

DIE KRIYA YOGA SŪTRAS DES  
**PATAÑJALI**  
UND DER SIDDHAS

ÜBERSETZUNG, KOMMENTAR UND PRAXIS

Von Marshall Govindan

YOGA VERLAG

Die englische Originalausgabe wurde im Dezember 2000 unter dem Titel „Kriya Yoga Sstras of Patañjali and the Siddhas“ veröffentlicht.

Erste deutsche Ausgabe 2002 in Zusammenarbeit mit  
KRIYA YOGA PUBLICATIONS (REG)  
196 Mountain Road, P.O. Box 90  
Eastman, Canada J0E 1P0

In Deutschland:  
Babaji's Kriya Yoga Zentrum  
E-mail: [info@babaji.de](mailto:info@babaji.de) Internet: [www.babaji.de](http://www.babaji.de)

Copyright: Yoga Verlag, 2002

1. Auflage 11/2002

Übersetzung: Rose Bischof  
Umschlaggestaltung: Vyasa  
Satz: webpaint

Das Rundgemälde Patañjalis auf der ersten Umschlagseite stammt von der Decke des Chidambaram Tempels in Tamil Nadu, Süd-Indien.

Alle Rechte vorbehalten. Auszüge aus diesem Buch dürfen in keiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages weitergegeben, reproduziert oder gespeichert werden. Dies schließt die Aufnahme oder Wiedergabe durch elektronische, mechanische, photomechanische oder andere Datenträger wie Tonträger sowie die Speicherung in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen und Speicherungssystemen jeder Art ein.

Gedruckt und gebunden in Deutschland.

Der Autor hat sich bemüht, alle Copyright-Rechte, die durch diesen Text berührt werden, zu berücksichtigen. Der Verlag ist dankbar für jeden Hinweis, der es ermöglicht, bestehende Rechte oder Quellenangaben in künftigen Auflagen ggf. zu berichtigen oder – sofern bisher nicht geschehen – einzubeziehen.

ISBN: 3-935001-00-2

Yoga-Verlag GmbH, Oberwies 46, D-87439 Kempten-Marienberg,  
E-mail: [post@yoga-verlag.de](mailto:post@yoga-verlag.de), Internet: [www.yoga-verlag.de](http://www.yoga-verlag.de)

GEWIDMET  
BABAJI NAGARAJ,  
PATAÑJALI  
&  
ALL JENEN, DIE ZUR  
KRIYA-YOGA-TRADITION DER 18 SIDDHAS  
GEHÖREN



# INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung VI

Anmerkungen zur Übersetzung VIII

Hinweise zur Aussprache des Sanskrit X

Vorwort XII

Einführung Teil 1 & 2

Vergleich zwischen Yoga Sūtras und Tirumantiram XVI

Patañjalis Kriya Yoga: Ständiges Üben und Loslassen XXII

Übersetzung mit Kommentar

Kapitel I: *Samādhi-Pāda* / 1

Kapitel II: *Sadhāna-Pāda* / 53

Kapitel III: *Vibhūti-Pāda* / 105

Kapitel IV: *Kaivalya-Pāda* / 155

Fortlaufende Übersetzung der 195 Sūtras / 189

Anmerkungen zur Einführung und den Kapiteln / 199

Bibliographie / 203

Index der Sanskrit-Worte in den Sūtras / 207

Index der deutschen Worte in den Sūtras / 229

Index der in den Sūtras erwähnten Kriyas / 237

Über den Autor / 239



# DANKSAGUNG

DER AUTOR DANKT ALLEN, DIE IHM BEI DER ARBEIT AN DIESEM BUCH GEHOLFEN HABEN, GANZ BESONDERS:

- Durga Ahlund, für zahlreiche Übungs-Vorschläge zum Kommentar und ganze Abschnitte des Kommentars sowie ihre Hilfe bei der Suche nach Zitaten von Sri Aurobindo und der „Mutter“, vor allem auch für die mühevollen Arbeit, den Sanskrit Index zu erstellen.
- Sujata Ghosh, für die Überarbeitung und Korrektur der Sanskrit-Übersetzung und die vielen wertvollen Hinweise zum Kommentar.
- Maureen Mueller, für die redaktionelle Überarbeitung und die vielen hilfreichen Anmerkungen, Ratschläge und nicht zuletzt für ihre aufmunternden Worte.
- Vyasa, für die Umschlaggestaltung.
- Georg Feuerstein, für die Durchsicht des Manuskriptes und einige sehr nützliche Anregungen. Gleichzeitig gebührt ihm mein Dank für seine wissenschaftliche Arbeit. Sein Buch „Yoga-Sutras: A New Translation and Commentary“ (Die Yoga-Sutras: Neu-Übersetzung und Kommentar) ist meine wichtigste Quelle.
- Bob Butera, für seine Anmerkungen und Hinweise zum Manuskript, die mir eine große Hilfe bei der Vervollständigung und der Herstellung des Praxis-Bezugs des Textes waren.
- Meinen zahlreichen Schülern, die während der letzten 10 Jahre an diesen Kommentaren teilhatten.
- Yogi Ramaiah, der mich erstmals mit Patañjali bekannt machte und mich die Meditation auf seine Sutras sowie die 144 Kriyas von Babaji's Kriya Yoga lehrte.
- Babaji Nagaraj für seine Führung während meiner Arbeit an diesem Buch und für die Einweihung seiner Schüler in das wunderbare System der 144 Kriyas seines Kriya Yoga, auf das im gesamten Kommentar Bezug genommen wird. Was immer mich inspiriert hat, es ist seiner Gnade zu verdanken.
- Siddha Patañjali, dessen Meisterwerk mich seit über 30 Jahren begeistert.

