

MARSHALL GOVINDAN

Die  
Kriya Yoga Sutras  
des **Patanjali**  
und der Siddhas



Übersetzung,  
Kommentar  
und Praxis

YOGA VERLAG

# KAPITEL I: SAMĀDHI-PĀDA

DAS ERSTE KAPITEL (PĀDA) ENTHÄLT EINIGE DER WICHTIGSTEN Grundgedanken über den *Yoga*-Weg und seine Ziele. Eines davon ist die kognitive Versenkung (*samādhi*). Was das genau ist, erklärt Patañjali uns am Ende des ersten Kapitels. Da *Yoga* eine wissenschaftliche Kunst, ein stufenweiser Prozeß ist, führt Patañjali uns in ganz ähnlicher Weise hindurch wie ein Ingenieur einen technischen Entwurf erläutern würde. Zwar lehrt er uns nicht, wie bestimmte Übungen auszuführen sind, sein Entwurf läßt aber ziemlich genau erkennen, wie sie alle zusammengehören und welche Ergebnisse zu erwarten sind. Die *sūtras* sind in ihrer prägnanten Form – ebenso wie der Entwurf eines Ingenieurs – nicht mit der Wirklichkeit zu verwechseln, die sie symbolisieren. Die indischen Schriftgelehrten – und unter ihnen besonders die vollendeten *yogins* (*siddhas*) wie Patañjali und Tirumūlar – erkannten die Begrenzungen der Sprache und wählten ihre Worte in Suggestivform. Es ging ihnen darum, auf eine tiefere Realität hinzuweisen, die mit Worten allein nicht zu erfassen ist. Oft waren ihre Texte absichtlich verschlüsselt, so daß der Sinn dem Nicht-Eingeweihten verborgen blieb. Ein umfassendes Verständnis der Grundgedanken, die in diesem einführenden Kapitel dargelegt werden, ermöglicht es dem Leser, das, was in den nächsten Kapiteln folgt, nämlich die Darstellung der Prozesse und Ergebnisse des *Yoga*, in allen Einzelheiten zu verstehen.

## 1. *atha-yoga-anuśāsanam*

*atha* = jetzt

*yoga* = Vereinigung, Verbindung

*anuśāsanam* = Darstellung

### **Jetzt [beginnt] die Darstellung des *Yoga*.**

Der Begriff *atha* bzw. jetzt wird benutzt, um die Aufmerksamkeit des Lesers auf den Beginn einer wichtigen Abhandlung zu lenken.

## 2. *yogaś-citta- vṛttiḥ - nirodhaḥ*

*yoga* = Yoga

*citta- vṛttiḥ* = Fluktuationen des Bewußtseins

*nirodhaḥ* = Aufhören

**Yoga ist das Aufhören der [Identifizierung mit den] Fluktuationen [die] im Bewußtsein [entstehen].**

An dieser Stelle ist es angebracht, zunächst einige Begriffe aus der Tradition des indischen metaphysischen Denkens zu erläutern: den Begriff der Natur (*prakṛti*) und den Begriff des Selbst (*puruṣa*) in den Versen I.16 und I.24. *Prakṛti* ist alles, was außerhalb des Selbst existiert. Sie schließt den gesamten Kosmos von der materiellen bis zur geistigen Ebene ein. Anders als das Selbst (Ich bin....), das rein subjektiv ist, ist *prakṛti* objektive Realität. Sie ist das, was vom Selbst wahrgenommen wird. Sie ist wirklich, wie vergänglich sie auch immer sein mag. *Puruṣa*, das Selbst, existiert als reines Subjekt im innersten Kern des Bewußtseins. Es erhellt das Bewußtsein. Ohne das Selbst gäbe es keine bewußten Regungen in Intellekt und Psyche, ebenso wie eine Glühbirne ohne die unsichtbare Elektrizität kein Licht ausstrahlen würde. *Prakṛti* existiert als Natur sowohl in ihrem transzendenten, undefinierten Zustand als auch in ihren vielförmigen, differenzierten Manifestationen. Dieses Selbst muß unterschieden werden vom Begriff des Selbst, wie es innerhalb der Begrenzungen von Persönlichkeit und Körper verstanden wird. Daher spricht man auch vom "wahren Selbst" als dem ewig unveränderlichen Wesenskern im Menschen, dem *atman* oder *jīva*, im Unterschied zu dem "kleinen Selbst", der Person oder Persönlichkeit als Summe unserer Erinnerungen und begrenzten Identifikationen, die durch Egoismus zusammengehalten werden.

