

# Shiva-Sutras

---

3. Trika: Transformation

# Shiva-Sutras

---

Die *Shiva-Sutras* sind der Grundstein des kaschmirischen Shivaismus und enthalten die belastbaren und kraftvollen alten Wurzeln einiger der heutigen „New-Age“-Konzepte der universellen Schöpfung, der Macht des Geistes und einer großartigen und wunderbaren Vision einer breiten Palette kraftvoller und erleuchtender Lehren. Dieser Text ist eines der größten Juwelen der Menschheit, das die Wellen der Zeit überdauert hat.

Es wird *Vasugupta* zugeschrieben, die *Shiva-Sutras* erhalten zu haben.

Sie untergliedern sich in die Teile:

1. Universelles Bewusstsein – das Ziel
2. Einweihung – der *Guru*
3. Transformation – der Weg

# ĀNAVOPĀYA 3. TRIKA

---

TRANSFORMATION –  
DER WEG.



# ātmā cittam

## 3.1

---

3.1 Der Mind (*Buddhi*, *Aham* und *Manas*) ist das (individuelle) Selbst.



# jñānam bandhah

## 3.2

---

3.2 Wissen verursacht Bindung.



# kalādīnām tattvānām aviveko māyā

## 3.3

---

3.3 *Maya* ist die Gleichbehandlung der konstitutiven Prinzipien (*Tattvas*).



# śarīre samhārah kalānām

## 3.4

---

3.4 Die Transformation vollzieht sich im Körper durch Auflösung der *Tattvas*.



# nāḍī saṁhāra bhūtajaya bhūtakaivalya bhūtapṭhaktvāni 3.5

---

3.5 (Führe) das Eintreten von *Prana* in den mittleren Kanal (*Sushumna*), die Beherrschung der Elemente, den Rückzug des *Minds* aus den Elementen und die Trennung von den Elementen (herbei).



# mohāvaranāt siddhih

## 3.6

---

3.6 (Aber:) Übernatürliche Kräfte gehen einher mit dem Schleier der Nichtkenntnis.



# mohajayād anantābhogāt sahajavidyājayah

## 3.7

---

3.7 Durch Überwindung von Verblendung (*Maya*) kann eine grenzenlose Erweiterung angeborenen Wissens erreicht werden.



# jāgrad dvitīyakarah

## 3.8

---

3.8 (Bist Du) aufmerksam wissend, erscheint die Welt im hellsten Lichterglanz.



# nartaka ātmā

## 3.9

---

3.9 (Wenn Du Deine wahre Natur erkannt hast, bist Du) ein Selbst, das nur ein Schauspieler ist.



# ango'ntarātmā

## 3.10

---

3.10 (Und:) Das innere Selbst ist die Bühne.



# prekśakānīndriyāni

## 3.11

---

3.11 (Und:) Die Sinne sind die Zuschauer.



# dhīvaśāt sattvasiddhih

## 3.12

---

3.12 Der reine Zustand (des Selbst, i.e., *Sattva*) wird durch die Macht der spirituellen Intelligenz erreicht.



# siddhah svatantrabhāvah

## 3.13

---

3.13 Du erreichst Befreiung.



# yathā tatra tathānyatra

## 3.14

---

3.14 Wie in Deinem eigenen Körper, so anderswo.



# bījāvadhānam

## 3.15

---

3.15 Achte auf den Samen, die Quelle der Welt (*Para Shakti*).



# āsanasthah sukham hrade nimajjati

## 3.16

---

3.16 (Dies achtend), sitzend, alle Anstrengung transzendierend, versinkst Du in den See der Unsterblichkeit.



# svamātrā nirmānam āpādayati

## 3.17

---

3.17 Abhängig vom Maß des erreichten Bewusstseins (*Suddha vidya*\*) erschaffst (Du) die Welt im Einklang mit Dir.



\*: *Suddha vidya* ist ein instabiler Zustand, der sich permanent in *Sahaja* festigt.

# vidyā avināśe janma vināśah

## 3.18

---

3.18 Wenn *Sahaja* verweilt, wird der Kreislauf der Wiedergeburt überwunden.



# kavargādisu māheśvaryādyāh paśumātarah 3.19

---

3.19 (Du wirst von) *Maheshvari* und anderen Müttern von begrenztem Wesen (in Versuchung geführt).



# trisu caturtham tailavadāsecyam

## 3.20

---

3.20 Lasse den vierten Zustand (des Bewusstseins, i.e., *Turya*) in die anderen drei einfließen.



# magnah svacittena praviśet

## 3.21

---

3.21 Tauche in diesen Zustand ein; ohne Gedanken, in der Gewissheit des Inneren Selbst.



# prāna samācāre samadarśanam

## 3.22

---

3.22 Wenn sich Dein *Prana* langsam aber stetig ausbreitet, erhältst Du das Einheitsbewusstsein und siehst Dich als eins mit allem (*Sambhava*).



# madhye'vara prasavah

## 3.23

---

3.23 (Suche diesen Zustand und meide) aufkommende Zustände minderer Geisteshaltung.