## *Danksagung*

- Allen Yoga-Siddhas, die den Kriya-Yoga entwickelt haben. Ihr Vorbild gibt mir täglich neue Anregungen.
- Ihnen allen sei herzlich gedankt. Mögen ihre liebevollen Bemühungen Sie alle, liebe Leser und Leserinnen, zur Selbstverwirklichung führen.

**Marshall Govindan**

25. November 2002

## ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG

BEI DIESER ÜBERSETZUNG WURDE VIEL WERT auf eine wort- und sinngetreue Wiedergabe des Original-Sanskrit-Textes gelegt. Bei einigen Versen, in denen bei einer wörtlichen Übersetzung der Sinn unklar geblieben wäre, wurde jedoch eine freiere Version mit zusätzlichen Erläuterungen gewählt. Angesichts der Notwendigkeit, einerseits genau und andererseits verständlich zu übersetzen, fiel die Entscheidung zugunsten der Genauigkeit. Ein umfassenderes Text-Verständnis wird ermöglicht durch die wörtliche Übersetzung der Sanskrit-Begriffe, die jedem einzelnen Vers beigefügt ist. Hier sind zusätzliche Wortbedeutungen aufgeführt, wie sie in Standard-Nachschlagwerken und anderen anerkannten Übersetzungen dieses Werkes zu finden sind. Auch durch den Kommentar selbst können Verständnislücken im Zusammenhang mit der Übersetzung geschlossen werden.

Alle Worte in runden Klammern sind Sanskrit, sofern nicht anders angegeben. So weist zum Beispiel (tam) auf tamilischen Ursprung hin.

In der deutschen Übersetzung wurden in Absprache mit dem Autor an einigen Stellen Ergänzungen eingefügt bzw. geringfügige Änderungen gegenüber dem englischen Originaltext vorgenommen.

Für die deutschen Wortbeispiele in den „Hinweisen zur Aussprache des Sanskrit“ dankt die Übersetzerin dem Indologischen Seminar der Universität Bonn, für die Hilfe bei der Erstellung der Indexe für die deutsche Übersetzung und die Korrektur des deutschen Manuskripts Erna Cantrigliani.



# HINWEISE ZUR AUSSPRACHE DES SANSKRIT

## Vokale

a	Last
ā	Rahmen
i	Wippe
ī	Lied
u	Rum
ū	Flur
ṛ	Krippe (im Deutschen unbekannt, wie <i>r</i> mit leichtem <i>i</i> als Nachklang)
ṝ	(im Deutschen unbekannt, länger als der zuvor genannte, wie <i>r</i> mit leichtem <i>u</i> als Nachklang)
e	Leben
ai	Laib
o	Robe
au	Raum

## Konsonanten

Neben einfachen gibt es “aspirierte“, die ein leichtes *h* als Nachklang haben, etwa wie anlautende Konsonanten im Deutschen.

k	Haken
kh	Kohl
g	Lage
gh	Gabe
ñ	Engel
c	klatschen
ch	(im Deutschen unbekannt, etwas schärfer als das zuvor genannte <i>c</i> )
j	Garage
jh	Jalousie
ñ	(Spanisch:) Señor
ṭ	(im Deutschen unbekannt, ähnlich wie <i>t</i> , <i>th</i> , <i>d</i> , <i>dh</i> , bzw. <i>n</i> auszusprechen, aber mit nach oben gebogener Zungenspitze)
t	Hüter
th	Tee
d	Bader

dh	<i>Dom</i>
ŋ	<i>Name</i>
p	<i>Opa</i>
ph	<i>Post</i>
b	<i>Rabe</i>
bh	<i>Bauer</i>
m̄	<i>Mond</i>

### **Halbvokale**

y	<i>Joghurt</i>
r	<i>Rolle</i>
l	<i>lang</i>
v	<i>Ware</i>

### **Zischlaute**

ś	<i>Schuh</i>
ş	(im Deutschen unbekannt, ähnlich wie ś auszusprechen, aber mit nach oben gebogener Zungenspitze)
s	<i>Wasser</i> (stets stimmlos!)

