang gesprochen, ohne Strich kurz.	
<i>'</i>	= trennt in längeren Mantras 2 Halbverse
<i>/</i>	= trennt in längeren Mantras eine Zeile, ähnlich wie ein Komma

Eigennamen, Ortsnamen und Buchtitel sind nicht in IAST übertragen, sondern so gelassen, wie sie international bzw. im Deutschen üblich sind, also zum Beispiel Shankarāchārya (und nicht Śaṅkarācārya oder Śaṁkarācārya), Swami Sivananda (nicht Svāmī Śivānanda), Krishna (nicht Kṛṣṇa), Rishikesh (nicht Rṣikeś) usw.

Das **Genus** (grammatikalisches Geschlecht) der Substantive haben wir dem Sanskritwort angepasst. Wir schreiben daher zum Beispiel „der Mantra“, weil im Sanskrit Mantra männlich ist, ob-

wohl laut Duden im Deutschen „das Mantra“ ebenso korrekt wäre. Ebenso schreiben wir in diesem Buch „der Japa“ usw. entsprechend dem Sanskrit-Artikel, auch wenn es in der gesprochenen Sprache umgangssprachlich meist „das Mantra“, „das Japa“ usw. heißt – was vor allem darauf zurückzuführen ist, dass die Meister ihr Wissen in neuerer Zeit in englischer Sprache weitergegeben haben, wo die Begriffe sächlich sind. Im Deutschen gibt es keine eindeutige Regelung für das Genus von Fremdworten. Dies ist eine Konvention, auf die wir uns im Yoga Vidya Verlag für die schriftlichen Publikationen festgelegt haben. Andere Weisen, wie man bei Fremdworten mit dem Genus umgeht, sind deswegen nicht falsch, sondern folgen eben einer anderen Logik.

Wenn im Text von „der Übende“ oder „der Aspirant“ oder „der Meister“ die Rede ist, ist das geschlechtsneutral gemeint und bezieht sich immer auf „die Übende/den Übenden“, „die Aspirantin/den Aspiranten“, „die Meisterin/den Meister“ usw. Der einfacheren Lesbarkeit halber schreiben wir nicht immer beide Formen.

Verwendete Abkürzungen

YS	=	<i>Yoga-Sutra</i> des Patanjali
BhG	=	<i>Bhagavad-Gita</i>
VC	=	<i>Viveka-Chudamani</i>
HYP	=	<i>Hatha-Yoga-Pradipika</i>

❖ Bei den Mantras bezieht sich die Nummerierung auf das im Yoga Vidya Verlag erschienene Buch *KIRTAN – Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch*.



EINFÜHRUNG

Bhakti-Yoga ist der Yoga der Hingabe und Gottesliebe, der Herzensöffnung und Hinwendung zu einer höheren Wirklichkeit. Für viele Menschen ist es der Weg, zu dem sie langfristig den tiefsten Bezug haben. Wir finden Bhakti in allen spirituellen Traditionen und Religionen, wenn auch unter jeweils anderer Bezeichnung.

EMOTION UND DEVOTION

Emotion ist die stärkste Kraft in den Menschen. *Motio* heißt „Bewegung“ und *ex* bedeutet „heraus“ – Emotion ist also etwas, das sich herausbewegt. Im Englischen gibt es im Kontext von Bhakti-Yoga den Spruch „from emotion to devotion“, also von Emotion zu Hingabe. Eine Emotion, auch ein Gefühl, kann sublimiert werden in Devotion, in überpersönliche Liebe und Anbindung an eine höhere Wirklichkeit. Sind Emotion und Devotion gekoppelt, lässt du dich nicht blind von Gefühlsaufwallungen steuern oder von deinen Vorsätzen abbringen, sondern sie holen dich vielmehr aus dem Begrenzten heraus und verbinden dich mit dem Unbegrenzten, dem Göttlichen. Bhakti bedeutet, die Gefühle und Emotionen auf Gott auszurichten und damit einen Kanal zu bilden, durch den die göttliche Gnade in dich hineinfließen kann. Die Gnade führt dich zur Erleuchtung, zur Gotteserfahrung.

Bhakti berührt die tiefsten menschlichen Gefühle und ist ein vergleichsweise einfacher Weg, denn wir können dabei loslassen, die Bürde auf unseren Schultern einer höheren Macht anvertrauen und fühlen uns beschützt, behütet und geführt.

DER INHALT DES BUCHES

Damit dies geschehen kann, gibt es eine Fülle von Annäherungsweisen an diese höhere göttliche Wirklichkeit, je nach individueller Prägung und Vorliebe. So findest du in diesem Buch:

- Die 5 Bhāvas, die klassischen inneren Haltungen
- Die 9 Praktiken des Bhakti-Yoga
- Die Bedeutung und Wirkung von Mantras im Bhakti-Yoga
- Die Bedeutung und Wirkung von Gebet
- Praktische Tipps und Empfehlungen, wie du Achtsamkeit und Bewusstheit einer höheren Wirklichkeit auch im Alltag kultivieren kannst
- Die spirituelle Gestaltung von Festen und Gedenktagen
- Einfache Rituale und Erläuterungen dazu, sodass du sie selbst durchführen kannst
- Nāradas *Bhakti-Sutra*, den klassischen indischen Text zum Bhakti-Yoga, mit original Sanskrit-Versen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift (IAST), Wort-für-Wort-Bedeutung, deutscher Versübersetzung und Kommentar

FÜR BHAKTI-NEULINGE UND FORTGESCHRITTENERE ÜBENDE

Dieses Buch eignet sich als Einstieg für dich, wenn dich das Thema interessiert, um dich mit den verschiedenen Konzepten und Vorstellungen des Bhakti-Yoga vertraut zu machen. Wenn du schon länger auf dem spirituellen Weg bist und Anregungen und Vertiefung suchst, findest du hier Inspiration und mögliche weitere Zugangsweisen. Gerade für ernsthafte spirituelle Übende ist Bhakti, Hingabe, etwas, das im Laufe der Zeit auf natürliche Weise immer stärker wird, denn sie öffnet das Herz, verbindet uns mit dem Göttlichen in allem

und überall und hilft uns, von der begrenzten individuellen Identifikation zu einem universelleren Verständnis und zur Erfahrung der Einheit zu gelangen.

❖ Alle in diesem Buch erwähnten Mantras findest du auch online auf www.yoga-vidya.de, gesprochen, rezitiert oder gesungen, als Audio- und Videodatei, Anleitung für Harmonium-Begleitung, mit Erläuterungen usw. Gib einfach im internen Suchfeld oben den jeweiligen Mantra als Suchbegriff ein.

