



**MAHAMANDALESHWAR  
PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA**



# **Die Yoga Sutras des Patanjali**

**Ein Leitfaden zur  
Selbsterkenntnis**



# DIE YOGA SŪTRAS DES PATANJALI

Ein Leitfaden zur Selbsterkenntnis

Übersetzt, erklärt und kommentiert von

Mahamandaleshwar

Paramhans Swami Maheshwarananda

**Ibera Verlag** / European University Press  
Vienna, Austria

1. Auflage

© 2020 by Ibera Verlag, European University Press Verlagsg.m.b.H, Wien

Redaktionelle Bearbeitung und Betreuung: Dr. Renate Lavicka (Rādhā)

Sanskrit Vokabular und Transkription: Anja Vukadin (Prem)

Lektorat: Erna Buchinger (Annapūrna), Mag. Evelin Willhelmer (Ganga)

Umschlag-Design: Boris Bonev (Bhaktanand)

ISBN: 978-3-85052-392-9

Hergestellt in der EU

Alle Rechte vorbehalten, auch der auszugsweisen Wiedergabe  
in Print- oder elektronischen Medien

[www.ibera.at](http://www.ibera.at)

## Inhalt

Aussprache der Sanskritwörter und Schreibweise im Text . . . . .	6
Danksagung . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
<b>SAMĀDHI-PĀDA</b>	
Einführung Teil 1 . . . . .	29
<i>Über die Erlangung des höchsten Bewusstseins</i> . . . . .	
Sūtras 1 – 51 . . . . .	39
Fragen und Antworten . . . . .	140
<b>SĀDHANA-PĀDA</b>	
Einführung Teil 2 . . . . .	149
<i>Über die Yoga-Praxis</i>	
Sūtras 1 – 55 . . . . .	159
Fragen und Antworten . . . . .	242
<b>VIBHŪTI-PĀDA</b>	
Einführung Teil 3 . . . . .	247
<i>Über die Erlangung außerordentlicher Fähigkeiten</i>	
Sūtras 1 – 56 . . . . .	259
Fragen und Antworten . . . . .	353
<b>KAIVALYA-PĀDA</b>	
Einführung Teil 4 . . . . .	357
<i>Über die Vereinigung mit dem höchsten Selbst</i>	
Sūtras 1 – 34 . . . . .	373
Fragen und Antworten . . . . .	426
Srī Alakhpūrijī Siddha Peeth Paramparā . . . . .	431
Paramyogeshwar Srī Devpurijī . . . . .	433
Bhagwān Srī Deep Nārāyan Mahāprabhujī . . . . .	435
Mahāprabhujī Bhagwān Srī Deep Nārāyan Mahāprabhujī . . . . .	437
Paramhans Swāmi Maheshwarānanda . . . . .	439
Om-Ashram . . . . .	441
Bücher von Paramhans Swami Maheshwarananda . . . . .	443
Kontaktadressen . . . . .	447

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind als geschlechtsneutral zu verstehen.

### **Aussprache der Sanskritwörter und Schreibweise im Text:**

Bei der ersten Verwendung oder ausführlichen Erklärung eines Sanskrit-Begriffes wird dieser in Großbuchstaben geschrieben.

Bei der Transkription und Übersetzung der *sūtras* wurden die internationalen Transkriptionsregeln mit den diakritischen Zeichen eingehalten. Im Text hingegen wurde zur besseren Lesbarkeit eine vereinfachte Umschrift verwendet, die sich an der englischen Transkription orientiert und nur durch die langen Vokale ā, ī, ū gekennzeichnet ist. Zusammengesetzte Wörter wurden zur Verdeutlichung in der Transkription meistens mit Bindestrich geschrieben.

### **Vereinfachte Transkription im Textteil:**

Intern. Transkription	vereinfachte Umschrift	Beispiel
<i>c</i>	<i>ch</i>	<i>chitta, chakra, āchārya</i>
<i>jñ</i>	<i>gy</i>	<i>gyāna, āgya chakra</i>
<i>ñ</i>	<i>n</i>	<i>Patanjali, niranjan</i>
<i>r</i>	<i>ri</i>	<i>rishi, vritti, Krishna</i>
<i>ś, ṣ</i>	<i>sh</i>	<i>purusha, klesha, dvesha, Īshvara</i>

Da es im Sanskrit keine Groß- und Kleinschreibung gibt, sind mit Ausnahme der Eigennamen alle Sanskritwörter klein geschrieben.

### Aussprache:

<i>sādhana</i>	<i>ā</i>	langes a (wie in <b>haben</b> )
<i>kaivalya</i>	<i>ai</i>	langes ä (wie in <b>Märchen</b> )
<i>jīva, īśvara</i>	<i>ī</i>	langes i (wie in <b>Bibel</b> )
<i>aum</i> (OM)	<i>au</i>	langes o (wie in <b>Hof</b> )
<i>sūtra</i>	<i>ū</i>	langes u (wie in <b>Hut</b> )
<i>cakra</i> ( <b>chakra</b> )	<i>c</i>	tsch (wie in <b>klatschen</b> )
<i>iccha</i>	<i>cch</i>	tsch-h (getrennt gesprochen)
<i>namah</i> ( <b>namaha</b> )	<i>ḥ</i>	stimmhaftes h am Wortende (wie in <b>aha</b> )
<i> jyoti</i>	<i>j</i>	dsch (wie in <b>Dschungel</b> )
<i>jñāna</i> ( <b>gyāna</b> )	<i>jñ</i>	gñj- oder vereinfacht gj-
<i>nirañjan</i>	<i>ñ</i>	nasales n (wie im Französischen)
<i>sphurna</i>	<i>ph</i>	p-h (getrennt gesprochen)
<i>vr̥tti</i> ( <b>vr̥tti</b> )	<i>ṛ</i>	ri (wie in <b>rinnen</b> )
<i>kleśa</i>	<i>ś</i>	„scharfes“ sch (wie in <b>schwarz</b> )
<i>puruṣa</i> ( <b>purusha</b> )	<i>ṣ</i>	„weiches“ sch (wie in <b>schön</b> )
<i>vākya</i>	<i>v</i>	w (wie in <b>Vase</b> )
<i>yuga</i>	<i>y</i>	j (wie in <b>Yoga</b> )