### **Hauchlaut**

h	<i>Hof</i>
---	------------

# VORWORT

## VON GEORG FEUERSTEIN, PH. D.

MILLIONEN MENSCHEN ÜBERALL IN DER WELT praktizieren heute die eine oder andere Form von Yoga. Oft hat das, was sie praktizieren, jedoch kaum eine Ähnlichkeit mit dem traditionellen Yoga, der seit über 5000 Jahren in Indien praktiziert wird. Umso notwendiger sind aufrichtige Stimmen, wie die von Marshall Govindan, die für den authentischen Yoga sprechen, bei dem es immer um das hohe Ideal einer tiefen persönlichen Transformation und Befreiung geht. Govindan, wie er am liebsten genannt wird, folgt der Tradition des *Kriya-Yoga* (Skt. *kriyā yoga*), der erstmals von dem als Babaji bekannten Meister aus dem Himalaja gelehrt und über mehrere Lehrergenerationen weitergegeben wurde. Govindan wurde von Yogi S.A.A. Ramaiah in den *Kriya-Yoga* eingeweiht und hat selbst seit 1988 Tausende von Schülern eingeweiht.

S.A.A. Ramaiah ist ein südindischer Yoga-Meister, der nach eigenen Angaben von Babaji, bekannt aus Paramahansa Yoganandas *Autobiography of a Yogi* (Autobiographie eines Yogi) als einer der unsterblichen Meister des *Siddha-Yoga*, persönlich eingeweiht wurde. Wie Govindan in *Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition* (Babaji und die Kriya-Yoga-Tradition der 18 Siddhas) schreibt, stammen von Yogi Ramaiah einige biographische Daten über den großen Meister, darunter sein Geburtsdatum: der 30. November 203 n. Ch. Babaji war offenbar ein Schüler von *Pokanathar* (tam. Boganathar ausgesprochen), der dem Tempel von *Katirgama* (Skt. *Karttikeyagrāma*) in einem Wald am Süd-Zipfel von Sri Lanka, vorstand. *Pokanathar* sandte seinen Schüler eines Tages zu dem großen Meister Agastyar, unter dessen Führung Babaji die Befreiung und Unsterblichkeit erlangte.

Ein anderer großer Meister des südindischen Siddha-Yoga war Tirumūlar, Autor des bekannten tamilischen *Tirumandiram* (tam. *Tirumantiram* ausgesprochen). In diesem Werk bezeichnet sich Tirumūlar als einen Schüler von Naṇḍi, der offenbar auch der Lehrer eines gewissen Patañjali war. Nur wenige *Yoga*-Schüler im Westen haben von Tirumūlar gehört. Sie kennen jedoch Patañjali, den Verfasser der berühmten *Yoga-Sūtras*. Dieses in Aphorismen geschriebene Werk beschreibt den Yoga-Weg in meisterhafter Weise aus philosophischer und psychologischer Sicht.

Die *Yoga-Sūtras* werden im allgemeinen der Zeit zwischen dem 2. Jahrh. v. Chr. und dem 2. Jahrh. n. Chr. zugeordnet. Das frühere Datum wird von denjenigen favorisiert, die in dem Verfasser der *Sūtras* den berühmten Sprachgelehrten Patañjali sehen. Immer mehr

Wissenschaftler neigen jedoch zu dem späteren Datum, und zwar aufgrund der Tatsache, daß sich in den *Yoga-Sūtras* die Sprache und Begriffswelt des Mahāyāna-Buddhismus widerspiegeln.

Die Tradition kennt im übrigen noch weitere Persönlichkeiten namens Patañjali, so einen *Sāṅkhya*-Experten und den Verfasser eines *Sūtra* über Rituale. Über sie und ihre Biographie ist praktisch nichts bekannt. Tirumūlars Erwähnung eines Mitschülers mit Namen Patañjali verstärkt noch das historische Durcheinander.

Die meisten Wissenschaftler ordnen Tirumūlar zwischen dem 1. und 7. Jahrh. n. Chr. ein. Die Gedankenwelt und die Übungen des *Tirumantiram* lassen jedoch eher auf eine bestimmte Entwicklungsstufe des hinduistischen *Tantra* und somit eine Zeit zwischen dem 5. und 10. Jahrh. n. Chr. schließen. Falls dies zutrifft, wäre Tirumūlars Mitschüler Patañjali nicht der Verfasser des *Yoga-Sūtra*. Ungeachtet dieser wissenschaftlichen Überlegungen ist ein Vergleich zwischen den *Yoga-Sūtras* und dem *Tirumantiram* jedoch wichtig und längst überfällig.

Meine Yoga-Forschungen konzentrierten sich in den letzten 35 Jahren auf Sanskrit-Quellen. Ich stieß erstmals im Jahr 1998 auf das *Tirumantiram*, das in Tamil geschrieben ist. Es handelte sich um die Ausgabe, die Govindan bearbeitet und 5 Jahre zuvor veröffentlicht hatte. Natürlich hatte ich bereits Jahre vorher vom *Tirumantiram* gehört, da ich 1993 eine Neuauflage von *The Poets of the Powers* (Die Dichter der Kräfte) des berühmten tamilischen Gelehrten Kamil V. Zvelebil herausgegeben hatte, der Tirumūlar als den "führenden Vertreter des tamilischen Yoga" bezeichnete (S. 38). Zvelebil's kurze Zitate aus dem Werk Tirumūlars faszinierten mich. Daher war B. Natarajans englische Übersetzung des *Tirumantiram*, die von Govindan veröffentlicht wurde, für mich eine unwahrscheinliche Fundgrube. Ich war mir von Anfang an der ungeheueren Tiefe von Tirumūlars Darstellung des *Yoga* bewußt. Und inzwischen bin ich zu der Überzeugung gekommen, daß sich alle *Yoga*-Schüler neben den *Yoga-Sūtras* und der *Bhagavad-Gīta* intensiv mit dem *Tirumantiram* beschäftigen sollten.

