





सौः

---

*PRATYABHIJÑĀHṚDAYA*

---



# Śaivaśikṣā

*Vivek Nath*

सौः

---

PRATYABHIJÑĀHRDAYA

---

*Śiva Unlimited Publications*  
*- Limited Edition -*

© 2025 Vivek Nath Sinha

Inhalt, Sanskrit-Aufnahmen sowie Gestaltung  
des Buches und des Umschlags

e-mail: [yoga@viveknath.de](mailto:yoga@viveknath.de)

online: [viveknath.com](http://viveknath.com)

Sanskrit - Philosophie - Indisches Ritual

Śaivaśikṣā Pratyabhijñāhṛdaya (DE)

Das Herz der Wiedererkennung

von Kṣemarāja mit seinem eigenen Kommentar

- Übersetzung, Erläuterung und Praxis -

Ausgabe 7/2025

**सौः = sauḥ** - Der Bija-Mantra der Dynamik des Bewusstseins,  
den Abhinavagupta in seinem Tantrāloka als die Göttin Parā verehrt.

QR-Code mit der Smartphone-Kamera  
scannen und MP3s anhören



**MP3**

Danke an Ch. D. Schang und A. Schartmann für die Korrektur der deutschen Texte.

Kalligraphische Elemente und Ornamente: Adobe Stock #252034714/398943160

Die Übertragung von Teilen der Meditationsanleitung von Dr. Mark Dyczkowski  
zum 9., 10. und 18. Sūtra erfolgte mit der Genehmigung seiner Frau.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors,  
zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice"  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland  
[impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com)

 Tredition

ISBN 978-3-384-29947-5 (Softcover)

ISBN 978-3-384-29948-2 (Hardcover)

श्रीः

# PRATYABHIJÑĀHRDAYA

## DAS HERZ DER WIEDERERKENNUNG

VON KṢEMARĀJA MIT SEINEM EIGENEN KOMMENTAR  
~ ÜBERSETZUNG, ERLÄUTERUNG UND PRAXIS ~

Vorwort		7
Einleitung		15
Maṅgalaśloka	Höchste Bedeutung	23
Sūtra 1	Gewahrsein, Freiheit & Welt	26
Sūtra 2	Augen öffnen sich	39
	Tattva-Tabelle	32
Sūtra 3	Subjekt-Objekt-Beziehung	42
	Tabelle-Subjektebenen	50
Sūtra 4	Kontraktion	52
Sūtra 5	Gedanken	56
Sūtra 6	Ebenen der Subjektivität	64
Sūtra 7	Metaphysische Prinzipien	68
Sūtra 8	Bewusstsein - die Basis aller Philosophien	73
Sūtra 9	Die Umherwandernde Seele	81
Sūtra 10	Fünf Handlungen	88
Sūtra 11	Einen guten Samen legen	97
Sūtra 12	Die Ursache des Umherwanderns	117
Sūtra 13	Die Ursache der Befreiung	119
Sūtra 14	Assimilierung	122
Sūtra 15	Kraft der Seele	127
Sūtra 16	Die Wonne der Seele	132
Sūtra 17	Entfaltung aus der Mitte	138
Sūtra 18	Bewusstseinskräfte anwenden	149
Sūtra 19	Wiederkehrende Achtsamkeit	177
Sūtra 20	Der Segen des Ich-Bewusstseins	182
Rezitation		194
Übersetzung Sūtras		196
Literaturverzeichnis		203