---

## Danksagung

Die Weisheit und Lehre des Yoga aus erster Hand von einem lebenden, verwirklichten Meister dargelegt und erklärt zu erhalten, ist eine große Gnade für einen Schüler. Dieses kostbare Geschenk machte Vishwagurujī Paramhans Swami Maheshwarananda zwischen 1985 und 2005 seinen Schülern in Wien.

Bald nach der Vortragsreihe und Herausgabe des Buches „Die verborgenen Kräfte im Menschen – Kundalini und Chakras“ setzte Vishwagurujī im Wiener Yogazentrum die Reihe seiner monatlichen Vorträge fort mit Kommentaren und Erklärungen zu den großen und unvergänglichen Werken der vedischen Kultur und Philosophie: Mahābhārata, Rāmāyana, Shiva Samhitā, Śrīmad Bhāgavatam, Aparokshānubhūti von Ādi Shankarāchārya, den Upanishaden – und besonders ausführlich in einer fast 2-jährigen Serie von Vorträgen, zu den *Yoga Sūtras* von Mahārishi Patanjali, dem „Vater des Yoga“, wie er oft bezeichnet wird.

Mit der Herausgabe der Niederschriften von Vishwagurujīs Vorträgen zu Patanjalis *Yoga Sūtras* wird nun ein Anfang gemacht und soll mit den weiteren Vorträgen Vishwagurujīs aus dieser Zeit zu den großen philosophischen Themen des *Veda* und *Vedānta* fortgesetzt werden.

Es gibt zahlreiche Kommentare zu Patanjalis *Yoga Sūtras*, einige davon liegen auch in deutscher Sprache vor. Diese Ausgabe zeichnet sich jedoch durch mehrere Besonderheiten aus. Erstens bietet sie den originalen Text in *Devanāgarī* und internationaler Transkription sowie eine Übersetzung in zeitgemäßer und leicht fasslicher Formulierung, ohne dass der originale

Wortlaut und Sinn verloren geht. Dadurch wird auch jenen Lesern, die im Sanskrit und in indischer Philosophie nicht bewandert sind, ein tieferes Verständnis möglich. Zweitens hat Vishwagurujī die unvergleichliche Gabe, die höchste Wahrheit des Yoga in solcher Weise zu vermitteln, dass sie einen Bezug zum täglichen Leben hat und eine praktische Lebenshilfe bietet. – Deshalb hat Vishwagurujī das von ihm in stufenweisem, wissenschaftlichem Aufbau strukturierte System des klassischen Yoga auch „Yoga im täglichen Leben“ genannt.

Vishwagurujīs Ausführungen zu den *Yoga Sūtras* zeugen vom Wissen eines erleuchteten Meisters und sind von solcher Klarheit und Eindringlichkeit, dass man das Buch am liebsten gar nicht mehr aus der Hand legen möchte – dies bezeugen alle Lektoren, die bei der Herausgabe dieses Werkes mitgeholfen haben.

Ich hatte das Glück, damals alle diese inspirierenden Vorträge meines Meisters Vishwagurujī in Wien zu hören und niederzuschreiben, und bin sehr dankbar dafür, dass ich an diesem außerordentlichen Werk mitarbeiten durfte, das die Weisheit und Lehre der *Yoga Sūtras* mit den wissenschaftlichen Erläuterungen und praxisnahen Erklärungen Vishwagurujīs für die Menschen unserer Zeit in einzigartiger Weise verbindet.

Dr. Renate Lavicka (Dr. Radha)  
Wien, im August 2019



---

## Einführung

Mahārishi Patanjali lebte in der Zeit von Rishi Ved Vyās, dem wir die Niederschrift der Veden und das berühmte indische Epos Mahābhārata verdanken. Einige Wissenschaftler ordnen Patanjali zwar in späterer Zeit ein – da jedoch die *Yoga Sūtras* von Veda Vyāsa in dessen Werk *Yogasūtrabhāshya* kommentiert wurden, muss er zumindest zur gleichen Zeit, wenn nicht früher als dieser gelebt haben. In den *Yoga Sūtras* fasste Patanjali die verschiedenen Yogarichtungen zusammen und schuf damit ein Standardwerk des philosophischen Yoga, das bis heute Gültigkeit hat.

Rishi Patanjalis höchster Grundsatz war *ahimsā paramo dharma*. *Ahimsā* bedeutet Nicht-Verletzen. Das höchste Gesetz und die oberste Pflicht (*paramo dharma*) des Menschen ist, jedes Lebewesen zu respektieren und niemandem Schmerz zuzufügen. Patanjali lebte mit seinen Schülern, so wie viele Rishis, Weise und Einsiedler der Frühzeit, im Norden Indiens, in den dschungelartigen dichten Wäldern (*āranya*), die damals noch weite Landstriche bedeckten.