Das vorliegende Buch untersucht Patañjalis *Yoga-Sūtras* aus der Sicht des in Tamil Nadu beheimateten *Siddha-Yoga*. Govindan hat keine Mühe gescheut, um die Aphorismen für alle, die sich für die *Yoga*-Übungs-Praxis interessieren, verständlich zu machen. 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.

Merkwürdigerweise nannte Patañjali, dessen Lehren praktisch gleichgesetzt werden mit dem 8-gliedrigen *Yoga (aṣṭāṅga-yoga)*, selbst seinen Yogaweg, in *pāda* II.1 den *Yoga* des Handelns (*kriyā-yoga*). In meiner Monographie *The Yoga-Sūtra: An Exercise in the Methodology of Textual Analysis* (Das *Yoga-Sūtra*: Eine Übung in der Methodologie der Text-Analyse) habe ich versucht aufzuzeigen, daß die Aphorismen, die sich in den *Yoga-Sūtras* speziell mit den 8 Gliedern beschäftigen, offensichtlich von Patañjali aus anderer Quelle zitiert bzw. zu einem späteren Zeitpunkt in seinen Text eingefügt wurden. Es gibt keine befriedigende Erklärung dafür, weshalb Patañjali seine Lehren als *kriyā-yoga* bezeichnete. Wenn wir jedoch Govindans These folgen, daß der Verfasser der *Yoga-Sūtras* ein Mitschüler von Tirumūlar war, so haben wir eine direkte Verbindung zur tantrischen Tradition Südindiens, in der der Begriff *kriyā-yoga* im Sinne einer rituellen Handlung

bekannt ist.

Selbststudium (*svadhyāya*) ist seit jeher ein wesentlicher Aspekt des Yoga. Yoga-Schüler im Westen sollten meiner Meinung nach diesen Teil der Yoga-Praxis ernster nehmen. Die *Yoga-Sūtras* sind mit ihrer Prägnanz und der Konzentration auf das Wesentliche bestens geeignet für ein tiefgründiges Studium. Ihre Herangehensweise ist rational, systematisch und philosophisch fundiert. Das *Tirumantiram* hingegen ist überschwenglich poetisch, voll von Kostbarkeiten yogischer Erfahrung und Weisheiten. Beide Texte ergänzen sich auf ideale Weise. Wer sie zusammen studiert, wird dies nicht nur aufschlußreich, sondern auch erhebend finden. 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*.

Ich kenne Govindan erst seit wenigen Jahren, aber seine Ernsthaftigkeit als *Yoga*-Praktizierender und Lehrer haben mich beeindruckt. Er ist unermüdlich in seinem Engagement für die Lehren seines Guru Babaji und für seine zahlreichen Schüler in aller Welt. Seine Energie, seine Bescheidenheit und Freundlichkeit sind ein deutliches Zeichen für die Wirksamkeit der Lehren, die er vertritt und weitergibt.

Marshall Govindans Buch *Kriya Yoga Sūtras of Patañjali* (*Die Kriya-Yoga-Sūtras des Patañjali*) ist eine wertvolle Ergänzung für die Erforschung des *Yoga* im allgemeinen und das Studium der *Yoga-Sūtras* im besonderen. Ich kann es von ganzem Herzen empfehlen.

Georg Feuerstein, Ph.D.  
Yoga Research and Education Center  
[www.yrec.org](http://www.yrec.org)

9. September 2000



# EINFÜHRUNG

## TEIL 1

### EIN VERGLEICH ZWISCHEN DEN *YOGA-SŪTRAS* UND DEM *TIRUMANTIRAM*

ES GIBT VIELE ÜBERSETZUNGEN UND KOMMENTARE zu Patañjalis *Yoga-Sūtras*. Die Experten haben jedoch die zahlreichen Parallelen zwischen den *Yoga-Sūtras* und dem wichtigsten von einem tamilischen Yoga-Siddha verfaßten Werk über Yoga, dem *Tirumantiram* von Siddha Tirumūlar (1), übersehen. Beide Schriften gehören zu den ältesten Standardwerken über den Yoga. Was ihren philosophischen Hintergrund betrifft, so haben sie vieles gemeinsam, wie aus der weiter unten eingefügten Tabelle ersichtlich ist. Beide Schriften gehen ausführlich auf die "Siddhis", die yogischen Wunderkräfte, ein. Beide beschreiben Yoga-Techniken und lassen dabei eine Menge wichtiger Einzelheiten weg, wie es die Siddha-Yogis üblicherweise in ihren Schriften taten. Die wichtigsten Details vermittelten die Siddhas bei der persönlichen Einweihung ihrer Schüler. Die Mehrzahl der vorhandenen Quellen läßt darauf schließen, daß beide Autoren zu den führenden Vertretern der "18 tamilischen Yoga-Siddhas" gehörten (2).

