



## Ausgewählte Sutras von Patanjali

Übersetzung: Dr. Shrikrishna

### 1.1 atha yogā 'huśāsanam

Hier und jetzt beginnt die Abhandlung über die praktische Disziplin Yoga.

### 1.2 yogaś citta vṛtti nirodhaḥ

Yoga ist das zur Ruhe kommen der citta vṛtti.  
Nirodha bedeutet: Der Geist ruht in sich selbst.

### 1.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

tadā = dann – draṣṭuḥ = selbst – svarūpe 'vasthānam = in seiner eigenen Form  
Nach dem zur Ruhe kommen der citta vṛtti ist das Selbst in der Lage, sich zu finden.

### 1.4 vṛtti sārūpyam itaratra

Aber normalerweise, wenn keine Stille ist – vṛtti sārūpyam itaratra –, werden wir durch einen heraus- oder hereinwandernden Geist davon getragen.

### 1.12 abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhaḥ

Wie ist der Geist nun zu beruhigen? Ruhens des Geistes ist durch beständige Praxis möglich und die Freiheit, nicht durch Gedanken gebunden zu sein.  
Abhyāsa bedeutet konstante Praxis. Vairāgyā bedeutet: nicht verhaftet sein, frei bleiben. Dieses Sutra bedeutet: Ganz Selbst zu sein durch die konstante Praxis und frei zu sein, mit nichts verhaftet.

### 1.23 īśvara praṇidhānād vā

Mit großer Menschlichkeit geöffnet sein für das höhere Potential in uns. Nicht arrogant oder egoistisch zu sein, sondern zu erkennen, dass das höhere Potential, das wir noch nicht realisiert haben, īśvara praṇidhānād ist.



## SAVITU-GAYATRI-MANTRA

ॐ भूर्भुवः स्वः।

Om Bhuur Bhuvah Swah

ॐ तत् सवितुर्वरेण्यं।

Om tat savitur varenyam

भर्गो देवस्य धीमहि।

bhargo devasya dhiimahi

धियो यो नः प्रचोदयात्।

dhiyo yo nah prachodayaat

ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं।

Om apojyoti raso'mrutam

ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोऽम्।

brahmabhurbhuvah swaro'm

असावादित्यो ब्रह्म।

asaa vaadityo Brahma

\*\*\*

Om, das Unermessliche glänzende Licht durchdringt die äußere, innere und allerinnerste Sphäre.

Om, Wir meditieren das unerschöpfliche ursprüngliche Licht in uns (Savituh), welches bestmöglich durch die Sonne repräsentiert ist. Hierdurch möge unser Verständnis in unbeeinträchtigter Weise in unterscheidender Einsicht hell aufleuchten (bhargo). Möge DAS, durch unermüdliche Mediation, unseren Intellekt zur Klarheit führen.

Om, unendliche lebendige allgegenwärtige Gegenwart. Unerschöpfliches ursprüngliches Licht durchflutet alle Sphären, die Äußere, Innere und Allerinnerste. Die Sonne ist wahrlich der allerklarste Repräsentant des Unermesslichen und Unvorstellbaren.