## Vorwort

Die Entwicklung von Konzepten und philosophischen Ansichten innerhalb des Hinduismus lässt sich von den Anfängen der vedischen Literatur bis in die spätere Gelehrtenliteratur hinein beobachten. Dr. Mark Dyczkowski weist darauf hin, dass sich diese Entwicklung beispielsweise an der Verwendung des Begriffes „Śakti“, der im Sanskrit „Kraft“ bedeutet, im Übergang vom Veda zum Tantrismus beobachten lässt. Das Wort *Śakti* kommt in den Upaniṣaden nicht vor und auch noch nicht in der Bhagavadgītā. Im Yogasūtra kommt es nur ein einziges Mal vor, als vorletztes Wort des letzten Sūtras,<sup>1</sup> von dem man annimmt, dass es später hinzugefügt wurde, wie um uns darauf aufmerksam zu machen, dass nun der große „Auftritt“ der Göttin bevorsteht. *Śakti* wird gewöhnlich mit „Kraft“ oder „Energie“ übersetzt, sowie mit der „Fähigkeit“ oder der „Kapazität“ von etwas, das der Qualität von etwas entspricht. Insbesondere im Kaschmirischen Śivaismus ist es diese besondere Fähigkeit des Bewusstseins, sich selbst reflektieren zu können, die mit der Kraft (*śakti*) des Bewusstseins nicht nur den Prozess des Bewusstseins erklären lässt, sondern das Bewusstsein zu etwas Lebendigem macht und damit das Leben selbst zu erklären vermag. Durch Sie, die Kraft, ist *Śiva* weder kraftlos noch tot, sondern voller Gefühle und Erfahrungen, voller Leben.

Eine in diesem Umfang neue Verwendung des Wortes *Śakti* taucht laut Dr. Mark Dyczkowski zum ersten Mal im Vākyapadīya des großen Sprachphilosophen Bhartṛhari (400. n. Chr.) auf, der es verwendet, um die Potentialität eines Wortes zu erklären – ein Wort hat Kraft, weil es mit unendlich vielen Wörtern verbunden werden kann und so eine Unendlichkeit von Bedeutungen auszudrücken vermag.<sup>2</sup> Bhartṛharis sprachphilosophisches Interesse galt der Linguistik und insbesondere dem einzelnen Wort. Das Wort *Śakti* hat bei ihm eine weltliche oder vielmehr eine äußere Verwendung. Wenden wir uns jedoch den Anfängen des tantrischen Rituals und der tantrischen Philosophie zu, so sehen wir dort die Verwendung von *Śakti* mit einem Bezug nach innen, nämlich auf die universelle Ebene der Schöpfung. *Śiva* als Krafthalter macht das Bewusstsein warm und lebendig. Die Erklärungen zu unserer Wiedererkennungs-Philosophie (*pratyabhijñā*) basieren auf dieser Erkenntnis, dass die dem Bewusstsein inhärente Kraft dabei eine wesentliche Rolle spielt. So konnte sich in der Pratyabhijñā-Philosophie die „Geburt“ der Göttin philosophisch vollziehen, die dann als die wichtige Erklärung dieses essentiellen Aspektes des Tantrismus diente. Im Folgenden gehen wir näher auf diesen Zusammenhang ein.

Die „Geburt“ der Großen Göttin vollzog sich innerhalb der Śivaitischen Tradition, als sich das einheitliche Licht, das im Veda bildlich gesprochen von oben herabstrahlt, in der tantrischen Epoche von unten wieder nach oben reflektierte.

<sup>1</sup> puruṣārtha-śūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktir-iti (YSū 4.34)

<sup>2</sup> ekameva yadāmnātaṁ bhinnāśaktivyapāśrayāt aprthaktve 'pi śaktibhyaḥ prthaktveneṇa vartate (VP 1.2)