In einem Buch sah ich einmal ein Bild von Patanjali, wie er unter den Bäumen im Kreis seiner Schüler saß und sie unterrichtete. Sogar die Tiere des Waldes, Löwen, Tiger, Büffel, Rehe, Vögel und Schlangen, waren gekommen, um seiner Rede zu lauschen. Friedlich saßen sie beisammen, keines tat dem anderen ein Leid an. Dies bewirkt die Ausstrahlung eines Heiligen, der *ahimsā* verwirklicht hat.

Bei meinem letzten Besuch der Kumbha Mela in Prāyag Rāj fuhr ich mit dem damaligen Āchārya Mahāmandaleshwar, dem Oberhaupt unseres Akhārā (Kloster), zu einem *bhāndāra* (Fest-

mahl). Der *āshram*, in den wir eingeladen waren, befand sich außerhalb des Ortes, nahe dem Zusammenfluss von Gangā und Yamunā, die hier auf den mystischen Fluss Sarasvatī treffen.

In der Mythologie wird berichtet, dass Rishi Vyāsa in einer der Felshöhlen nahe Badrīnāth Gott Ganesha die Vedas diktierte – der Weg von Badrīnāth nach Mana führt an einer Höhle vorbei, deren Dach wie die Aufeinanderichtung von Buchseiten aussieht, und daher *Vyās Gupha*, die Höhle von Veda Vyāsa, genannt wird. Die Legende besagt, dass sich Srī Ganeshjī beim Diktat durch das Rauschen des Sarasvatī Flusses gestört fühlte – und so befahl Veda Vyāsa dem Strom, unter die Erde zu verschwinden. Seitdem fließt Sarasvatī unterirdisch und verborgen – dies wurde in unserer Zeit auf Satellitenbildern entdeckt und bewiesen. Nur alle 12 Jahre, zur besonderen Konstellation der Kumbh Mela, tritt Sarasvatī an die Oberfläche empor, um sich im *Trivenī Sangam* (Zusammenfluss von drei Strömen) mit Gangā und Yamunā zu vereinen.

Der heilige Fluss Gangā ist verbunden mit unserem Groß-Großmeister Sri Alakhpurijī, dem Namensgeber des Flusses Alaknandā, der in den Gletschern des hohen Himālaya entspringt und in der Vereinigung mit dem Fluss Bhāgiratī den Ganges bildet.

Auf dem Weg zum *bhāndāra* kamen wir an uralten Bäumen vorbei. Āchāryajī sagte zu mir: „Diese Bäume stehen wohl schon Tausende von Jahren da und waren Zeugen der *pūjas* und *yagyas* (Rituale und Feuerzeremonien) der Rishis der Vorzeit.“ Hier, am Fuße des Himālaya, lebten die Rishis in Höhlen und Einsiedeleien, um sich fern von den Störungen und Ablenkungen des weltlichen Lebens ganz in ihr inneres Selbst zurück-zuziehen und in der Meditation die Wahrheit über Gott und die

Verbindung zu Ihm, Tod und Wiedergeburt, Sinn und Ziel des menschlichen Lebens und die Gesetze des Universums zu erforschen. So wie heute das Wissen in Universitäten weitergegeben wird, so waren damals die Rishis die Forscher und Gelehrten der Philosophie und spirituellen Wissenschaft und gaben ihr Wissen den Schülern, die sie aufsuchten, weiter. Ihre in der Meditation und Visionen gewonnenen Erkenntnisse sind uns im reichen Kompendium der Vedas und Upanishaden überliefert, den ältesten heiligen Überlieferungen der Menschheit.

Patanjali ist einer dieser großen Rishis, der in den *Yoga Sūtras* zum ersten Mal systematisch und umfassend das Wissen des Yoga zusammenfasste. Sein Werk ist seither das grundlegende Lehrbuch aller traditionellen Yogaschulen.

Zuerst handelt es davon, wie der Körper gesund und stark erhalten werden kann, sodass wir in ihm und mit ihm arbeiten können. Ein wichtiger Teil der *Yoga Sūtras* beschäftigt sich mit dem Bewusstsein, den „Wellen“ oder Regungen im Geist (*vrittis*), den Gedanken und Gefühlen. Negative Gedanken (*klišhta vrittis*) schaden und zerstören uns selbst. Gute und förderliche Gedanken (*aklišhta vrittis*) hingegen bringen uns näher zu Gott – ungeachtet der Zugehörigkeit zu irgendeiner Religion, ob wir Yoga üben oder nicht. Das Wichtigste im Leben ist, gegen niemanden negative Gedanken zu hegen! Sie entfernen uns von unserem spirituellen Weg. Negative Gedanken sind wie ein Riss in der Mauer eines Hauses. Anfänglich unbemerkt, weitet er sich mit der Zeit aus und bringt das Gebäude schließlich zum Einsturz. Ebenso schreitet das innere Zerstörungswerk negativen Denkens fort.

Im *ātma*, unserem wahren Selbst, existiert keinerlei Negativität. Von außen, durch schlechte Gesellschaft (*kusang*), werden solche *vrittis* ins Bewusstsein eingepflanzt, die sich in der Folge

wie ein Krebsgeschwür ausbreiten. Eine Umkehr und Heilung kann dann schwierig sein. Dies erklärt Patanjali im 1. Teil der *Yoga Sūtras* sehr ausführlich.