Es gibt Hinweise darauf, daß Patañjali und Tirumūlar Zeitgenossen in der einzigartigen Kulturlandschaft Südindiens waren. Obwohl die Datierung beider Werke schwierig ist, ordnen die meisten Wissenschaftler Patañjalis *Yoga-Sūtras* um das 2. bis 4. Jahrh. n. Chr. ein und das *Tirumantiram* um das 4. bis 5. Jahrh. n. Chr. Nach Tirumūlars eigenen Angaben brauchte er 3000 Jahre, um das *Tirumantiram* zu schreiben. Er erwähnt auch, daß er und Patañjali einen gemeinsamen Guru, Nandi, hatten. Ferner erwähnt er als besonderes Ereignis den Besuch Patañjalis in Chidambaram, wo er selbst lebte. Viele Hinweise sprechen dafür, daß sowohl Patañjali als auch Tirumūlar hervorragende Siddhas waren und im wesentlichen die gleichen Anschauungen vertraten. Das Verständnis dieser Zusammenhänge mag allen Yoga-Übenden helfen, die Ziele des Yoga, seinen philosophischen Hintergrund sowie die Übungspraxis besser einzuordnen und zu verstehen.

Die Tatsache, daß die Experten die vielen Gemeinsamkeiten in den philosophischen und theologischen Lehrmeinungen beider Werke übersehen haben, mag darauf zurückzuführen sein, daß die *Yoga-Sūtras* in *Sanskrit* und das *Tirumantiram* in *Tamil* geschrieben waren. Weder das eine noch das andere Werk ist in die jeweils andere Sprache übersetzt worden. Die meisten Wissenschaftler arbeiten in der Regel nur in der einen oder der anderen Sprache, und die moderne Wissenschaft hat die tamilische Literatur im allgemeinen und die Literatur der tamilischen Siddhas im besonderen weitgehend vernachlässigt. Eine englische Übersetzung des *Tirumantiram* gibt es erst seit 1991. Somit hatte man in der westlichen Welt bisher wenig Möglichkeiten, die beiden Werke zu vergleichen.

Nach vielen Jahren der Vorbereitung wurde jedoch ein wichtiges Projekt zur wissenschaftlichen Auswertung der Manuskripte der tamilischen Yoga Siddhas gestartet.

Verantwortlich zeichnen “Babaji’s Kriya Yoga Order of Acharyas“ und der von Georg Feuerstein gegründete “Yoga Research and Education Center“. Ziel ist die Sicherstellung, Bewahrung und Auswertung von mehreren Tausend Manuskripten, die sich in verschiedenen Archiven Südindiens befinden, um spätere Übersetzungen und Veröffentlichungen zu ermöglichen. Das vorliegende Werk kann daher nur als ein Vorläufer, vielleicht sogar nur als ein Versuch gewertet werden, die riesige Lücke in unserem Wissen über die Ursprünge des Yogas zu schließen. Wenn nach und nach die Forschungsergebnisse des oben genannten Projektes vorgelegt werden, wird es überarbeitet werden müssen.

Die vorliegende kommentierte Übersetzung der *Yoga-Sūtras* wird dem westlichen Leser im Lichte dieser beiden bedeutenden und wegweisenden Meisterwerke zahlreiche Geheimnisse sowohl des klassischen Yoga als auch der Philosophie der tamilischen Yoga-Siddhas, des Saiva Siddhantha, erschließen. Erstes Anliegen dieses Kommentars ist es, durch den Vergleich der beiden Schriften zu einem tieferen Verständnis sowohl des einen als auch des anderen Werkes beizutragen.

Bisherige Übersetzungen waren meiner Meinung nach entweder so wörtlich, daß ihre Bedeutung nur mit großer Mühe erfaßt werden konnte, oder so frei, daß die wahre Bedeutung weitgehend verloren ging. Da es sich um eine ganz spezielle Fachsprache handelt und der Durchschnittsleser mit der Materie im allgemeinen nicht vertraut ist, haben die meisten Übersetzungen die tiefe Bedeutung der Verse verwässert. Diese neue Übersetzung sucht einen Mittelweg zwischen Lesbarkeit und Sinnerfassung. Bei meiner Arbeit an dieser Neuübersetzung mit Kommentar konnte ich mich dankenswerterweise vor allem auf drei bereits vorhandene Übersetzungen stützen, und zwar von: G. Feuerstein (3), Swami Satchitananda (4) und Swami Hariharananda Aranya (5).