Das Wort *citta* (Bewußtsein) und der Begriff *cittar* (ausgesprochen: *siddhar*) sind tamilische Bezeichnungen, die auf einen "Meister des Bewußtseins" hinweisen. Es handelt sich dabei um die lokalisierte Manifestation des großen absoluten Bewußtseins (*cit*). Obwohl Patañjali den Begriff Bewußtsein (*citta*) nicht definiert, kann seine Bedeutung aus dem Kontext, in dem er in den Sūtren auftaucht, abgeleitet werden. Laut Vers IV.23 wird das Bewußtsein gefärbt durch das Selbst und die Manifestationen der Natur, für die die Begriffe "Sehender" und "Gesehenes" verwandt werden. Die scheinbare und irrtümliche Identifikation des Selbst, des Sehenden, mit den Manifestationen der Natur, dem Gesehenen, ist die Ursache des menschlichen Leids und das grundlegende Problem des menschlichen Bewußtseins. In den Schriften der *cittars* (*tam.*) heißt es: "Wir träumen mit offenen Augen, weil wir uns nicht mit dem identifizieren, was wir sind, sondern mit dem, was wir nicht sind, nämlich mit unseren Träumen". Das ist eine totale Umkehrung der wahren Beziehung zwischen dem Selbst und den Objekten der Wahrnehmung. Das Selbst wird zum Objekt, und "ich selbst", die Persönlichkeit – eine egozentrische Ansammlung von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen – übernimmt die Rolle des Subjekts. Die Gewohnheit, sich mit seinen Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen, d. h. dem Ego, zu identifizieren, ist die Krankheit des menschlichen Bewußtseins. Die Fluktuationen (*vṛttih*), die im Bewußtsein entstehen und die in den Versen I.5 bis I.11 aufgezählt und erläutert werden, - nämlich: die Mittel, um wahres Wissen zu erlangen, sowie Irrtümer, begriffliche Vorstellungen, Schlaf und Erinnerung – müssen gereinigt werden von Egoismus, von der hartnäckigen Gewohnheit zu meinen "Ich bin dieses Gefühl", "Ich bin diese Erinnerung", "Ich bin diese Wahrnehmung". Dies geschieht durch systematisches Üben des Loslassens, wobei man sich sagt: "Ich bin mir dieser Emotion, Erinnerung, Wahrnehmung bewußt, aber ich bin nicht diese Emotion, Erinnerung, Wahrnehmung".

In *Babaji's Kriya Yoga* ist die erste Meditationstechnik, *śuddhi dhyāna kriyā*, auf diese veränderte Perspektive (bzw. Veränderung im Bewußtsein) ausgerichtet. Wie alle Gewohnheiten ist auch der Egoismus im Unterbewußtsein verankert, d. h. in jener Schicht unseres Bewußtseins, die sich unter dem normalen Tagesbewußtsein befindet. Diese Ebene kann durch verschiedene Techniken des *Yoga* erreicht werden.

Das Wiedererkennen des Selbst als wahre Identität des Menschen wird nicht durch die Beseitigung der Bewußtseinsschwankungen erreicht. Solange die Welt besteht, wird es immer Veränderungen geben. Das Problem liegt vielmehr in der allgemein üblichen Verwechslung zwischen "Ich bin" (als Selbst) und "Ich bin" (als Objekt des Bewußtseins, der Emotion, Erinnerung und Wahrnehmung).

Was ist Bewußtsein? Die Definition von Bewußtsein (*citta*) kann aus dem Kontext abgeleitet werden, in dem der Begriff in der Siddha-Literatur auftaucht. Nach Tirumūlar:

Unsere Intelligenz, in die Sinne verstrickt,  
Findet sich in sehr tiefem Gewässer,  
Aber in unserem Bewußtsein gibt es ein noch tieferes Bewußtsein.  
Und dieses wird von der Höchsten Gnade inspiriert. (TM 119)

und in Vers 122:

*Śivayoga* heißt das *cit-acit* kennen  
Und sich für die *Yoga*-Buße qualifizieren;  
Eigenes Licht wird zum Selbst.  
Unbeirrt fließt es hinein in SEINE Göttliche Sphäre;  
ER schenkte mir dies – den *Nandi* der Neun *Yogas*.

*cit* = Die Selbst-Erkenntnis des *Śiva*-Bewußtseins.

*acit* = Das Nicht-Wissen der Seele bzw. des individualisierten Geistes, der das Lebewesen lebendig hält.

**Übung:** Beim Aufsteigen störender Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen frage dich: "Kann ich sie loslassen?" Und übe, sie loszulassen.