Patanjali sagt, indem wir uns der *māyā* (weltlichen Illusion) zuwenden und die Verbindung zu unserem inneren Selbst verlieren, werden wir anfällig für schädliche Einflüsse von außen. Wenn wir die Tür unseres Hauses öffnen und unbewacht lassen, treten ungeladene Gäste ein, die unsere Vorräte verprassen, sich betrinken und unser Heim verwüsten. Bald sind sie in der Überzahl, und wir haben keine Macht mehr, sie los zu werden und hinaus zu weisen. Im Gegenteil, wir lassen uns verführen und schließen uns ihnen an, um mit ihnen zu zechen und zu tafeln. Dies ist die Wirkung von *kusang*.

Rishi Patanjali nennt das einzige Gegenmittel: *satsang*. Verbinde dich mit einer guten Gesellschaft und spirituellen Gemeinschaft, mit positiven Gedanken, und nimm wieder Kontakt auf mit deinem wahren, göttlichen Selbst.

In den *Yoga Sūtras* beschreibt Patanjali alle vier Hauptrichtungen des Yoga und vereint sie zu einem großen Ganzen: *Bhakti-Yoga*, der Yogaweg der Hingabe zu Gott, *Karma-Yoga*, der Yogaweg des selbstlosen Tuns, *Rāja-Yoga*, der Yogaweg der Disziplin und Meditation, und *Gyāna-Yoga*, der Yogaweg des Studiums und Wissens.

Öffnet das Buch, lest darin und überzeugt euch selbst von der Weisheit Rishi Patanjalis!

Vishwaguru Mahamandaleshwar  
Paramhans Swami Maheshwarananda  
15. August 2019



## EINLEITUNG

### Wer war Mahārishi Patanjali?

Rishi Patanjali ist der Verfasser der *Yoga Sūtras* und Begründer der *Rāja-Yoga* Schule und wird oft als „Vater des Yoga“ bezeichnet. Patanjalis großes Verdienst ist, dass er den reichen Schatz der Philosophie und Erkenntnislehre des Yoga zusammenfasste, strukturierte und in Abschnitte gliederte.

Den philosophischen Hintergrund der *Yoga Sūtras* bilden einerseits die Veden und Upanishaden, andererseits die sechs *Darshanas* – die klassischen indischen Philosophiesysteme – *Mīmāṃsā*, *Vaisheshika*, *Nyāya*, *Sankhya*, *Yoga* und *Vedānta* –, die von bedeutenden Rishis auf Grundlage der Veden und Upanishaden formuliert und in Form von *sūtras* zusammengefasst wurden.

Die Veden werden als die ältesten heiligen Schriften der Welt angesehen, so wie auch Sanskrit – die Sprache der Veden – als älteste Sprache der Menschheit gilt. Im Jahr 2008 wurden sie von der UNESCO in die „Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ übernommen.

Veden und Upanishaden werden *Shrutis* (wörtl.: „das Gehörte“) genannt und wurden den Rishis durch die „Stimme Gottes“ (*dev-vāni*) in der Meditation übermittelt.

„*Upanishad*“ bedeutet in Sanskrit „In-der-Nähe-Niedersetzen“. Gemeint ist, dass die Schüler zu Füßen ihres Lehrers (Rishi oder Guru) saßen und aufmerksam seinen Lehren zuhörten.

*Darshana* bedeutet „das Gesehene“ und bezeichnet das in der „Innenschau“ der Meditation erfahrene Wissen eines erleuchteten Rishis oder Yogis.

Patanjali war nicht der „Erfinder“ der von ihm dargelegten Lehren, jedoch der Erste, der die Erkenntnisse und Lehren der gro-

ßen Meister und Yogis der Vorzeit, die Tausende von Jahren hindurch mündlich weitergegeben wurden, schriftlich niederlegte. Mit den *Yoga Sūtras*, die heute wie damals das Standardwerk der Yoga-Philosophie sind, begründete Patanjali die systematische Wissenschaft des Yoga.

Swāmī Sivānanda schreibt über Patanjalis *Yoga Sūtras*: „Wörtlich bedeutet *sūtra* Faden. So wie verschiedenfarbige Blumen hübsch auf eine Schnur gefädelt werden, um eine Girlande zu fertigen. So wie Perlen schön auf einen Faden gereiht sind, um ein Halsband zu ergeben, so sind auch die yogischen Gedanken wunderschön in *sūtras* angeordnet und in Kapitel zusammengefasst.“

Ein *sūtra* beinhaltet die Essenz der Lehre oder des Vortrags eines Rishis oder Meisters. Am Ende seiner Ausführungen fasste der Meister die Hauptpunkte seines Vortrags nochmals in einem Merksatz zusammen. Diesen kurzen Lehrsatz konnten sich die Schüler leicht merken und dadurch später den ganzen Vortrag wieder ins Gedächtnis zurückrufen. Daher sind die *sūtras*, für sich allein genommen, oft schwer verständlich und bedürfen der Erklärung durch einen Wissenden, einen Meister. Es gibt viele Übersetzungen und Auslegungen – die Erklärungen eines verwirklichten Meisters jedoch erwecken im Schüler jenes lebendige Wissen, das damals übermittelt wurde.

Der Unterschied zwischen einem Yogi und einem Philosophen liegt darin, dass der Yogi in der Praxis lehrt, nicht nur in der Theorie. Im *satsang* (spirituelle Gemeinschaft) eines verwirklichten Meisters regenerieren wir die spirituelle Energie. Vielleicht fühlen wir es nicht unmittelbar, aber dieser göttliche, gnadenreiche Vorgang findet tatsächlich statt. Auch heute noch ernähren wir uns geistig von den Worten und Lehren dieser großen Yogis und Meister. Einer dieser Großen war Mahārishi Patanjali.