Die Śakti reflektiert sowohl das reine Licht als auch die Welt, auf die es fällt. So verhalf das Wort Śakti den Tantras zu einer abstrakten Sprache, in der naturwissenschaftliche Zusammenhänge formuliert werden konnten. Gleichzeitig wurde die Welt wichtiger, denn der innere Energiekörper sowie der Kosmos wurden in der tantrischen Literatur in der Folgezeit voll ausformuliert. Ein Licht ohne Reflexion leuchtet einmal und für immer. Das Leben und seine innere Dynamik zu erklären wäre unmöglich, aber in den Tantras und insbesondere im Kaschmirischen Śivaismus ging es vor allem darum, dies zu tun. Lässt man den Śaivasiddhānta als tantrische Tradition außer Acht (wegen seiner Nähe zum Veda), so fand der Tantrismus seinen Ausdruck vor allem im Śivaismus der Bhairava-Tantras, die auch den größten Teil der tantrischen Literatur ausmachen und in denen Sie, die Göttin, als Kraft und Geliebte Śivas das Zentrum bildet. Śiva ist nie ohne Śakti und Śakti ist nie ohne Śiva. Obwohl es sich um eine śivaitische Tradition handelt, geht es hier vor allem um Sie, die Göttin, als die Bewegung in Allem. Sie ist es, die Śiva wahrnimmt, wenn Er Seine Augen öffnet. Sie ist das Phänomen Seines eigenen Lebens, denn in Ihr nimmt die Bewegung Seiner eigenen Selbstreflexion Gestalt an. Aus diesem Grund beginnt der vorliegende Text mit dem Wort „Citi“, einem weiblichen Substantiv für Bewusstsein. Es wird damit der Akt der Selbstgewahrseinskraft Śivas bezeichnet, wenn Er Seine Augen im Antlitz der eigenen Existenz öffnet und präsent ist. Dieses Gewahrsein ist es, das als Grundbewegung Teil aller Bewegungen ist – da es eine Teilnahme ermöglicht. Diese Eine Kraft bewegt sich in Allem und als Alles. Das nennen wir die Bewegung Śivas als Sein Leben in Allem, die göttliche Realität in Allem.

Aus dem Einen Licht (Veda) wurden zwei – Licht und Reflexion (Tantra). Zwei, um das Eine zu erklären, könnte man sagen. Der Tantrismus glich damit ein Defizit aus, und führte die gesamte Sanskrit-Kultur ins Gleichgewicht. Wenn es das eine gibt, so muss es auch das andere geben. Während der Veda auf Reinheitsgeboten beruhte, die Stände und Geschlechter trennte und die Stellung der Frau herabsetzte, war der Tantrismus ein Zuspruch an die Frau, an Śakti. Abhinavagupta, der große Denker des Kaschmirischen Śivaismus und Guru von Kṣemarāja, geht sogar so weit zu sagen, dass Frauen spiritueller seien als Männer, weil sie sensibler seien. Um zu fühlen und zu erkennen, was an der Oberfläche erscheint, um diese Oberfläche zu erkennen, und das was wirklich bedeutungsvoll ist, muss man sensibel sein, sagt er, man muss ein Herz haben. Wir werden in diesem Text sehen, dass es gerade die feine Reaktion auf das Dasein als solches ist, die es hier aufzuspüren gilt.

Um dieser subtilen Entfaltungskraft, die allem zugrunde liegt, zu huldigen, feiert der Tantrismus die Göttin als Mantra in vielen Formen. Dabei bildet der Tantrismus, als der „Weg mit Mantras“ (*mantramarga*), ein faszinierendes metaphysisches System zum Kosmos und dem Selbst ab, immer auch analog zu sprachlichen Prinzipien, der Form der Göttin als Sprache (*vac*), in denen sich dieser Prozess spiegelt.

Bhartr̥hari zufolge besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen Erfahrung, Wissen und Sprache, sie beruhen aufeinander. Die Tantras, die als Ritualtexte die Verehrungspraxis und darin Mantras lehren, bilden dabei den Kontext für einen Dialog, in dem die Göttin und Er sich gegenseitig Fragen stellen. Ihr Dialog bildet dabei auch dieses Licht und dessen Reflexion ab. Das Licht des Bewusstseins leuchtet und möchte wissen, worauf es scheint.

Im Folgenden wird das Phänomen des Lebens anhand der Seele des Einzelnen behandelt. Ziel ist es, den von den Tantras gelehrtens Übungsweg darzustellen, um die Rolle und Stellung der Pratyabhijñā-Philosophie besser verstehen zu können. Wenn das Licht scheint, verhält es sich wie eine Frage, auf welche die Reflexion die Antwort ist. Eine für den Tantrismus grundlegende Form, die das Ganze annimmt, findet sich in der Mutter-Kind-Beziehung. Man ruft nach der Göttin, so wie man nach der eigenen Mutter ruft. Es ist eine Bewegung, die aus der Tiefe der Seele kommt, von dort, wo das Licht austritt, um wieder eine Reflexion einzufangen. Wenn man nach ihr ruft, will man, dass sie da ist. Man ruft nach ihr, weil man sie braucht. Es ist eine grundlegende Notwendigkeit, dass die Mutter sich um das hilflose Leben kümmert. Die Mutter hat uns alle geboren, sie war für uns alle der erste Guru, durch sie wurden wir ins Leben initiiert, in den Emotionalkörper, in Sprache, Stimmung und Schwingung. Als Schwingung initiiert sie uns in die Spiritualität usw., aber zunächst initiiert sie unsere Sinnesorgane in die Wahrnehmung. Als die eine und grundlegende Schwingung der Seele ist dies die Bewegung nach außen (ebenso wie die Bewegung nach innen).