### 3. *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe'vasthānam*

*tadā* = dann

*draṣṭuḥ* = der Sehende

*svarūpe* = in seinem wahren Wesen

*avasthānam* = steht da, ruht, verharret

**Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen.**



„Dann“ bedeutet, daß das, was folgt, eine Konsequenz des im vorangegangenen Vers beschriebenen Reinigungsprozesses ist. Gemeint ist das Aufgeben der Gewohnheit, sich mit den Fluktuationen des Bewußtseins zu identifizieren. Daraus ergibt sich ein permanenter Zustand der Selbstverwirklichung, d. h. es handelt sich nicht um eine vorübergehende Erfahrung, die wieder untergehen kann in den Wellen geistiger Ablenkung. Im normalen Körper-Bewußtsein identifiziert man sich gewohnheitsmäßig mit Gedankenformen und Emotionen. Durch die Anwendung von Meditationstechniken wie *śuddhi dhyāna kriyā* oder *mantras* kann man eine tiefe Empfindung des Loslassens entwickeln. Der „Sehende“ ist das Selbst. Am Ende des *Yoga*-Weges erfährt die Einzelseele (*jīva*), daß sie eins mit „*Śiva*“, dem Allerhöchsten, ist. Durch Ausdehnung nimmt die Einzelseele (*jīva*) ihr wahres Wesen bzw. ihre wahre Form (*Śiva*) an und identifiziert sich nicht mehr mit der niederen physischen oder mentalen Ebene.

Bei Tirumūlar heißt es:

In diesem *turiyatita jagrat*-Zustand  
Vereinigt sich der Herr des Tanzes mit *jīva*.  
Mit dieser Vereinigung verschwindet *māyā*.  
Und am gleichen Tag nimmt *jīva* die Form von *Śiva* an. (TM 2277).

„*Jagrat*“ bezieht sich auf das Wachbewußtsein; „*turiya*“ ist der vierte Bewußtseinszustand jenseits von Wachbewußtsein, Traum und Tiefschlaf. *Turiyatita* bedeutet Überbewußtsein – jenseits von *turiya*.

**Übung:** Wiederhole immer wieder die Autosuggestion: „Jetzt kann mich nichts mehr stören“, besonders vor dem Einschlafen oder nach der Meditation.

**Patañjali** bezeichnet seinen Yoga als »Kriya-Yoga« – »Yoga des achtsamen Handelns.« Seine Yoga Sutras zählen generell zu den zwei bis drei wichtigsten Yoga-Texten. Bisher haben die meisten Kommentatoren sie als ein philosophisches Nachschlagwerk betrachtet. Ihre Bedeutung für die Yoga-Übungspraxis wurde weitgehend ignoriert. Man erkannte auch nicht, daß es sich um ein esoterisches Werk handelt, dessen tiefere Bedeutung sich nur dem Eingeweihten erschließt, der eine gewisse Erfahrung mitbringt.

**Diese neu kommentierte Übersetzung** ist eine praktische Anleitung zur Selbst-Verwirklichung, zur Erleuchtung. Es wird auf verständliche Weise erklärt, wie Patañjalis tiefgründige philosophischen Lehren in jeder Situation des täglichen Lebens anzuwenden sind. Wenn man die Kriya-Yoga-Techniken übt, ist das etwa so als ob man einen Wagen mit starkem Motor steuert. Ohne eine Straßenkarte bleiben die meisten Yoga-Schüler »im Verkehr stecken« oder landen in einer »Sackgasse.« Jetzt gibt es erstmals eine übersichtliche Straßenkarte, die sie zu ungewöhnlichen Zielen führt.

**In Tamil Nadu und anderen Staaten im Süden Indiens** gibt es eine Tradition yogischer Meister, die als Siddhas bekannt geworden sind. Sie zeichnen sich aus durch ein langes Leben, außergewöhnliche Fähigkeiten und bedeutende Beiträge zu einer schon seit langem existierenden Kultur. Sie haben einen großen Fundus an Literatur hinterlassen, darunter das Tirumantiram des Siddha Tirumoolar, der – dafür gibt es viele Hinweise – ein Bruderschüler Patañjalis war.

»Selbststudium (svadhyaya) ist seit jeher ein wesentlicher Aspekt des Yoga ... Govindans Buch gibt ausgezeichnete Anregungen für ein solches Studium. Er schöpft aus seiner eigenen langjährigen Erfahrung mit dem Kriya-Yoga und einer tiefen Liebe sowie Achtung gegenüber dem historischen Erbe des Yoga ... Marshall Govindans Buch »Die Kriya Yoga Sutras des Patañjali und der Siddhas« ist eine wertvolle Ergänzung für die Erforschung des Yoga im allgemeinen und das Studium des Yoga-Sutra im besonderen. Ich kann es von ganzem Herzen empfehlen...Insbesondere werden die Kriya-Yoga-Schüler, die überall in der Welt immer zahlreicher werden, feststellen, daß seine Abhandlung für sie praktisch unentbehrlich ist. Aber auch andere werden davon profitieren.«

Aus dem Vorwort von Dr. Georg Feuerstein, Ph. D., Autor von »The Sutras of Patañjali« und »Encyclopedia of Yoga«.

»Ein bedeutender Beitrag zum Sadhana aller ernsthaft Yoga-Übenden«  
Yoga Journal, USA

»Ein ausgezeichnete und gut lesbarer Kommentar« – David Frawley

ISBN 3-935001-00-2



YOGA VERLAG

in Kooperation mit Kriya Yoga Publications