Wie konnten die Rishis zu ihren Erkenntnissen ohne Instrumente kommen? Ihre Instrumente waren ihre verwirklichten Kräfte, die Fähigkeit zur Konzentration, ein klarer Geist und ein reines Bewusstsein. Wenn sie etwas erforschen wollten, wandten sie ihre Sinne nicht nach außen, sondern nach innen. Sie folgten der Yoga-Disziplin, unter anderem auch in Bezug auf die Ernährung. Der griechische Philosoph Sokrates sagte: „Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.“ Darin liegt eine große Weisheit. Wenn wir nur dem Genuss unseres Gaumens folgen, werden wir nicht lange gesund leben. Die Rishis erkannten den hohen Wert des Lebens an sich und insbesondere der menschlichen Geburt, etwas, das in der heutigen Zeit leider vielfach verloren gegangen ist. Wir können dankbar sein, auf diesem Planeten geboren zu sein, der solche Weisen getragen hat. Wir sind glücklich, dass wir sie zu unseren Ahnen zählen können. Tief in unserem Blut, im Erbgut verborgen, liegt diese Qualität, diese Vibration, die in unseren Herzen schwingt und uns zur Frage nach dem Sinn des Lebens, nach Gott inspiriert. Die Sehnsucht nach der Antwort darauf führt uns auf den spirituellen Weg.

Über das Leben Rishi Patanjalis ist nur wenig bekannt. Er lebte in einem *āshram* (Einsiedelei, spirituelles Zentrum) in den Wäldern, fernab menschlicher Ansiedlungen. Er wird oft im Kreise seiner Schüler abgebildet, die sich um ihn versammelten, um seiner Weisheit zu lauschen. Hier lehrte Patanjali seine Schüler das Grundprinzip des Lebens – Liebe.

Liebe ist der beste Weg, einander näher zu kommen. Ein Lebewesen – sei es ein Mensch oder ein Tier –, dem wir mit Liebe begegnen, gewinnt Zutrauen, wenn es unsere friedliche Ausstrahlung spürt.

Heute wird Liebe leider meist mit Verliebtheit und Leidenschaft verwechselt. Wahre Liebe besteht jedoch in Mitgefühl, Güte



und Verständnis. Liebe bedeutet, alles seiner Eigenart gemäß wachsen und sich entwickeln zu lassen, niemandes Gefühle zu verletzen und für niemanden ein Hindernis darzustellen.

Tiefster Ausdruck der Liebe ist AHIMSĀ (Nicht-Verletzen). Wenn Tiere solche Liebe spüren, verlieren sie ihre Wildheit und werden zahm und zutraulich. Über den hl. Franziskus wird berichtet, seine Friedfertigkeit sei so stark und rein gewesen, dass die Tiere des Waldes ihm nachfolgten, die Vögel seiner Rede lauschten und in seiner Nähe sogar Wölfe zahm wurden. Von ihm sagt man, dass er mit den Tieren reden konnte – er verständigte sich mit ihnen in der Sprache der Liebe. Es wird überliefert, dass auch im *āshram* Patanjalis Tiere und Menschen friedlich miteinander lebten und wie im Paradies Löwen, Tiger und Schlangen in Harmonie mit Rehen, Ziegen, Schafen und Kühen bei ihm lagerten. Patanjalis Schüler waren bemüht, die Lehre ihres Meisters in Liebe und Harmonie in die Praxis umzusetzen und in der Welt zu verbreiten.

Der Weg zu Gott ist ein Weg der Liebe. Es verhält sich dabei ebenso wie mit allen anderen Zielen: Mit Liebe können wir sie schneller erreichen und verwirklichen.

Die Menschen verfolgen im Leben zahlreiche Ziele – nur wenige unter ihnen haben Gott als Ziel gewählt. In welche Irrwege die Menschen auch abschweifen mögen, eines Tages wird jeder Gott erreichen. Es ist nur eine Frage der Zeit. Für jenen aber, der sich nicht um Gott bemüht, kann der Weg lang sein.

Wir alle sind in der Denkweise und den Gefühlen eng mit jener Kultur, Tradition und Religion verbunden, welche in der Kindheit die Grundlage und den Rahmen unserer Erziehung und Erfahrung bildeten. Auch wenn es uns vielleicht gar nicht bewusst ist, bilden die Werte, Normen und Sitten unserer Erziehung eine Art Umrahmung oder Grenzzaun, innerhalb dessen sich unsere Gedanken, Urteile und Gefühle bewegen und über welchen wir

nur selten hinausblicken. Die Maßstäbe von Kultur, Tradition und Religion aber sind, wie die Geschichte zeigt, keineswegs absolut und unveränderlich, sondern variieren je nach Zeit, Gesellschaft und Lebensraum.

Spiritualität hingegen ist unwandelbar und unbegrenzt. Sie entstammt dem inneren Selbst. Religion, Kultur und Tradition bilden sozusagen das äußere Erscheinungsbild, die Form, durch die Spiritualität sich ausdrückt und manifestiert.

Um Spiritualität zu entfalten, ist es nötig, unser Denken, Fühlen und Urteilen von kultureller und religiöser Enge zu befreien. Nur indem wir uns der Relativität der gesellschaftlichen und weltanschaulichen Maßstäbe bewusst werden, können wir den Mitmenschen ohne Vorurteil begegnen.