Der innige Ruf nach der Mutter verhält sich dabei ähnlich wie diese Expansivität des Bewusstseins, durch die sich die Existenz manifestiert. Dabei weitert sich die Seele und erfährt eine Berührung im Äußeren. Am eigentlichen Phänomen aller Dinge zu sein bedeutet, an dieser ursprünglichen Ausdehnung beteiligt zu sein. Der Ruf nach der Mutter als die eine Kraft und Göttin stellt somit eine der wichtigsten Praktiken im Tantrismus dar. Er verhält sich in der Tat wie der Archetyp des Sehns nach der Mutter. Ein Kind wird geboren, in die Welt geworfen, völlig schutzlos und abhängig von der Mutter. Das erste und einzige, was es tut, ist, nach ihr zu rufen. Das Kind kennt nichts anderes. Mein Guru hat es einmal so ausgedrückt: „Weine im allerhöchsten Vertrauen, wie eine kleines Baby, das sich nach seiner Mutter sehnt“. Rufe nach der Mutter wie ein Baby, das noch nicht weiß, was Lächeln ist. So sollst du nach der göttlichen Mutter rufen und von dort soll sich der Ruf deiner Seele entwickeln, um die Ganzheit des Lichtes wieder einzufangen. Es muss ein Rufen im höchsten Vertrauen sein, so entwickeln wir einen einheitlichen und auf das Eine ausgerichteten Gefühlskörper, dessen Bewegung mit dieser Ausdehnung der Seele eins werden kann. Das ist Tantrismus und damit die Anleitung zur Göttinnenverehrung im Śivaismus.

Das Erkennen der eigenen Seele als Śiva ist also die Suche nach der höchsten Identität, nach dem Ort, an dem sich alles ereignet. Diese Expansivität ist eine reine Bewegung mittels der dynamischen Entfaltung des Bewusstseins, wenn die Reflexion stattfindet und wir uns der Existenz (oder etwas anderem) bewusst sind. Die Selbstreflexion ist somit ein Prozess, in dessen Verlauf alles enthalten ist. Dabei gilt: Je reiner der Ruf nach der göttlichen Mutter, desto reiner das Eintreten in diese Dynamik der Selbstreflexion. Alles entfaltet sich von dort, aus der Freiheit des Herrn, in der Er auch die Befreiung schenkt. Um dies zu erreichen, wird im Tantrismus möglichst viel Bewegung, möglichst viel Kraft eingesetzt, an der die eigentliche Bewegung fassbar, die Göttin sichtbar wird. Furchterregend und/oder erotisch wurden deshalb viele Göttinnen dargestellt, denken wir z.B. an die schwarze und nackte Kālī. Um auf die reine Oberfläche des Lichtes und seiner Reflexion mitsamt des Gefühlkörpers und der kognitiven Wahrnehmungsfähigkeit aufmerksam zu werden, braucht es manchmal etwas Stärkeres. In unsere Wachheit möchte die göttliche Mutter uns schocken, damit wir Sie nicht nur vor Augen haben, sondern Sie auch erkennen. In diesem Text findet eine solche Identifikation mit der Göttin statt, z.B. als Atem, als Sinnesorgane und Sinnesobjekte oder als jene Rezeptivität des Herzens. Einem mystischen Augenblick gleicht die Einkehr in die Göttin oder vielmehr Ihre Einkehr in uns (*samāveśa*). Tantra bedeutet viel Energie in kurzer Zeit. Wenn dies geschieht, schüttelt es den Menschen und Tränen laufen ihm über die Wangen. Es ist ein hochemotionaler Zustand, in dem alles locker und flüssig wird. Śiva braucht Śakti, um Śiva zu sein, beider Beziehung ist hoch emotional.