Diese Übersetzung und der Kommentar wurden innerhalb von 10 Jahren erarbeitet. Sie sind abgestimmt auf die Bedürfnisse der in Babaji’s Kriya Yoga eingeweihten Schüler, die der Traditionslinie von Nandi, Agastyar, Boganathar und Babaji folgen, die wiederum ein Zweig der Tradition der 18 tamilischen Siddhas ist. Die Eingeweihten lernen, wie sie über die Verse von Siddhas wie Patañjali und Tirumūlar meditieren können. Bisher mußten sie dabei auf Übersetzungen zurückgreifen, die ihren Bedürfnissen nicht voll entsprachen.

Ein großer Teil des Materials dieser neuen Übersetzung, besonders aus dem ersten “Pada“ bzw. Buch, wurde bereits bei Gruppenmeditationen eingesetzt, die ich mit Babaji’s Kriya-Yoga-Schülern überall in der Welt durchgeführt habe. Babaji’s Kriya Yoga ist die praktische Anwendung des als “Saiva Siddhantha“ bekannten philosophischen Systems, das seinerseits als eine Synthese der Lehren der 18 tamilischen Yoga-Siddhas zu betrachten ist. Tirumūlar und Patañjali gehören zu den führenden Vertretern dieser Tradition. In vielen Kommentaren habe ich auf bestimmte Übungen aus Babaji’s Kriya Yoga hingewiesen, damit die Schüler dieser Tradition die Bedeutung ihrer Übungspraxis besser einschätzen können. Obwohl diese Übersetzung und der Kommentar für jeden interessierten Leser gedacht sind, werden daher die in Babaji’s Kriya Yoga eingeweihten Yoga-Schüler, die selbst schon viel von dem erfahren haben, was Patañjali beschreibt, sie ganz besonders zu schätzen wissen.

Die Methode, wie man über die Verse meditiert, um ihre geheime Bedeutung zu erfassen, verdanke ich Babaji. Jeder Vers ist wie ein Schlüssel. Ein Schlüssel ist ein nutzloses Stück Metall, solange man nicht weiß, wie man ihn in ein Schlüsselloch steckt und umdreht.

Dann ermöglicht einem der Schlüssel oder eben der Vers, über den man meditiert, jedoch, in einen neuen Raum einzutreten, in dem die esoterische bzw. die geheime Bedeutung offenbar wird. Wenn man nicht darüber meditiert, bleibt das Ganze vielleicht so nutzlos wie ein Tintenkleck. Für die Siddhas war es typisch, daß sie bis zu einem Jahr meditierten, bevor sie einen einzigen Vers schrieben. Und dieser Vers war dann nur ein Schlüssel bzw. eine Hinführung zu einem tieferen verborgenen Sinn. Die Siddhas verschlüsselten ihre Verse oft, damit ihre esoterischen Lehren den Eingeweihten vorbehalten blieben, die über genügend Erfahrung verfügten, um ihren Sinn zu erfassen. Weitere Einzelheiten über die pan-indische Siddha-Tradition sind bei David Gordon White (6) und über die tamilischen Yoga-Siddhas in den Werken von Zvelebil (7) und Govindan (8) nachzulesen.

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die vielen auffallenden Parallelen zwischen den beiden Werken:

YOGA-SŪTRAS	TIRUMANTIRAM
<i>Purusha</i> (Selbst) und <i>Prakriti</i> (Natur) sind beide wirklich	<i>Purusha</i> und <i>Prakriti</i> sind beide wirklich
Ishvara ist das besondere Selbst, der Lehrer der Lehrmeister	Isha oder Siva ist das Höchste Wesen
Dualistisch – theistisch <i>Samkhya</i>	Dualistisch – Advaita: Aus dem Einen wurden viele; Agamas und Vedas
<i>Purusha</i> ist vielfältig im Unterschied zum einen Atman des Vedanta	Jiva (Pasu) ist vielfältig und wird zu Siva; drei Stufen
Ashtanga-Yoga ist eine vorbereitende Übungspraxis	Ashtanga-Yoga wird ausführlich beschrieben
Ishvara ist Patañjalis Lehrer, IHM ist er treu ergeben	Nandi (Siva) ist Tirumūlars Guru, IHM ist er treu ergeben
Betont Notwendigkeit der Hingabe an Gott	Betont Notwendigkeit der Hingabe an Gott
Fünf Belastungen	Fünf Fesseln, ähnlich den Ursachen der Belastungen in den <i>Yoga-Sūtras</i>