Doch auch wenn es gelungen ist, uns von allen Vorurteilen zu lösen, sind wir noch lange nicht frei. Noch liegen im Unbewussten und Unterbewussten die Spuren der Taten früherer Existenzen (*karma*), die wie dichter Staub auf einem Spiegel die Schau der Wirklichkeit verhindern. Das reine Bewusstsein ist klar und strahlend wie die Sonne – es wird jedoch durch die Wolken und Nebel unserer Sorgen, Probleme, Leiden, Zweifel, negativen Gefühle und unruhigen Gedanken verschleiert und verhüllt.

Die innere Reinigung ist leider nicht so einfach zu bewerkstelligen wie die äußere. Die ANTAHKARANA (psychische Prinzipien, innere Funktionen): MANAS (Geist), BUDDHI (Intellekt), CHITTA (Bewusstsein) und AHAMKĀRA (wörtlich „Ich-Macher“, Ego) vollständig zu reinigen und zu läutern, ist ein langwieriges und schwieriges Unterfangen.

Selbst-Erkenntnis ist das höchste Wissen, das wir erlangen können. Die Erkenntnis unseres wahren Selbst bedeutet zugleich die Erkenntnis Gottes oder Gott-Verwirklichung. ĀTMA, das Selbst, das in uns *lebt*, ist Teil des universellen Selbst. *Ātma* ist „das Lebende Licht“. Leben ist immerwährend und stirbt nie.

*Ātma* ist unveränderlich und ewig – ungeachtet dessen, ob er in einer physischen Gestalt verkörpert ist oder nicht. Er existiert außerhalb von Raum und Zeit. Er ist SAT-CHID-ĀNANDA, absolutes Sein – absolutes Bewusstsein – absolute Glückseligkeit, an keinerlei Form (*rūpa*) und Eigenschaft (*guna*) gebunden. In dem Augenblick, in dem wir unser wahres Selbst erfahren, haben wir das Ende aller Irrwege und subjektiven Leiden erreicht!

Welche Möglichkeit, welchen Weg gibt es, den *ātma* zu verwirklichen und Einheit mit Gott zu erlangen? Durch religiöse Zeremonien und Gebete, Lesen heiliger Schriften und Befolgen kirchlicher Gebote allein ist dies nicht möglich. Die religiösen Vorschriften dienen vor allem dazu, ein friedliches und harmonisches Zusammenleben der Menschen zu fördern und zu regeln. Dies gilt zwar ebenso für die ethischen Prinzipien des Yoga, als spirituelle Erkenntnislehre vermag Yoga uns jedoch weit über solche Ordnungsregeln hinauszuführen.

Dem Yogaweg zu folgen, bedeutet, die Einheit mit dem göttlichen Bewusstsein durch Hingabe und Liebe zu verwirklichen. Göttliche Liebe ist unterschiedslos für alle da – so wie Sonne und Regen für Gute und Böse, Arme und Reiche gleichermaßen da sind. Göttliche Liebe ist selbstlos –, oder besser gesagt „ego-los“ – indem sie das eigene Wohl nicht vor das Wohl der anderen und der Allgemeinheit stellt. Um diese Liebe als Seinszustand zu verwirklichen, bedarf es der vollkommenen äußeren und inneren Läuterung des Charakters und der Persönlichkeit.

Wie können wir diese unsichtbaren und uns meist nicht bewussten, inneren „Verkrustungen“ und dicken „Staubschichten“ entfernen, die unser wahres Selbst verdecken?

Genau diese Frage behandelt Mahārishi Patanjali in seinen *Yoga Sūtras*, in welchen er uns den Schatz seiner eigenen

Erfahrungen und die Lehren der großen Yogis und Meister übermittelt. Yoga ist eine Wissenschaft von Körper, Geist, Bewusstsein und Seele. In den *Yoga Sūtras* erforscht und erklärt Patanjali die fünf Stufen des Bewusstseins: Unbewusstes, Unterbewusstsein, Bewusstsein, höchstes Bewusstsein und kosmisches Bewusstsein.

Wie soll ein Aspirant nun den Yogaweg beginnen? Diese Grundsätze beschreibt Patanjali im ersten Teil seiner *sūtras*, dem *Samādhi-Pāda*.

Dieser beginnt so:

*atha yoga-anuśāsanam* (1. *sūtra*)

Der Schüler richtet an den Meister die Frage: „Meister, ich möchte Yoga üben. Was muss ich tun?“ Darauf antwortet der Meister: „Nun werde ich erklären, was Yoga bedeutet“, und beginnt, den Schüler zu unterrichten.

Im 2. *sūtra* heißt es:

*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

„Yoga beginnt, wenn unsere *chitta-vrittis* unter Kontrolle und zur Ruhe gekommen sind.“ Die zweite Auslegung ist: „Durch Yoga werden die *chitta-vrittis* kontrolliert und zur Ruhe gebracht.“

Der Sanskrit-Ausdruck CHITTA-VRITTIS ist ein wichtiger Begriff und wird uns durch alle *sūtras* begleiten. *Chitta* heißt Bewusstsein, *vrittis* sind die Bewegungen oder „Wellen“ darin. In einem von Wellen aufgewirbelten Wasser können wir nicht zum Grund sehen und daher die Perlen, die auf dem Boden liegen, nicht finden. Perlentaucher verwenden jedoch ein spezielles Hilfsmittel: Sie legen eine Glasscheibe auf die Wasseroberfläche und unterbrechen so die Wellen. Nun können sie die Perlmuscheln auffinden und zur Oberfläche bringen. Auch wir

brauchen eine solche „Glasscheibe“, eine geeignete Technik, mit deren Hilfe wir die *vrittis* im Geist unterbrechen und kontrollieren können. Diese Techniken, mit denen wir die Wellen im Geist glätten und beruhigen können, erklärt Patanjali in seinen *sūtras*. Wellen sind nur eine oberflächliche Erscheinung; in der Tiefe ist der Ozean vollkommen still und unbewegt. Jene Ruhe, die in der Tiefe des Meeres herrscht, sollen auch wir anstreben.