Der Kaschmirische Śivaismus (Blütezeit 8. - 12. Jh. n. Chr.) entstand als kleines philosophisches System innerhalb dieser großen tantrischen Tradition (4. - 15. Jh. n. Chr.), in der es, wie oben beschrieben, in erster Linie um die Verehrung der Göttin mit Mantras geht. In diese Mantras wurde man eingeweiht, hatte einen Guru, gehörte einer Tradition an und praktizierte sie ein Leben lang. In der Regel war es die starke innere Suche eines Menschen, wie ein starkes inneres Brennen, das ihn dazu brachte, sich auf einen solchen Weg zu begeben. Wir finden auch weltliche Anwendungen der Tantras, jedoch innerhalb eines Systems, das versucht, den Menschen aus dem Rad der Wiedergeburten zu befreien, indem es Wissen erzeugt. Insbesondere der Kaschmirische Śivaismus muss als eine Befreiungsschule verstanden werden. Abhinavagupta vereinte hierzu die damaligen Strömungen der Pratyabhijñā-, Krama- und Spanda-Philosophie in seiner eigenen Synthese und nannte sie den Anuttara Trika, den „höchsten“ Trika (die drei). Mit ihr identifizieren wir im 21. Jahrhundert den Kaschmirischen Śivaismus. Der Anuttara Trika stellt außerdem zugleich die höchste Einweihung innerhalb der tantrischen Traditionen dar, die Einweihung, deren höhere (-uttara) es keine andere (an-) gibt.

Wenn wir ausatmen, steigt unser Atem auf. Diese Aufwärtsbewegung entwickelt sich zur Sprache, wenn sie im Sprachorgan erklingt. Sie vitalisiert unsere Sinnesorgane und -objekte, unsere ganze Psyche und unseren ganzen Körper ständig. Atem ist die grundlegende vitale Bewegung im Körper und insbesondere seine Bewegung, in der alle vitalen Prozesse stattfinden, wird die Bewegung der Göttin genannt und so mit Ihr identifiziert. Ich möchte deshalb darauf hinweisen, dass sich der Kaschmirische Śivaismus kulturhistorisch als eine philosophische Synthese tantrischer Ritualsysteme an Menschen richtete, die bereits in diese Ritualssystem eingeweiht waren und deren Leben aus einer Mantrapraxis bestand. Obwohl wir im Kaschmirischen Śivaismus eine Abkehr vom Ritual feststellen, können wir deutlich eine Erkenntnisebene ausmachen, die durch eine starke Mantrapraxis in diesen Menschen angeregt worden war. Sanskrit und seine Mantras erwecken Kuṇḍalinī, eine Art kraftvolle Wachheit, die hilfreich ist, um die Phänomene der Existenz, des Geistes und des Körpers wahrzunehmen. Das bezieht sich auch auf den Effekt der Rezitation der Veden. Die Göttin oder andere Gottheiten, deren Mantras praktiziert werden, sind immer diese Ausatmungen, durch die der Emotionalkörper transformiert wird und durch welche man somit in die Lage versetzt wird, die Gottheit zu erkennen. Dazu wurde ein Mensch in einen Mantra initiiert, der die Schwingung, wie in unserem Fall hier, der Göttin in sich trägt und so den Atem in die einheitliche Schwingung voller Licht und dessen Reflexion zu versetzen vermochte. So lässt sich in der Ausatmung die Aufwärtsbewegung voller Erkenntnis als eine reine Bewegung (Emotion) nach oben zum Göttlichen entwickeln. Dies ist die besagte Praxis des Rufens nach der Mutter, der reine Ruf analog zur Ausdehnung der Seele, noch ganz ohne Objekt, aber voller Wissen und im Antlitz dieser reinen Bewegung, wie eine einzige und reine Emotion. Für all dies ist der Atem der Träger. Es braucht sehr wohl den Atem, um Gott zu erfahren!