Die Evolution der Schöpfung ist wirklich und basiert auf 24 <i>tattvas</i> oder Prinzipien	Die Evolution der Schöpfung ist wirklich und basiert auf 24, bzw. 36 oder sogar 96 „ <i>tattvas</i> “
Lehre vom Karma und der Transmigration	dto
Ethik sozialer Gleichheit	dto
Dreifache Wirklichkeit: Ishvara, Purusha, Prakriti	dto
3 Quellen des Wissens	ähnlich
Methode: Kriya-Yoga: Loslassen, intensive Übungspraxis und Selbststudium	Methode: Kundalini-Yoga einschließlich Mantras, Yantras, Pranayama
<i>Parinama</i> : Transformation wird betont: ein Prozeß der Reinigung von den Belastungen	Ähnlich; Reinigung von Makeln
<b>Samadhi oder kognitive Versenkung:</b>	
a) mit oder ohne Basis einer physischen <b>Form</b>	a) “Gott nahe sein“
b) mit oder ohne Basis einer feinstofflichen <b>Form</b>	b) “ein Freund Gottes sein“
c) mit oder ohne zurückbleibenden „Samen“	c) “Einssein mit Gott“
Spricht von 68 „Siddhis“ bzw. Kräften, einschließlich Vollkommenheit des Körpers	Spricht von 65 “Siddhis“ bzw. Kräften, einschließlich Unsterblichkeit des Körpers

Damit ist der Vergleich keineswegs erschöpft. Das Thema ist sehr breit angelegt. Mit meinem Versuch einer Synthese und eines Vergleichs der beiden Werke möchte ich den Leser anregen, noch tiefer als hier aufgezeigt, in die Materie einzudringen. Ich bin offen für Kommentare und Anregungen für künftige Neuauflagen.

Es gibt auch wichtige Unterschiede zwischen den beiden Werken, darunter die folgenden:

YOGA-SŪTRAS	TIRUMANTIRAM
In der 3. Person, im Stil trockener Leitsätze geschrieben	In der 1. Person mit viel Gefühl geschrieben
In Sanskrit geschrieben.	In Tamil geschrieben, der Sprache des Volkes, unabhängig von Kaste oder gesellschaftlicher Stellung.
195 Aphorismen	3.047 Verse

Die Gemeinsamkeiten überwiegen bei weitem die Unterschiede. Bedeutend größere Unterschiede bestehen vom philosophischen Ansatz her zwischen der Vedanta-Literatur auf der einen sowie den *Yoga-Sūtras* und dem *Tirumantiram* auf der anderen Seite.

Mit der Herausgabe dieses Buches möchte ich vor allem anregen zu einer höheren Wertschätzung und einem besseren Verständnis von Yoga, und zwar sowohl im Westen als auch in Indien. Es herrscht heute noch eine allgemein verbreitete Unkenntnis darüber, daß Yoga nicht nur eine Methode körperlicher Übungen ist – mögen diese auch noch so gesund und therapeutisch wertvoll sein –, sondern daß Yoga vielmehr den Menschen des 21. Jahrhunderts Lösungen sowohl für ihre größten sozialen Probleme als auch die Probleme ihrer Philosophie, Psychologie, Theologie und sogar Ökologie bieten kann. Yoga zielt auf nichts Geringeres als die volle Entfaltung des Potentials eines jeden Einzelnen als vollkommenes göttliches Wesen, und zwar auf körperlicher, energetischer, psychischer, intellektueller und spiritueller Ebene. Die Welt steht heute vor bisher noch nie da gewesenen Herausforderungen: soziale Konflikte, Umweltzerstörung, Probleme der ökonomischen Verteilung und des Wirtschaftswachstums sowie des Gesundheitswesens. Die Globalisierung einer materialistischen Kultur kann Probleme, die über die materiellen Werte hinausgehen, nicht lösen. Nur eine breite soziale Bewegung, die es dem Einzelnen ermöglicht, über seine begrenzten egoistischen Sorgen hinauszuwachsen, kann unser Überleben und die Lösung dieser zahlreichen komplexen Probleme gewährleisten.

In aller Bescheidenheit möchte ich den Leser darauf hinweisen, daß ein gründliches Verständnis dieser Werke ihn in die Lage versetzen wird, Teil der Lösung anstatt Teil des Problems zu werden, an dem die Gesellschaft und unser Planet heute kranken. Ich möchte den Leser auffordern, im Zusammenhang mit dem Studium dieser Werke, seine eigenen Werte, Gewohnheiten und Motivationen zu hinterfragen und dort, wo es notwendig ist, radikale Änderungen vorzunehmen. Mit den Worten von Sri Aurobindo ausgedrückt: "Was wir brauchen, ist eine Revolution der menschlichen Natur." Die *Yoga-Sūtras* und das *Tirumantiram* werden uns die Weitsicht und das Verständnis vermitteln, wie wir unser Potential ausschöpfen können. Sie sind wie eine Straßenkarte, die verschiedene Ziele aufzeigt, die Hindernisse angibt und uns sagt, wie wir sie überwinden können.

Babaji's Kriya Yoga und die Siddhas sind vergleichbar einem Auto mit starkem Motor, mit dem wir große Entfernungen zurücklegen können. Diesen Yoga zu praktizieren, fordert von uns unermüdlichen und ständigen Einsatz. Ein intellektuelles Verständnis reicht nicht aus, um zur Erleuchtung zu gelangen! Andererseits ist eine Yogapraxis, die man nicht versteht, ebenso unvollkommen. Und genau das ist heute in den Yoga-Schulen im allgemeinen der Fall. Im Prozeß eines integrierten Yoga haben sowohl die Kriyas als auch die schriftlich niedergelegten Lehren ihren Platz. Nicht zu wissen, in welche Richtung man steuert, heißt, zwar ein Auto zu haben, aber keine Straßenkarte, die einem den Weg weist. In diesen beiden Werken finden wir eine Karte, die immer und überall genutzt werden kann.