Die Gedanken zu kontrollieren, bedeutet, sie nicht „wild laufen“ zu lassen. Es besagt nicht, keine Gedanken zu haben, denn das ist nicht möglich. Der Geist ist ein Fluss, der ständig fließt. Das Ziel ist nicht, den Fluss des Denkens zu blockieren, sondern ihn in die rechte Richtung zu lenken – zum spirituellen Ziel, zu Gott.

Grundbedingung ist, dass der Schüler ein aufrichtig Suchender und echter Aspirant ist. Das bedeutet, dass er oder sie sich entschlossen hat, diesen Weg bis zum Ende zu gehen und das Ziel zu verwirklichen. Keine wie immer gearteten Schwierigkeiten können diesen Entschluss ins Wanken bringen. Das Gemüt eines wahren Yogi ist ausdauernd und beständig. Standhaft bleibt er dem Weg treu und wechselt Ansichten und Gefühle nicht wie ein Schmetterling, der von Blüte zu Blüte flattert.

Die zweite wichtige Voraussetzung ist Übung. „Übung macht den Meister.“ Wer nicht regelmäßig übt, wird keinen Erfolg haben. Ohne zu handeln, kann man nichts verwirklichen. Du kannst deinem Freund am Telefon hundert Mal versichern: „Ich möchte dich wirklich gerne sehen!“ Wenn du dich nicht aufmachst und zu ihm hingehst, nützen die Beteuerungen nichts. Durch das Lesen eines Buches über Ackerbau kann man keine Ernte einbringen. Ebenso unmöglich ist es, bloß durch Lesen heiliger Schriften das spirituelle Ziel zu erreichen. Nur die Praxis bringt die Theorie zur Verwirklichung.

Die 196 *sūtras* des Patanjali sind in vier Kapitel unterteilt:

1. SAMĀDHI-PĀDA *samādhi* – höchstes Bewusstsein
2. SĀDHANA-PĀDA *sādhana* – spirituelle Übung
3. VIBHŪTI-PĀDA *vibhūti* – Kraft, Macht, Wunderkraft (*siddhi*)
4. KAIVALYA-PĀDA *kaivalya* – Einheit, Vereinigung mit dem Absoluten

Im Folgenden ein kurzer Überblick über die vier Teile von Patanjalis *Yoga Sūtras*:

### **TEIL 1: SAMĀDHI-PĀDA** (51 *sūtras*)

Bevor man sich für einen Weg entscheidet, will man das Ziel dieses Weges wissen. Deshalb behandelt Patanjali im ersten Teil seiner *sūtras* das höchste Ziel des Yoga: SAMĀDHI – jene Stufe der Bewusstheit, in deren höchster Vollendung sich Wissen, Wissender und Objekt vereinen oder – anders ausgedrückt – in der sich die Vereinigung von ĀTMA und PARAMĀTMA, dem individuellen Selbst mit dem kosmischen Selbst, erfüllt.

Durch Yoga-Übungen und Meditation kann der Mensch den höchsten *samādhi*, die vollkommene und bleibende Einheit seines individuellen Bewusstseins mit dem kosmischen Selbst – seinem Ursprung – verwirklichen.

Wie wird der Yogaweg erfolgreich und welche Übungen führen uns zum Ziel? Dies sagt uns Patanjali im

### **2. TEIL: SĀDHANA-PĀDA** (55 *sūtras*)

In diesem Teil beschreibt Patanjali den achtstufigen Weg des RĀJA YOGA = der „königliche Yogaweg“:

1.	YAMA	Regeln der äußeren Disziplin
2.	NIYAMA	Regeln der inneren Disziplin
3.	ĀSANA	rechte Sitzhaltung
4.	PRĀNĀYĀMA	Atemregelung
5.	PRATYĀHĀRA	Zurückziehen der Sinne
6.	DHĀRANĀ	Konzentration
7.	DHYĀNA	Meditation
8.	SAMĀDHI	Vereinigung mit dem Höchsten Bewusstsein

Von großer Bedeutung zur Erreichung des Zieles sind rechter Umgang, rechte Ernährung und rechte Übung. Yoga bedeutet lebenslange Disziplin und Übung. Der Aspirant hat sich zum Ziel gesetzt, in diesem Leben Gott zu erkennen. Gute Gesellschaft, reine (*sattvische*) Nahrung, Selbstdisziplin sowie aufrichtiges Streben und die Anleitung durch einen Meister (*Guru*) sind die Voraussetzungen dafür.

Ein verwirklichter Meister ist wie eine brennende Kerze und der Schüler wie eine Kerze, deren Flamme noch nicht entzündet ist. Der Schüler hat dieselbe Qualität und Fähigkeit des Meisters – ist aber noch nicht verwirklicht. Das Licht ist noch verborgen und unmanifestiert. Durch die Unterweisung und Gnade des Meisters und das Üben und Streben des Schülers wird dieser „erleuchtet“ und zum Meister seiner selbst.

### 3. TEIL: VIBHŪTI-PĀDA (56 sūtras)

In diesem Teil behandelt Patanjali die Themen Natur und Bewusstsein.