Zudem gibt es das Buch *KIRTAN – Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch* und den ausführlicheren Titel *Kīrtana*, der zu allen Mantras zusätzlich eine Wort-für-Wort-Erklärung und Herleitung aus dem Sanskrit beinhaltet.

❖ Viele Tipps, Videos und weiterführende Links zu Ritualen findest du u.a. hier: <https://wiki.yoga-vidya.de/Ritual>
Satsang zum Mitmachen und als Video-Anleitung hier:

▸ <https://wiki.yoga-vidya.de/Satsang>

WIE WIRKT SICH BHAKTI AUS?

Bhakti ist mehr als eine Praxis. Bhakti ist ein unfehlbares Mittel, ...

- dich in Lebenskrisen und schwierigen Situationen zu tragen,
- dich mit Segensenergie zu verbinden,
- eine persönliche Beziehung zum Göttlichen herzustellen,
- anderen Menschen im Geist einer inneren Liebe zu begegnen,
- dein Herz zu öffnen,
- Liebe und Wohlwollen auszustrahlen und in die Welt zu bringen.

ZUM AUFBAU UND GEBRAUCH DIESES BUCHES

Im **ersten Teil** findest du einige Grundkonzepte des Bhakti-Yoga, den Bezug zu anderen Yogawegen und spirituellen Disziplinen sowie konkrete praktische Tipps und Übungen.

Im **mittleren Teil** geht es darum, wie du Feiertage und persönliche Gedenktage mit Bhakti-Techniken spirituell begehen kannst. Dort findest du auch eine genaue Beschreibung der Abläufe verschiedener Rituale inklusive der zugehörigen Mantras und Erklärungen, wie du z.B. einen Satsang selbst zelebrieren kannst. All diese Praktiken kannst du an deine individuellen Neigungen und Möglichkeiten anpassen. Du kannst sie ausführlicher gestalten und in einer anschließenden Meditation nachwirken lassen oder sie kürzer oder ganz kurz halten, wenn deine Zeit sehr begrenzt ist. Wie bei allem auf dem spirituellen Weg gilt: Nimm dir eher weniger, dafür aber etwas Realistisches vor, das auch tatsächlich in deinen Alltag integrierbar ist, und setze es dann auch wirklich konsequent um, selbst wenn es nur wenige Minuten am Tag sind. Probiere es aus – du wirst einen deutlichen Unterschied in deiner Befindlichkeit und in deinem Leben generell feststellen.

Da **Mantras** sowohl bei kurzen Alltagspraktiken empfohlen werden und auch fester Bestandteil von Satsang und Ritualen sind, nehme ich auf gewisse Mantras an mehreren Stellen Bezug. Solche häufiger verwendeten Mantras sind in der Regel bei ihrem ersten Vorkommen ausgeschrieben. Hinter den Mantras steht in Klammern jeweils die Nummer, unter der sie in *KIRTAN – Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch* zu finden sind. Im Kapitel, in welchem der Ablauf von Satsang, Ārati, Pūjā und Homa ausführlich als Anleitung zur Selbstdurchführung erläutert wird, sind die zugehörigen Mantras alle vollständig angegeben, damit du beim Ausführen des Rituals nicht blättern musst.

Den **letzten Teil** des Buches bildet das *Bhakti-Sutra*, eine klassische indische Bhakti-Schrift des Weisen Nārada. Dort wird ersichtlich, dass die empfohlenen Praktiken und Konzepte auf eine alte, be-

währte Tradition zurückgehen. Besonders schön ist dabei, dass du die Verse mit ihrer Wort-für-Wort-Bedeutung vergleichen kannst und einen Einblick bekommst, welch vielfältige Deutungsmöglichkeiten die Sprache Sanskrit auf verschiedenen Ebenen zulässt. Naturgemäß wirst du dabei auf so manche Inhalte stoßen, die im ersten Teil des Buches bereits erläutert wurden. Manche, gerade die Praxistipps, sind an beiden Stellen wichtig. Ich habe mich jedoch bemüht, Wiederholungen weitgehend zu vermeiden.

FINDE DEINE PERSÖNLICHE BHAKTI-PRAXIS

Aus der Vielfalt der im Buch vorgestellten Möglichkeiten, Bhakti zu entwickeln und zu vertiefen, werden sich im Laufe der Zeit eine oder mehrere herauskristallisieren, die dir besonders liegen und die du zumindest eine Weile praktizieren möchtest.

Probiere verschiedene Techniken und Empfehlungen aus. Erstelle dir einen Plan, was du wann wie praktizieren möchtest, und dann setze ihn auch um!

Für viele der Praktiken benötigst du keine zusätzliche Zeit, sondern einfach nur Achtsamkeit und eine neue Bewusstheit. An dieser zu arbeiten möchte ich dir besonders ans Herz legen, denn sie ist ein unabdingbarer Faktor auf dem spirituellen Weg, egal welchem du folgst. Bhakti-Praxis im engeren Sinn ist zumindest am Anfang des Weges notwendig, um Fortschritte in der Hingabe und Gottesliebe zu erlangen.





BHAKTI IM RAHMEN DES GANZHEITLICHEN YOGA

*„Glaube ist die besondere Kraft des Bewusstseins,
die das verwirklicht, was wir uns vorstellen.“*

(Swami Sivananda)

Bhakti-Yoga ist ein Aspekt des ganzheitlichen (integralen) Yoga in der Tradition des selbstverwirklichten indischen Yogameisters Swami Sivananda, in der ich stehe. Ich möchte diesen integralen Yoga hier vorab kurz vorstellen, um einen Überblick zu geben, welche Rolle Bhakti im Rahmen der verschiedenen Yogawege spielt.

Im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda werden sechs Yogawege unterschieden, und da der Mensch ein ganzheitlicher Organismus ist, greifen diese ineinander über. Du kannst natürlich jeden Weg einzeln für dich üben. Miteinander kombiniert ergänzen sich die sechs Wege jedoch ideal zu einem ganzheitlichen, heilsamen Lebensstil für Körper, Geist und Seele. Sie lassen sich auch sehr gut mit Techniken, Disziplinen und Konzepten aus anderen spirituellen und gesundheitsorientierten Systemen verbinden.

All diese Yogadisziplinen sind gleichwertig und gleich bedeutsam. Sie alle fördern eine harmonische, gleichmäßige Entwicklung der gesamten Persönlichkeit und können dich zur Selbstverwirklichung führen, wenn du ernsthaft und regelmäßig praktizierst. Und wie du gleich sehen wirst: Bhakti ist eigentlich integraler Bestandteil aller Yogawege, denn unsere innere Haltung ist entscheidend bei allem, was wir tun – das gilt auch und in besonderem Maße für die spirituelle Praxis.