Nicht nur der Hinduismus, sondern auch der Buddhismus basieren dabei auf Initiationssystemen. Es ist wichtig, dies zu verstehen, denn der uns vorliegende Text existiert nicht zu therapeutischen oder weltlichen Zwecken. Er ist rein spiritueller Natur, für Menschen, die tief in ihrem Inneren suchen und damals zu diesem Zweck in kraftvolle Mantras eingeweiht wurden. Mit kraftvollen Mantras meinen wir, dass sie eine sehr starke Einheitserfahrung erzeugen. Natürlich hat der Inhalt eines jeden Sūtras oder Sanskrit-Mantras eine heilende Wirkung, aber das ist wohlgemerkt ein Nebeneffekt. Das Ziel ist die Befreiung oder im Kontext dessen, was wir gerade gehört haben, die Göttin, die Bewegung von Allem in Allem zu erkennen, und insbesondere im eigenen Bewusstsein, stellvertretend im Atem. Das, worum es geht, befindet sich ständig vor unseren Augen, aber wir erkennen es nicht ... oder wollen etwas ganz anderes sehen – als unsere Pratyabhijñā-Schule erscheint nun die Göttin in ihrem philosophischen Gewand. Im Pratyabhijñāhṛdaya zunächst als die Bewegung des Lichtes und seiner freien Reflexion.

Mit dem Ende seiner Blütezeit (13. Jh.) ging der Kaschmirische Śivaismus rasch verloren, als der Islam vom Norden her Indien zu besetzen begann. Zu seiner Wiederentdeckung trug insbesondere Svāmī Lakṣmanjoo bei, der als Meister dieser Tradition von 1907 bis 1991 in Śrīnagar/Kaschmir lebte und viele Menschen in dieser Tradition unterwies. Viele kamen von westlichen Universitäten zu ihm, auch aus Indien. Es fällt dabei auf, dass es vor allem Gelehrte waren, die den Weg zu ihm fanden. Unter ihnen war auch mein Lehrer, Dr. Mark Dyczkowski.

Ich hatte das große Glück, über eineinhalb Jahrzehnte ein enger Schüler dieses großen Gelehrten zu sein und konnte so seine Sicht der Tantras tief verinnerlichen. Als ich ihn kennenlernte, berührte mich seine Gelehrsamkeit sehr, mein Interesse galt ihm, der Kaschmirische Śivaismus als solcher war mir damals noch nicht einmal ein Begriff. Seinem unermüdlichen Bemühen, die Tantras zu verstehen, verdanken wir viele Überlieferungen dieses reinen Jñāna (Wissens). Aufgrund meiner eigenen, durch Ritual- und Mantrapraxis geprägten Biografie stellte die Zeit, die ich mit Dr. Mark Dyczkowski verbrachte, eine Art Offenbarung dar. Das Studium der Bewusstseinsphilosophie öffnet die Augen von innen nach außen, in Wissen erscheint die Göttin in ihrer zunehmend klaren Gestalt. Die Initiation in die Große Göttin erhielt ich jedoch bereits im Alter von 21 Jahren durch den in Vārāṇasī bekannten Heiligen Śrī Kauśalkiśora Śrīvastava. Er war mein Großonkel, sein ältester Sohn war mit meiner Kusine verheiratet. Ab 1995 verbrachte ich so viel Zeit wie möglich bei ihm, bis er Ende Mai 2000 seinen Körper verließ. Später fand ich in Svāmī Pūrṇānanda meinen Sadguru und praktiziere seitdem in dieser intakten Śrīvidyā Sampradāya (Tradition) als Samayācārī (Jemand, der den rechten und den linken Pfad vereint sowie das äußere Ritual innerlich vollzieht.)