Nachdem die inneren Probleme überwunden und die *chitta vrittis* beruhigt sind, kann sich der Übende mit reinem Bewusstsein und reinen Gedanken seiner Übungspraxis (*sādhana*) widmen. Allerdings bestehen immer noch einige Hindernisse, die ihn hemmen und ablenken können. Wie

man diesen begegnet, lehrt Patanjali im dritten Teil seiner *sūtras*.

Unter anderem behandelt er darin die *SIDDHIS* (Wunderkräfte). Im Verlaufe seiner Übungspraxis und durch Befolgung der Disziplin können dem Aspiranten eine oder mehrere außerordentliche Kräfte zuteilwerden. Ihre Anwendung könnte sich jedoch nachteilig auswirken. Wer magische und übernatürliche Kräfte mit Vorbedacht und zum eigenen Vorteil einsetzt, verliert diese wieder und zugleich seine spirituelle Integrität. Der aufrichtig nach dem Ziel der Selbstverwirklichung und Einheit mit Gott Strebende soll nicht nach *siddhis* verlangen oder sich mit ihnen beschäftigen.

Guru Nanak, der Begründer der Sikh-Religion, sagte:  
„Auch, wenn hundert Monde aufgehen und tausend Sonnen strahlen, so können sie dein Herz nicht erleuchten. Ohne Segen des Guru, der das Licht des Wissens in dein Herz einpflanzt, verbleibt dort tiefe Dunkelheit.“

Wer nach *siddhis* strebt, ist noch weit entfernt von Erleuchtung und Selbstverwirklichung. Diese Kräfte haften an demjenigen, der sie selbstsüchtig benutzt, und führen ihn nach dem Tod in die entsprechenden astralen Ebenen, jedoch nicht zur Befreiung. Der wahrhaft Suchende hat kein Verlangen nach Besitz, Macht und Ruhm – er sucht nur eines: *ĀTMA GYĀNA*, göttliche Erkenntnis und Verwirklichung.

Im *Vibhūti-Pāda* beschreibt Patanjali diese übernatürlichen Kräfte und erklärt den rechten Umgang damit. Er warnt vor den störenden Einflüssen und Kräften (*vikshepa* und *klesha*), die den spirituell Strebenden immer wieder angreifen, behindern und aufhalten. Sie sind die Wurzeln all unserer Probleme und Schwierigkeiten, mit denen wir uns lebenslang immer wieder auseinandersetzen müssen.



#### 4. TEIL: KAIVALYA-PĀDA (34 *sūtras*)

Den Weg zum höchsten Ziel, der Befreiung von den *karmas* und damit vom Rad der Wiedergeburten und der letztendlichen Vereinigung mit dem kosmischen Bewusstsein, beschreibt Patanjali im vierten Kapitel seiner *Sūtras*.

Patanjali sagt: Durch Meditation, MANTRA und KRIYĀ-YOGA ist es möglich, sich von den *karmas* und deren Wirkungen zu befreien.

*Kriyā-Yoga* ist eine fortgeschrittene Yoga-Technik, in die der Meister langjährige Schüler einweiht. Das *Guru-mantra* ist eine heilige Silbe, ein Wort oder eine Wortfolge, die der Meister dem Aspiranten übermittelt. Indem dieses *mantra* im Geist wiederholt wird (*mantra-japa*), beruhigt es die *vrittis* und erfüllt das Bewusstsein mit seiner hohen spirituellen Schwingung. Durch diese beiden Techniken können 99% der *karmas* überwunden und gelöst werden. Zurück bleiben jedoch subtile Reste und „Samen“ von *karmas*, die wieder „keimen“ und neuerlich *karmas* erzeugen können. Patanjali zeigt uns, wie wir auch diese Samenreste schließlich „verbrennen“ können: durch ĪSHVARA PRANIDHĀNA – Hingabe und Gottvertrauen.

Dies ist die Botschaft und Verheißung von Mahārishi Patanjali: Durch die Übung von *kriyās*, *mantra*, Gebet, Meditation und die Führung eines *Sadguru* (spiritueller Meister) können wir das Ziel verwirklichen und eines Tages unser individuelles Bewusstsein mit dem kosmischen Bewusstsein vereinen.

So wie heute das Wissen in Universitäten weitergegeben wird, so waren vor tausenden Jahren die Rishis in Indien Forscher und Gelehrte der Philosophie und spirituellen Wissenschaft und gaben ihr Wissen den Schülern, die sie aufsuchten, weiter. Ihre in der Meditation und Visionen gewonnenen Erkenntnisse sind uns im reichen Kompendium der Veden und Upanishaden überliefert, den ältesten heiligen Überlieferungen der Menschheit. Patanjali ist einer dieser großen Rishis. Er fasste in den Yoga Sutras zum ersten Mal systematisch und umfassend das Wissen des Yoga zusammen. Sein Werk ist seither das grundlegende Lehrbuch aller traditionellen Yogaschulen.

Es gibt zahlreiche Kommentare zu Patanjalis Yoga Sutras – diese Ausgabe zeichnet sich jedoch durch mehrere Besonderheiten aus: Sie bietet den originalen Text in Devanagari und internationaler Transkription sowie eine Übersetzung in zeitgemäßer und leicht fasslicher Formulierung, ohne dass der originale Wortlaut und Sinn verloren gehen. Dadurch wird auch jenen Lesern, die im Sanskrit und in indischer Philosophie nicht bewandert sind, ein tieferes Verständnis möglich.

Der Autor, Paramhans Swami Maheshwarananda, hat die unvergleichliche Gabe, die Weisheit und höchste Wahrheit des Yoga in solcher Weise zu vermitteln, dass sie einen Bezug zum täglichen Leben haben und praktische Lebenshilfe für alle bieten.