DIE SECHS YOGAWEGE

1) HATHA-YOGA

Hatha-Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung, ist der im Westen bekannteste Yogaweg, bei dem systematisch am Körper gearbeitet wird.

Methoden im Hatha-Yoga sind:

- Āsanas, Körperstellungen
- Prānāyāma, Atemübungen
- Tiefenentspannung
- im weiteren Sinn auch positives Denken und Meditation

Hatha-Yoga wirkt in mehreren Schritten:

- Zunächst entspannt er den Körper, die Energien, die Psyche und den Geist. Wer Hatha-Yoga übt, lernt allmählich, sich selbst anzunehmen – ein positives Lebensgefühl, ein Gefühl der Selbstliebe und Selbstakzeptanz entsteht.
- Die Praxis hat eine energetisierende Wirkung: Du hast mehr Energie und feinstoffliche Erfahrungen der Chakras (Energiezentren) können sich einstellen. Du kannst erleben, wie die Energie ausstrahlt, z.B. von den Händen, und wie deine Heilenergie stärker wird.
- Du bekommst ein feineres, subtileres Gespür für die Energien von Menschen, in Räumen, in der Natur.
- Du entdeckst neue Talente und Fähigkeiten in dir, die sich bisher nicht gezeigt hatten. Du kannst beginnen, Dinge umzusetzen, die du dir zuvor nicht zugetraut hast oder für die dir die Energie gefehlt hat, und du kannst viel Gutes bewirken.
- Über die Körperübung erfährst du in einer Yogastunde Leichtigkeit und eine gewisse Transzendenz.

- In der Tiefenentspannung kann sich dein gesamtes Körper-Geist-System optimal entspannen und regenerieren. Häufig kannst du währenddessen auch wahrnehmen, dass dabei etwas Göttliches geschieht. Manchmal erlebst du dich als Bewusstsein außerhalb des Körpers, verspürst ein Glücksgefühl, ein Gefühl der Einheit und Verbundenheit, das automatisch zu Dankbarkeit und Sich-Erhoben-Fühlen, also zu Bhakti führt.
- Hatha-Yoga kann auch dazu führen, dass du einen wunderschönen inneren Klang wahrnimmst oder dass sich dein Herz in Freude öffnet. Diese Freude und überpersönliche Erfahrung nimmst du in deinen Alltag mit.

Bhakti im Hatha-Yoga

- Sūrya-Namaskāra, der Sonnengruß bzw. das Sonnengebet, ist wie eine Verehrung der Sonne als Symbol für Licht, für eine höhere Wirklichkeit und als lebensspendendes Element.
- Du kannst die Yoga-Bewegungsabläufe wie eine Ganzkörper-Verehrung ausführen und dir dabei des Wunders des Körpers bewusst werden.
- Du kannst den Körper als Tempel des Göttlichen wahrnehmen, in Dankbarkeit, dass du diesen Körper erhalten hast und viel Positives damit bewirken kannst.
- Und du kannst dir mit entsprechenden geistigen Affirmation vorstellen und spüren, dass göttliches Licht und Segen durch dich hindurchfließen und in die Welt strahlen.



2) KUNDALINĪ-YOGA

Kundalinī-Yoga ist der Yoga der Energien, der dir helfen will, deine Energien stark zu erhöhen, den Energiefluss zu harmonisieren und dadurch dein volles Potenzial mehr und mehr zu entfalten.

Methoden im Kundalinī-Yoga sind:

- Hatha-Yoga-Praktiken wie Āsanas, Prānāyāma und Tiefenentspannung mit längerem Halten der Stellungen, sehr intensiven Atemübungen und in Verbindung mit Bewusstseinsübungen, Konzentrationslenkung und Visualisierungstechniken
- Yantras, bildliche Vorstellungen der Chakras
- Mantras, die Kraft des Klanges
- Mudrās, feinstoffliche Energieerweckungs- und Lenkungstechniken
- Energie-Meditationen
- Energietechniken für den Alltag

Emotion und Energien sind eng verbunden. Wenn du z.B. unruhig oder ängstlich, in einem depressiven Gemütszustand oder von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt bist, dann oft deswegen, weil Energien nicht harmonisch und ausreichend fließen. Dieser Yogaweg verhilft dir zu einer ausgeglichenen Dynamik.

Wirkungen von Kundalinī-Yoga:

- harmonisiert und aktiviert
- öffnet die Chakras (Energiezentren)
- löst vorhandene energetische Blockaden
- erhöht Prāna (die Lebensenergie), was verschiedenste Fähigkeiten in dir erweckt
- sublimiert Energie und erweitert dadurch das Bewusstsein

Der Kundalinī-Yoga geht von sieben Haupt-Chakras und 72.000 Nādis, feinstofflichen Energiekanälen, aus, die weitgehend verschlossen und daher ungenutzt sind. Fließt das Feuer der gestärkten Lebensenergie durch alle Energiebahnen und -zentren hindurch, wird ihr latentes Potenzial erweckt. Du wirst mehr Kraft und Energie haben und schließlich die Energie auch subtiler, feiner machen können, sodass sie dich in tiefe Meditation und zu Bewusstseinsenerweiterung führt.

Im herkömmlichen Bewusstseinszustand schwanken die Energien zwischen „Sonne“ und „Mond“, Aktivität und Passivität, der Polarität von „männlich“ und „weiblich“ in dir. Fließt die Lebensenergie jedoch in der Sushumnā, der feinstofflichen Wirbelsäule, entsteht die Erfahrung von Einheit und Transzendenz. Letztlich will dich Kundalinī-Yoga zur Erleuchtung führen.

So gelangst du auch über diesen Yoga der Energie zum Göttlichen. Das Erwachen dieser kosmischen Kraft in dir ist immer mit einem Gefühl großer Ehrfurcht und Hingabe – also Bhakti – verbunden.

Bhakti im Kundalinī-Yoga

- Du kannst all die Praktiken, mit denen du die Kundalinī-Kraft erwecken möchtest, als Verehrung von Shakti, der kosmischen Energie im Makrokosmos und im Mikrokosmos, ausüben.
- Und du kannst dir bewusst sein, dass es eine höhere Kraft ist, mit der du dich verbindest, die dich führt und die dir zu Transformation und Erfahrung der höchsten Wirklichkeit verhilft.