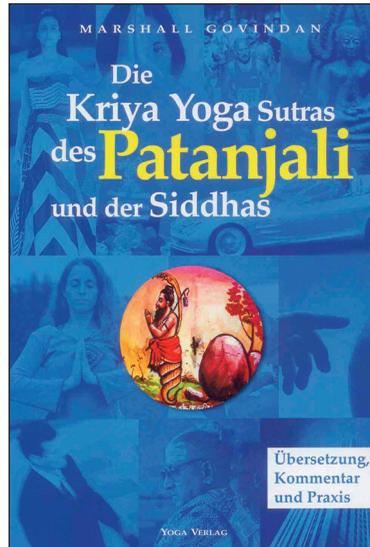
# PATANJALIS KRIYA-YOGA: STÄNDIGE PRAXIS UND LOSLASSEN

## Abhyasa und Vairagya

ES GIBT HEUTE BESONDERS IN DEN WESTLICHEN LÄNDERN viele moderne Formen von Yoga, die ohne Bezug zu den klassischen Lehren unterrichtet werden. Wie bei einem Baum, der von seinen Wurzeln abgeschlagen wurde, besteht jedoch auch beim Yoga die Gefahr, daß man seine Übungspraxis nicht durchhält, wenn man nicht immer wieder die Inspiration aus der ursprünglichen Quelle sucht. Die Werte, die diese alten Lehren vermitteln, bilden einen starken kulturellen Gegenpol zum Werteverfall des 21. Jahrhunderts, dessen Materialismus sowohl innerhalb als auch außerhalb der Yoga-Szene nur zu oft auf Technik und schnelle Resultate ausgerichtet ist. Der klassische Yoga, wie er von Siddha Patañjali um das 2. Jahrhundert n. Chr. in Kapitel bzw. "Pada" II seiner berühmten *Yoga-Sūtras* erläutert wurde, beschreibt einen Weg der Selbstverwirklichung. Wir werden sehen, daß das heute noch wichtiger ist als vor 2000 Jahren.

Patañjali nennt diesen Weg in Vers II.1 "Kriya-Yoga": *tapas svādhyāya-īśvara-praṇidhāna kriyā-yogaḥ* – "Intensive Übungspraxis, Selbststudium und Hingabe an Gott – das ist *kriyā yogā*": In den Versen 12 bis 16 des Kapitels I werden eine "ständige Übungspraxis" (*abhyāsa*) und das Loslassen (*vairāgya*) als Instrumente des Yoga genannt. Da wenige Menschen von Natur aus einen Hang zu "abhyāsa" und "vairāgya" haben, empfiehlt Patañjali in Kapitel II vorbereitende Übungen. Feuerstein (1) hat jedoch festgestellt, daß Patañjalis Yoga nicht der "Ashtanga"- bzw. "achtgliedrige" Yoga war, der in den Versen II.28 bis III.8 beschrieben wird und wie es von den meisten Übersetzern allgemein angenommen wurde. Textanalysen haben ergeben, daß diese Verse lediglich aus einer anderen unbekanntenen Quelle zitiert wurden. (2) Betrachten wir zunächst die Beziehung zwischen diesen Instrumenten und Komponenten von Patañjalis Kriya-Yoga.

Im folgenden Diagramm weist Feuerstein (3) auf die Beziehung zwischen den beiden wesentlichen Bestandteilen von Patañjalis Kriya-Yoga hin.



**Marshall Govindan**  
**Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas**  
**Der Yoga-Klassiker von Patanjali zum ersten Mal mit Übungen**  
**für jedes Sutra zum tieferen Verständnis.**

Der Yoga-Klassiker von Patanjali zum ersten Mal mit Übungen für jedes Sutra zum tieferen Verständnis. Patanjali bezeichnet seinen Yoga als „Kriya Yoga“ – „Yoga des achtsamen Handelns“. Seine Yoga-Sutras zählen zu den wichtigsten Yoga-Texten überhaupt. Bisher haben die meisten Kommentatoren sie als ein philosophisches Nachschlagewerk betrachtet. Ihre Bedeutung für die Yoga-Übungspraxis wurde weitgehend ignoriert. Diese neu kommentierte Übersetzung ist eine praktische Anleitung zur Selbstverwirklichung, zur Erleuchtung. Es wird auf verständliche Weise erklärt, wie Patanjalis tiefgründige philosophische 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 lenkt. Ohne eine Straßenkarte bleiben die meisten Yoga-Schüler „im Verkehr stecken“ oder landen in einer „Sackgasse“. Jetzt gibt es erstmals eine übersichtliche Straßenkarte, mit der man zu den ungewöhnlichsten Zielen gelangt.

277 Seiten, Hardcover • ISBN: 978-3-935001-00-7