# mātrāsvapratyaya sandhāne nastasya punarutthānam 3.24

---

3.24 Wenn das Licht-Bewusstsein *Shivas* mindere Geisteshaltungen erhellt, kehrt der transzendente Zustand zurück.



# śivatulyo jāyate

## 3.25

---

3.25 Du wirst wie *Shiva*.



# śarīravṛttirvratam

## 3.26

---

3.26 Im Körper zu bleiben, ist das (einzige) Gelübde (*Vratam*), das einzuhalten ist.



# kathā japah

## 3.27

---

3.27 Deine (einzige) *Konversation* sei die Rezitation von *Mantras*.



# dānam ātmajñānam

## 3.28

---

3.28 Selbsterkenntnis ist der Segen, den Du verbreitest.



# yo'vipastho jñāhetuśca

## 3.29

---

3.29 Wenn Du (in diesem Zustand, i.e., *Vipastho*) etabliert bist, wirst Du zum Vermittler von Weisheit.



# svaśakti pracayo'sya viśvam 3.30

---

3.30 Das Universum ist die Entfaltung Deiner Kräfte.



# stithilayau

## 3.3 I

---

3.3I Persistenz und Re-Absorption (sind ebenso die Entfaltung Deiner Kräfte).



# tat pravrttāvapyanirāśah samvettrbhāvāt

## 3.32

---

3.32 Trotz (Aufrechterhaltung und Auflösung) gibt es keine Unterbrechung (in Deinem Bewusstsein), weil Du das wahrnehmende Subjekt bist.



# sukha dukhayorbahirmananam 3.33

---

3.33 (Siehe) Gefühle von Lust oder Schmerz als *extern* von Dir.



# tadvimuktastu kevalī

## 3.34

---

3.34 Wer frei davon ist, ist allein (in seinem wahren Selbst).



# mohapratīsamhatastu karmātmā

## 3.35

---

3.35 (Doch) wer der Täuschung unterliegt, verrichtet weiterhin gute oder böse Taten.



# bheda tiraskāre sargāntara karmatvam

## 3.36

---

3.36 Wenn Trennung verschwunden ist, kann (selbst für den, der in *Karma* verstrickt ist) Handlung zu Schöpfung führen.



# karanaśaktih svato'nubhavāt

## 3.37

---

3.37 Die Fähigkeit zu schaffen, basiert auf eigener Erfahrung (auf Vorstellungen und Träumen).



# tripadādyanuprānanam

## 3.38

---

3.38 Die drei Zustände (des Bewusstseins) werden durch *Shakti* in kreativer Glückseligkeit beseelt.



# cittasthitivat śarīra karana bāhyesu

## 3.39

---

3.39 Wie die Zustände des Bewusstseins, sollten auch Körper, Sinne und Außenwelt von *IHM* durchdrungen sein.



# abhilāsādbahirgatih samvāhyasya

## 3.40

---

3.40 Begierde führt zur Außen-Gerichtetheit der inneren Prozesse und damit von Wiedergeburt zu Wiedergeburt.



# tadārūdhapramitestatkśayājīvasamkśayah

## 3.4I

---

3.4I Doch durch das Abschwören der Begierde und das Verbleiben auf dem festen Fundament des reinen Bewusstseins (*Turya*) hört das Individuelle auf zu existieren (*Nirvana*).



## **bhūtakañcukī tadā vimukto bhūyah patisamah parah** **3.42**

---

3.42 (Mit dem Ende von Begierde), nutzt (Du) den grobstofflichen Körper (nur noch) als Hülle und die Befreiung im Lichte *Shivas* ist überragend.



# naisargikah prānasambandhah

## 3.43

---

3.43 (Jedoch) ist die Verbindung des Körpers mit der universellen Lebensenergie (*Prana*) Teil der Natur und besteht fort.



## nāsikāntarmadhya samyamāt kimatra savyāpasavya sausumnesu 3.44

---

3.44 (Selbst) wenn *Prana* die Energiekanäle (*Ida*, *Pingala* oder *Sushumna*) durchflutet, (Du aber) das Erkennen der Realität (*Turya*) übst, verweilt die Erkenntnis des Höchsten Selbst unter allen Umständen und unter allen Bedingungen.



# **bhūyah syāt pratimīlanam**

## **3.45**

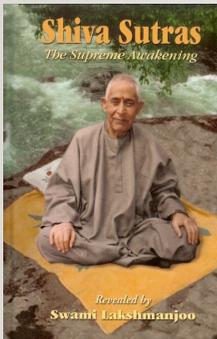
---

3.45 Innerlich und äußerlich bist Du Dir ununterbrochen Gottes bewusst und jede Unterscheidung erlischt.



# Literatur

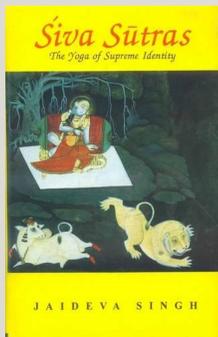
---



[LAKS07]

**Swami Lakshmanjoo: Shiva Sutras. The Supreme Awakening**

Universal Shaiva Fellowship, Culver City, 2007.



[SING79]

**Jaideva Singh: Śiva Sūtras. The Yoga Of Supreme Identity**

Motilal Banarsidass Publishers, Dehli, 1979.