3) RĀJA-YOGA

Rāja-Yoga* ist der Yoga der Geistesbeherrschung. Er hilft dir, dich nicht mehr von deinen Gedanken und Emotionen willenlos beherrschen zu lassen, sondern zunächst deine Stärken und Schwächen zu erkennen, dich selbst besser zu verstehen und deine Persönlichkeit so zu formen, wie du möchtest.

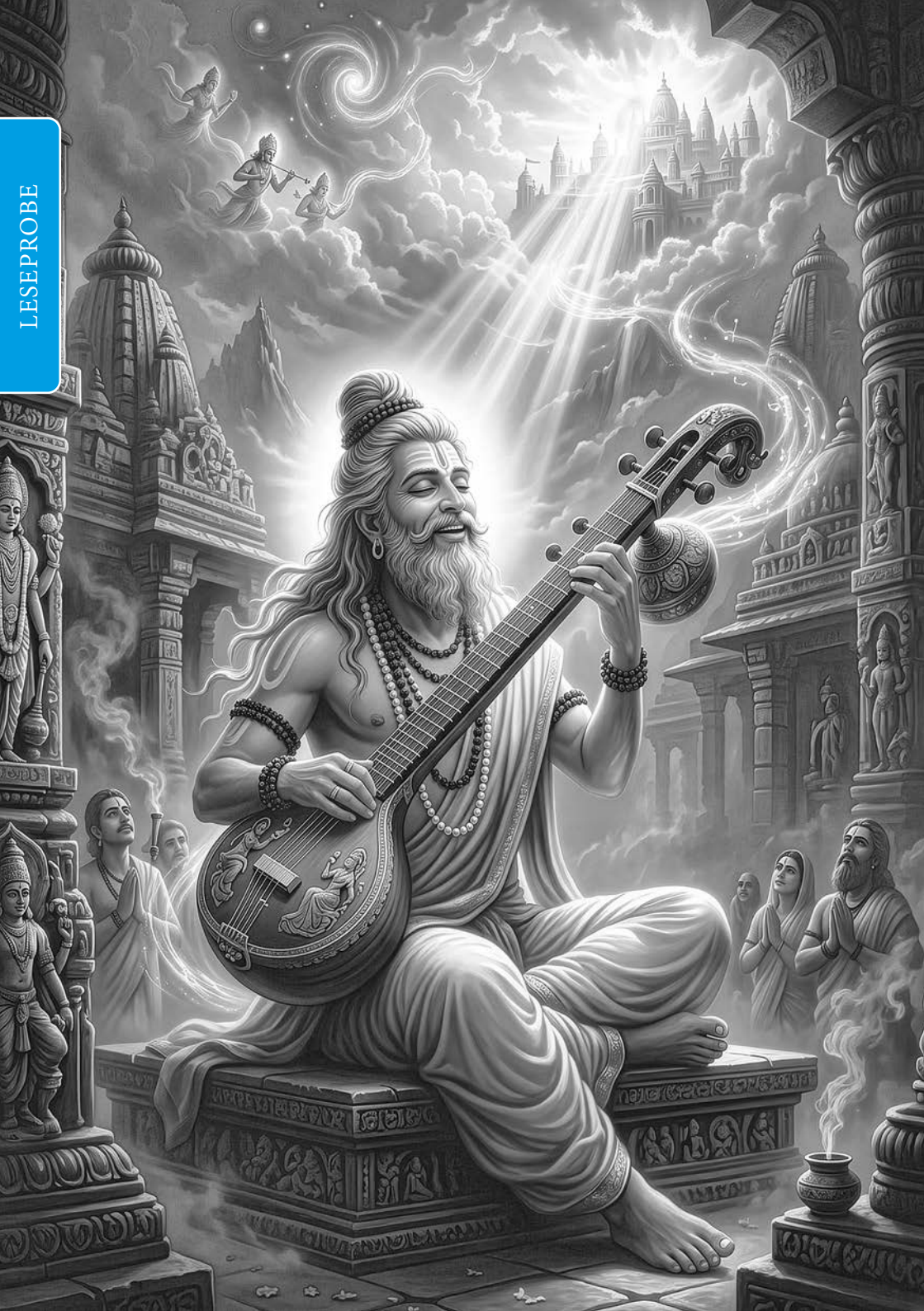
Methoden im Rāja-Yoga sind:

- Mentales Training
- Meditationstechniken
- Selbstreflexion
- Entwicklung positiver Eigenschaften
- Stärkung der Gedanken- und Willenskraft
- Zur-Ruhe-Bringen des Geistes
- Pflegen eines ethischen Lebensstils

Rāja-Yoga wirkt auf mehreren Ebenen:

- Du lernst zunächst, dich selbst zu akzeptieren. Aus diesem gestärkten Selbstwertgefühl heraus kannst du harmonischer mit dir selbst und mit anderen leben.
- Als Nächstes lernst du, wie du mit deinen Emotionen, Gefühlen und Gedanken geschickter umgehen kannst.
- Daraus resultiert insgesamt mehr innere Ruhe und Gelassenheit, auch im Alltag. Dies ist insbesondere eine Wirkung der Meditation.
- Im höchsten Stadium kommen alle Gedanken, inneren Bilder, Vorstellungen usw. zur Ruhe. In dieser absoluten Stille erfährst du dein

* Häufig ist auch von vier statt von sechs Yogawegen die Rede. In dem Fall werden Hatha- und Kundalinī-Yoga als Teile des Rāja-Yoga gesehen, weil sie durch körperliche Stabilität sowie Harmonisierung und Erhöhung der Energie die Meditation unterstützen und die Voraussetzungen schaffen, den Geist zur Ruhe zu bringen.





DAS BHAKTI-SUTRA VON NĀRADA

EINFÜHRUNG

Nāradas *Bhakti-Sutra* gehört zu den wichtigen Yogaschriften und beschreibt in 84 Versen, wie Aspirant/innen Hingabe und Liebe zu Gott entwickeln können.

Ein Sūtra, wörtlich „Faden“, ist eine bestimmte Lehr- und Schriftengattung, in der altes überliefertes Wissen in komprimierter, prägnanter Weise vermittelt wird. Das *Bhakti-Sutra* ist ein Leitfaden für Bhakti, so wie das *Yoga-Sutra* einen Leitfaden für Rāja-Yoga oder das *Brahma-Sūtra* einen Leitfaden für Vedānta darstellt. Neben dem bekanntesten *Bhakti-Sutra*, dem von Nārada, gibt es noch ein zweites *Bhakti-Sutra* von einem Autor namens Shāṇḍilya. Beide sprechen von höchster überpersönlicher Liebe und relativer Liebe sowie davon, dass Bhakti-Yoga der einfachste Weg sei und die Gottverwirklichung zum Ziel habe. Shāṇḍilyas Version enthält jedoch im Unterschied zu Nāradas auch einige dualistische Verse, in denen es um die persönliche Gottesverehrung als möglichen Weg zur Einheit geht.

NĀRADA, DER AUTOR

Der legendäre Nārada, einer der großen alten Rishis, Seher und Weisen, gilt als Autor des *Bhakti-Sutra*. Es ranken sich viele Geschichten um ihn. Unter anderem heißt es, dass Nārada als großer Gelehrter die Wissenschaften seiner Zeit kannte, aber merkte, dass ihn diese nicht zufriedenstellten, sodass er sich trotz aller Gelehrsamkeit unzufrieden fühlte. Von einem anderen Rishi wurde ihm geraten, Bhakti zu entwickeln, um dieses Manko auszugleichen. So wurde

Nārada ein großer Verehrer von Krishna und Rāma als Inkarnationen von Vishnu. Da ihm die Gottesliebe nicht in die Wiege gelegt worden war, wurde er besonders kompetent darin, anderen den Weg zu Bhakti-Yoga zu zeigen. Im *Bhakti-Sutra* fasst Nārada die Methoden zusammen, mithilfe derer spirituelle Suchende auf den Bhakti-Weg kommen und auf diesem voranschreiten können.

ÄUSSERE PRAKTIKEN UND INNERE HINGABE

Nārada sah im Bhakti-Yoga jedoch auch einige Gefahren für spirituell Suchende, wie etwa eine Überbetonung von Ritualen und äußeren Vorschriften, Stolz auf die eigenen spirituellen Praktiken und mehr. Daher legt er großen Wert auf die Liebe an sich. Er erkennt an, dass auch Praktiken, gesellschaftliche Gepflogenheiten, Rituale usw. ihren Sinn haben, die innere Einstellung dabei sei jedoch das Wichtigste.

GOTT ALS DAS ABSOLUTE VEREHREN

Nārada war ein Vedāntin, ein Lehrer der Einheit allen Seins. Obgleich er selbst insbesondere Krishna und Rāma verehrte, rät er im *Bhakti-Sutra* nicht zu einer konkreten Form der Gottesverehrung. Vielmehr betont er, dass Gott nicht beschreibbar ist, jenseits aller Vorstellungen. Sein Werk beginnt mit der Feststellung, Bhakti sei Liebe zu „diesem“, *asmin*. Das Ziel von Bhakti-Yoga sieht er in der Verschmelzung mit Gott.

Insgesamt rät er, sich aus philosophischen Diskussionen herauszuhalten. Verschiedene Ansichten hätten alle ihre Berechtigung, aber es solle nicht über Gott diskutiert werden. Vielmehr solle Bhakti kultiviert werden, ohne über philosophische und theologische Fragen zu streiten.

FÜR WEN IST DIESE SCHRIFT GEEIGNET?

- Für Menschen im Berufs- und Familienleben, die ihr gesamtes Leben spiritualisieren möchten, indem sie ihre Pflichten und Wünsche Gott darbringen und das Göttliche auch im Alltag sehen.
- Für Menschen, die in Ashrams oder anderweitig zurückgezogen und asketisch leben, um sich ganz der Gottessuche zu widmen.
- An manchen Stellen ist Nārada rigoros: Wer das höchste Ziel des Lebens, die Gottverwirklichung, erreichen will, müsse sich dem Ziel mit ganzem Einsatz widmen. An anderen Stellen erkennt er die menschlichen Schwächen an und sagt, dass auch diese Gott gewidmet werden können.

DIE ESSENZ DES BHAKTI-SUTRA

- Gotteserfahrung erreichen wir durch Gnade.
- Göttliche Gnade wiederum resultiert aus Gottesliebe.
- Gottesliebe rührt sowohl aus Gnade wie dem eigenen Bemühen.

Zu allen drei Aspekten gibt er zahlreiche Hinweise und praktische Übungsempfehlungen. So ist Nāradas *Bhakti-Sutra* ein wunderbarer Text für alle, die nach Gotteserfahrung streben und Bhakti kultivieren möchten.

HERKUNFT UND AUFBAU DES BHAKTI-SUTRA

Das Alter des Textes ist unklar; der Überlieferung zufolge soll er über 5000 Jahre alt sein. Vermutlich wurde er aber in den Jahrhunderten nach Christi Geburt geschrieben. Letztlich ist die genaue Datierung jedoch nicht so bedeutsam. Am wichtigsten ist, Bhakti zu entwickeln, Gotteserfahrung zu suchen und sich für göttliche Gnade zu öffnen, und dabei kann der Text auch heute so hilfreich sein wie eh und je.

Die 84 Verse lassen sich in 10 Abschnitte gliedern:

- 1) Definitionen von Bhakti (Verse 1-6)
- 2) Nichtanhaften und Hingabe (Verse 7-14)
- 3) Merkmale göttlicher Liebe (Verse 15-24)
- 4) Bhakti als höchstes Ziel des Lebens (Verse 25-33)
- 5) Die Übung von Bhakti im Alltag (Verse 34-42)
- 6) Nicht zuträgliche Gesellschaft (Verse 43-45)
- 7) Māyā überwinden (Verse 46-50)
- 8) Anfängliche und höchste Liebe (Verse 51-57)
- 9) Formen und Wirkungen göttlicher Liebe (Verse 58-73)
- 10) Empfehlungen für Devotees, Gottesverehrende (Verse 74-84)

Alle Verse sind in folgender Reihenfolge gehalten:

- Devanāgarī, also in den Sanskrit-Schriftzeichen
- Sanskrit, umgelautet in wissenschaftlicher Umschrift (IAST)
- Wort-für-Wort-Bedeutung
- Deutsche Übersetzung; wo sinnvoll in zwei Varianten, nämlich (1) die eher wortgetreue Übersetzung und (2) die sehr inspirierende, etwas freiere deutsche Übersetzung aus dem Büchlein *Naradas Bhakti Sutra*, übersetzt aus dem Englischen und herausgegeben von Sumitra Schang im Mangalam Verlag, der seit einigen Jahren zu Yoga Vidya gehört.
- Mein Kommentar und praktische Anleitung, wie du Hingabe entwickeln kannst

*** HINWEIS**

Ab jetzt werden alle Sanskrit-Begriffe in der wissenschaftlichen Umschrift (IAST) aufgeführt. → Siehe auch *Hinweise zu Sonderzeichen, Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen* auf S. 20 ff.

Das Schöne an den heiligen Schriften aller Traditionen ist, dass sie meist mehrere Interpretationen zulassen. Das finden wir auch in der *Bhagavad-Gita*, im *Yoga-Sutra*, im *Alten und Neuen Testament* usw. So erschließen sich immer neue Ebenen des Verständnisses, je nach der aktuellen Bewusstseinsstufe der Suchenden. Das hält die Schriften lebendig, macht sie aus einer reinen Überlieferung und theoretischen Lehre zu einer gelebten Erfahrung und einem Wegweiser für die persönliche spirituelle Entwicklung.

DEFINITIONEN VON BHAKTI (VERSE 1-6)

Vers 1

अथातो भक्तिं व्याख्यास्यामः

athāto bhaktiṃ vyākhyāsyāmaḥ

atha – nun; *ataḥ* – daher, deshalb; *bhaktim* – Hingabe, göttliche Liebe, Gottesliebe; *vyākhyāsyāmaḥ* – wir werden erläutern, erklären, verkünden (*vi + ā + khyā*)

(1) Daher werden wir jetzt *bhakti* erläutern.

(2) Jetzt werden wir *bhakti* lehren, die Religion göttlicher Liebe.

Gottesverehrung ist nicht nur etwas Äußerliches. Es gibt zwar äußere Formen der Gottesverehrung wie das Feiern der heiligen Messe, Tempelbesuche, Rituale usw. Alle Religionen haben verschiedene Riten und diese sind auch sinnvoll insoweit, wie sie Liebe im Herzen der Teilnehmenden entzünden. *Bhakti* kann entfacht werden durch Rituale, durch *mantra*-Singen, durch Gebete, aber *bhakti* kann auch einfach kommen, indem du staunst, z.B. über die Wunderwerke der Schöpfung, auch im ganz Alltäglichen, in jedem Moment und in allen Erscheinungsformen in der Natur. Staunen ist eine Form von *bhakti*.

Im Grunde genommen ist alles, was dein Herz berührt und zu Gott öffnet, eine *bhakti*-Praxis.

Die Botschaft des *Bhakti-Sutra* ist: Alles, was dir hilft, Gott mehr zu lieben, zu erfahren und zu spüren, ist eine *bhakti*-Praxis. Gehe in die Essenz.

Mit dem Wort *atha*, „jetzt“, wird in den indischen Schriften häufig als erstes jenes Thema angekündigt, welches der folgende Text behandelt.

In Übersetzung (2) ist von der „Religion“ göttlicher Liebe die Rede. Gemeint ist damit zum einen die Lehre, die Philosophie von *bhakti*, so wie das *Yoga-Sutra* des Patanjali die Lehre des *rāja-yoga* darlegt. Zum anderen gibt es den Sanskrit-Begriff *dharma*, der bedeutet: „das, was feststeht“, „Recht“, „Gerechtigkeit“, „Rechtschaffenheit“, „Ordnung“, „Gesetz“, „Pflicht“ sowie auch „Religion“. In diesem Sinn ist göttliche Liebe die höchste Pflicht, die höchste Religion.

Die wahre Religion ist Liebe zu Gott. Wie du diese erreichst, ist letztlich unwichtig. Es ist nicht so erheblich, welche Gebräuche und Riten da sind, welche Kleidung die Priester tragen, in welcher Sprache Gottesdienste abgehalten werden usw. Im *bhakti-yoga* ist nur eines entscheidend: Gottesliebe. Und so gibt es *bhakti-yoga* im Christentum, wenn du ihn mit Jesus Christus, Gott Vater, Sohn und dem Heiligen Geist verbindest; im Islam, wenn du *bhakti* auf Allah richtest; im Judentum, indem du Adonai/Jahwe verehrst. Zudem kann es *bhakti* auch abseits jeder Religion geben, indem du das Göttliche als Gott, die göttliche Mutter, die Natur oder wie immer du es ausdrücken möchtest, verehrst.

Vyākhyāsyaṁaḥ bedeutet, etwas zu kommentieren. Gemeint ist hier jedoch kein Kommentar im üblichen Sinn als rein philosophische Erläuterung, sondern ein Kommentar über die tatsächlichen Erfahrungen von Devotees bzw. die persönliche Erfahrung des Autors, unter Bezug auf die Überlieferung als Bestätigung dieser Erfahrung.

❖ ÜBERLEGE DIR:

- ▶ Was entzündet in mir *bhakti*, Liebe und Hingabe zu einer höheren Wirklichkeit?
- ▶ Wann spüre ich mein Herz?
- ▶ Wann fühle ich mich verbunden und aufgehoben in einem größeren Ganzen?

All das sind Manifestationen von *bhakti*. Es ist gut, dich regelmäßig daran zu erinnern und dir immer wieder zu vergegenwärtigen: Ja, es gibt etwas Höheres.

Vers 2

सा त्वस्मिन् परप्रेमरूपा

sā tv asmin parapremarūpā

sā – sie, diese; *tu* – aber, jedoch, wiederum; *asmin* – zu diesem; *para* – höchste; *prema* – Liebe; *rūpā* – Form, Natur

***Bhakti* ist höchste Liebe zu diesem (Göttlichen).**

Höchste und bedingte Liebe

Wahre Liebe ist *paraprema*, höchste, tiefste Liebe. *Para* bzw. *parama* heißt „vorzüglichste“, „ausgezeichnetste“, „höchste“, „beste“, „größte“.

Es gibt viele Arten von Liebe. Manche lieben ihren Job, ihr Zuhause, alle hoffentlich ihre Kinder, Partner/in, Eltern usw. Wenn du all deine Liebe zu Menschen, Dingen, dir selbst und vielem anderen bündelst, bist du in *paraprema*. Allein diese unendliche, bedingungslose Liebe, die du nur in Gott erfährst, kann dauerhaft die Sehnsucht deiner Seele stillen. Wenn du das erkennst, kannst du auch die relative Liebe noch mehr als einen Ausdruck des Göttlichen schätzen. *Paraprema* spiegelt sich in der begrenzten Liebe zu Menschen, sogar in der Liebe

Es gibt Darstellungen der zärtlichen Liebe von Rādhā* und Krishna, in denen sie sich umarmen, liebevoll in die Augen schauen, auf einer Schaukel sitzen oder sich an den Händen nehmen.

Auch die Beschreibungen der *līlas*, der Spiele der *gopīs* und Krishna, sind teilweise sehr sinnlich, denn das war und ist etwas, was Menschen verstehen und nachvollziehen können. Sie dürfen natürlich nicht wörtlich genommen werden, sondern sie wollen Hingabe zum Göttlichen wecken, den Wunsch, eins mit der Weltenseele zu werden.

Auf diese Weise von *mādurya-bhāva* können wir Gott auch in anderen Menschen lieben. Wichtig ist, dass wir uns dabei bewusst sind, dass das, was wir lieben, nicht der physische Körper allein ist. Der physische Körper ist eine Ausdrucksform Gottes. So kannst du Gott in deinem Partner, deinem Kind oder deinen Freunden, ja sogar in deiner Arbeit lieben. Du weißt, dass Gott sich auf diese Weise manifestiert, aber Gott ist nicht darauf beschränkt. Und vielleicht liebst du eine bestimmte Form, einen bestimmten Aspekt des Göttlichen über alles, weil er dich spontan im Herzen zutiefst berührt. Wenn du dann z.B. eine Statue dieses Aspekts verehrst, ist es für dich nicht nur eine Statue oder ein Bild, sondern die göttliche Präsenz wird darin für dich lebendig. Es ist nicht die Figur, sondern es ist Gott, der zu dir spricht.

Wenn du zu Gott oder einem/r Meister/in betest oder zu Jesus oder Buddha, dann ist nicht die äußere Form entscheidend. Die Form ist nur ein Mittel, um zur Seele, zur Essenz, zu Gott selbst zu gelangen.

* Rādhā ist der Name der Lieblings-*gopī* Krishnas. Sie gilt als Inkarnation von Krishna. Rādhā und Krishna verkörpern das Geheimnis der Liebe an sich.





QUELLENANGABEN UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

- ▶ *Shandilya Bhakti Sutra – Aphorisms for Devotion to God and The Principles of the Philosophy of Love for Him*, zusammengestellt und kommentiert von Ajai Kumar Chhawchharia
- ▶ *Shrimad Bhagavad-Gita* mit Kommentaren von Swami Sivananda, Sivananda Yoga Vedanta Zentren
- ▶ *Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute*, Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Inspiration und Weisheit*, Swami Sivananda, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute*, Sukdev Bretz, Verlag Via Nova
- ▶ *Der Yoga der Liebe*, James Swartz, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Das kleine Yoga Vidya Kirtan Buch*, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *KĪRTANA – Rezitationen und Lieder*, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Mantra-Meditation*, Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Japa Yoga*, Swami Sivananda, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Das große Yoga Vidya Puja Buch*, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Meditieren lernen in 10 Wochen*, Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Erfolgreich leben & Gott verwirklichen*, Swami Sivananda, Yoga Vidya Verlag
- ▶ *Der Pfad zur Gelassenheit: Kraftvolle Werkzeuge aus einer uralten indischen Weisheitslehre*, Sukadev Bretz mit Ulrike Schöber, Goldmann Verlag



Weitere Literatur zum Thema findest du in unserem Online-Shop:
<https://shop.yoga-vidya.de>



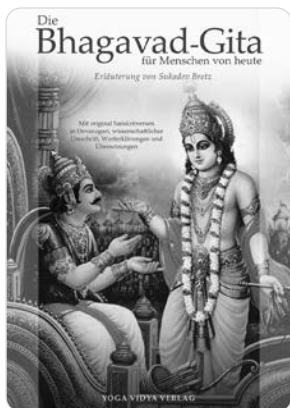
SEMINARE, RETREATS, AUSBILDUNGEN UND WEITERE INFOS

Du möchtest Bhakti-Yoga erleben? Komm in die Yoga Vidya Ashrams.
Wir bieten zahlreiche Seminare zu Ritualen, Mantrasingen, Rezitation, Harmonium lernen u.v.m. an.



www.yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/bhakti-yoga





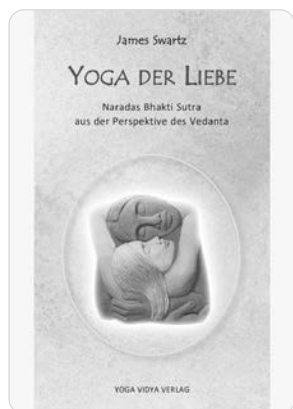
DIE BHAGAVAD-GITA FÜR MENSCHEN VON HEUTE

Erläuterung von Sukadev Bretz

Die *Bhagavad-Gita* („der Gesang Gottes“) gilt als eine der wichtigsten klassischen Yogaschriften, weil sie praxisbezogen ist, indem sie Mittel und Wege aufzeigt, Alltag und Spiritualität geschickt miteinander zu verbinden. Sukadev Bretz erläutert den Inhalt zeitgemäß und verständlich – mit Originalversen in Sanskrit (Devanagari),

Transliteration (IAST), Worterklärungen und Kommentar. Ein wertvoller Begleiter auf dem spirituellen Weg der Selbsterkenntnis.

Hardcover (17 x 24 cm), 616 Seiten, 19,90 € · ISBN 978-3-943376-09-8



YOGA DER LIEBE

James Swartz

Jedes Wesen ist von Natur aus eine Manifestation bedingungsloser, reiner Liebe. Wie wir diese Liebe erkennen und bewusst im Alltag leben können, ist Gegenstand dieses Buches. James Swartz greift hierbei zurück auf das *Bhakti-Sutra* von Nārada und kommentiert jeden Sanskrit-Vers aus der Sicht der Vedanta-Philosophie. Er zeigt uns, wie wir mit Kopf und

Herz ein erfülltes Leben und die Selbstverwirklichung erreichen können.

Softcover (A5), 240 Seiten, 14,90 € · ISBN 978-3-943376-35-7

DIE LEHRE DER BHAGAVAD-GITA

Swami Dayananda

Ausgehend von der Essenz aller Upanishaden erklärt die Gita, dass das Selbst, der Atman, grenzenlos, unzerstörbar und ungeboren ist. Dieses Wissen, Brahma-Vidya, befreit die Menschen von jeglichem Gefühl der Begrenzung. Dies ist die wichtigste Lehre der *Bhagavad-Gita*. Mit tiefer Einsicht stellt Swami Dayananda die zentralen Themen der Gita vor und behandelt eine Reihe aussagekräftiger Schlüsselverse, um die erhellende Botschaft dieses bedeutenden Werks zu verdeutlichen.



Softcover (A5), 260 Seiten, 16,90€ · ISBN 978-3-943376-69-2

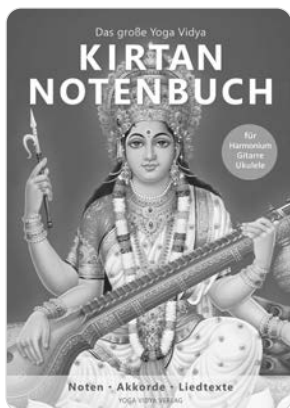
VERTRAUE GOTT

Swami Atmaswarupananda

Eine Sammlung von 85 kurzen Vorträgen, die während der Morgenmeditationen von Swami Atmaswarupananda im Sivananda-Ashram in Rishikesh gehalten wurden. Genial, direkt und unkompliziert. Mit großer Klarheit gibt Swami Atmaswarupananda Antworten auf essenzielle Fragen. Jeder Vortrag enthüllt unmittelbar einen Aspekt der klassischen vedantischen Lehren im heutigen Kontext.



Softcover (A5), 204 Seiten, 9,90 € · ISBN 978-3-931854-72-0

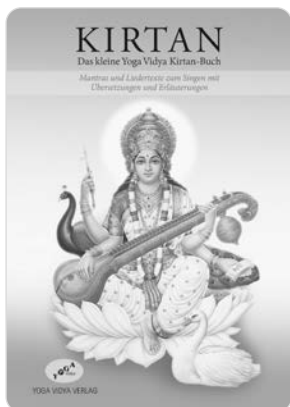


DAS GROßE YOGA VIDYA KIRTAN-NOTENBUCH

Das umfangreiche Notenbuch für Kirtan-Begleitung. Hier findest du die Noten und Akkorde für die traditionellen Kirtans, die bei Yoga Vidya regelmäßig im Satsang gespielt werden. Auch für den Einstieg geeignet. Mit Noten, Akkorden und Texten, Griffstabellen für Harmonium, Gitarre und Ukulele, Erläuterungen zur instrumentalen Gitarre und Ukulele Begleitung.

„The real Kirtan-Book“ – für alle, die gerne Kirtan anleiten und begleiten!

Ringgebunden (A4), 198 Seiten, 24,90 € · ISBN 978-3-943376-74-6



KIRTAN – DAS KLEINE YOGA VIDYA KIRTAN-BUCH

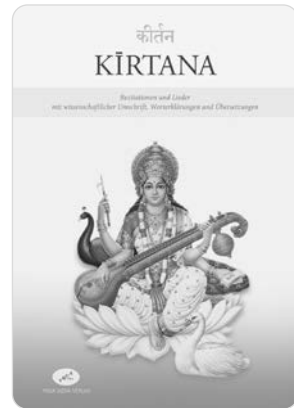
Das Singen von Mantras und spirituellen Liedern im Wechselgesang heißt Kirtan. Es ist eine wunderschöne, freudvolle und heilsame Methode zur Erweiterung des Bewusstseins und um zum Gefühl der Einheit mit dem Kosmischen zu kommen. Hier sind die Texte, Übersetzungen und Erläuterungen der Mantras und Lieder, die bei Yoga Vidya während des Satsang

in den Zentren und Ashrams gesungen werden, gesammelt.

Softcover (A5), 128 Seiten, 6,90 € · ISBN 978-3-931854-22-5

KĪRTANA

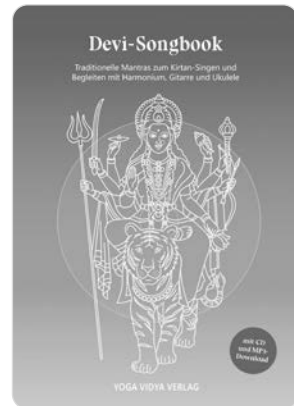
Dieses Werk richtet sich an all jene, die mit Mantras und Kirtans bereits vertraut sind und sich näher mit Sanskrit beschäftigen möchten. Hier findest du die bei Yoga Vidya traditionell rezitierten und gesungenen Mantras und Kirtans in der wissenschaftlichen Transkription, mit Erklärungen zu jedem Wort, wörtlichen Übersetzungen der Texte und einem Glossar. Dieses Buch kann dir eine wertvolle Hilfe sein, deine Mantra- und Kirtan-Praxis zu vertiefen.



Softcover (A4), 312 Seiten, 19,90 € · ISBN 978-3-943376-63-0

DEVI-SONGBOOK

Traditionelle Mantras zum Kirtan-Singen und Begleiten mit Harmonium, Gitarre und Ukulele – mit CD und MP3-Download. In diesem Songbook findest du neun klassische Devi-Kirtans zur Verehrung des weiblichen Aspekts des Göttlichen, die du mit wenigen einfachen Akkorden erlernen kannst. So ist dieses Buch gut für Anfänger:innen geeignet, die Kirtan begleiten und anleiten möchten.



Klappenbroschur (A5) mit 28 Seiten
mit CD und MP3-Download, 14,90 € · ISBN 978-3-943376-68-5

PAPETERIE

Im Yoga Vidya Verlag haben wir eine feine Auswahl an Schreibwaren im Angebot. Z.B. Notizbücher mit 108 Seiten auf Recycling-Papier als A5-Softcover, Postkarten mit klassischen hinduistischen Motiven, Aufkleber und vieles mehr.

Das Angebot der verlagseigenen Papeterie wird stetig erweitert. Im Yoga Vidya Onlineshop erhältst du einen Überblick über das aktuelle Sortiment:



✦ <https://shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/papeterie>



Yoga zuhause – mit Yoga Vidya online



YOGA-VIDYA.DE – Wissenswertes über Yoga, Meditation & Ayurveda, Infos zu unseren Yogakursen, Aus- und Weiterbildungen, u.v.m.

YOGA VIDYA APP

Die kostenlose Yoga App von Yoga Vidya für iOS und Android



ist dein idealer Yoga Begleiter – zuhause und unterwegs. Für Einsteiger, Erfahrene und Fortgeschrittene.



YOGA VIDYA AUF YOUTUBE – Übungsvideos, Meditationskurse, Mantra-Singen, Satsang-Live, Sanskrit-Aussprache, Yoga-Vorträge, Naturheilkunde, vegetarisch/vegan gesund leben und mehr.

YOGA WIKI – Finde im Yoga Wiki Infos und Tipps zu Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit und Spiritualität. Vertiefe dein Wissen durch zahlreiche Artikel, Videos, Fotos von Asanas und Pranayama, Anleitungen zur Meditation u.v.m.



Bücher, E-Books, MP3-Downloads, Postkarten, Poster und alles rund um Yoga im Online-Shop:

shop.yoga-vidya.de



Entspannen, aufladen, Yoga erfahren!

Lerne, praktiziere und vertiefe Yoga in unseren vier Ashrams ...



Bad Meinberg



Allgäu



Nordsee



Westerwald



... oder in einem der zahlreichen Yoga Vidya Center in ganz Deutschland!

Weitere Informationen zu den Centern, Ashrams, Ausbildungen und Seminaren zu Yoga, Meditation und Ayurveda findest du online:

www.yoga-vidya.de