Mein Weg dorthin begann jedoch bereits im Alter von 15 Jahren mit Unterweisungen in den Yoga durch R. Sriram. Ich kannte Anjali und R. Sriram bereits seit meiner Kindheit, da sie mit meinen Eltern befreundet waren. Nach dem Abitur folgte die Einweihung in das Sanskrit und das Studium der Veden in Vārāṇasī. Dafür besuchte ich über eineinhalb Jahrzehnte täglich das Haus des großen Sanskritgelehrten Mahāmahopāyāya Śrī Vāgīśa Śāstrī. Veda lernte ich im Nirmalānanda Āśrama von Śrī Rāmanātha Śarma, die klassischen philosophischen Systeme (*śaḍdarśana*) im Haus von Śrī Nārāyaṇa Mīśra. Ein besonderes Merkmal meiner Studien- und Praxisjahre in Vārāṇasī war es, dass ich seit 1997 in einem kleinen Āśrama auf dem altherwürdigen Verbrennungsplatz Hariścandra zusammen mit dem ordinierten Naga-Mönch Mahant Satyananda Giri lebte, der ab 1999 den Āśrama übernahm. Dieser Ort war getränkt von der Schwingung der Göttin – Sie selbst war die eigentliche Lehrende. Ab 2012 zog es mich für meine Praxis zudem ins Nanda-Devi Gebirge in den Himalaya. Durch das Unterrichten all dieser Themen und nun auch deren schriftliche Niederlegung fand eine weitere Reifung statt.

Meine Übersetzung des Sanskrit-Kommentars von Kṣemarāja entstand 2013, ich habe sie nun mit eigenen Erläuterungen versehen, mit dem Wunsch, dieses besondere Thema, das so voller Spiritualität und Hingabe ist, in einer möglichst einfachen und klaren Sprache darzustellen. Um dem Ganzen einen Übungsinhalt und einen praktischen Bezug zu geben, hat jedes Sūtra zudem eine praktische Anleitung bekommen. Auch hier scheinen die Sprache und das Licht der Gelehrsamkeit von Dr. Mark Dyczkowski durch. Oft wohnte ich mit ihm in seinem Haus auf dem Naradghat. Dies war auch die Zeit, in der Dr. Mark Dyczkowski an Abhinavaguptas Tantrāloka arbeitete.<sup>3</sup> Er hatte sich dabei die Mühe gemacht, die Lehre Abhinavaguptas in einen praktischen Bezug zu führen, was z.B. die Praxisanleitungen des 18. Sūtas ausmacht. Seine Vorträge am Naradghat endeten regelmäßig mit einer stillen Meditation, manchmal mit von ihm geführten Anleitungen. All dies hat meine Sprache über die Jahre in meiner eigenen Lehrtätigkeit reifen lassen und ich hoffe sehr, dass der vorliegende Band der Śaivaśikṣa-Buchreihe für den Leser nicht nur leicht verständlich ist, sondern dass er daraus einen Nutzen für sein Leben ziehen kann.

Mein Wissen zu all diesen Themenkreisen des Sanskrit und der Literatur ist natürlich aufgrund ihrer Fülle und Tiefe sowie meiner eigenen Limitierungen sehr begrenzt. Ich bitte darum, an entsprechenden Stellen darüber hinwegzusehen und mir dies zu verzeihen. Es war mir immer wichtig meinem eigenen Weg treu zu bleiben. Ich möchte auch auf meinen anderen Band der Śaivaśikṣa-Buchreihe „Śivasūtra - Der philosophische Leitfaden des Kaschmirischen Śivaismus“<sup>4</sup> hinweisen. Die beiden Bücher richten sich an eine moderne westliche Leserschaft ebenso wie an (Mantra-) Sādhakas. Śivasūtra und Pratyabhijñāhṛdaya zählen zu den Grundlagentexten des Kaschmirischen Śivaismus. Zusammen mit der Spandakārikā und dem Vijñānabhairava gelingt es ihnen, das Licht dieser für unsere Zeit so wichtigen Bewusstseins Schule, voll zum Leuchten zu bringen.

hariḥ om  
Vivek Nath

---

<sup>3</sup>Mark S. G. Dyczkowski, Tantrāloka, The Light on and of the Tantras, Volume I - XI, Amazon 2023

<sup>4</sup>Vivek Nath, Śivasūtra, Der Philosophische Leitfaden des Kaschmirischen Śivaismus, Tredition, Hamburg 2025

---

„Die spontane Wiedererkennung der  
Essenz des Herzens,

ist die Essenz des Herzens  
als die spontane Wiedererkennung  
des Herzens.“

---



## Einleitung

Die Pratyabhijñā-Schule, eine der drei Schulen, aus denen der Śivaismus aus Kaschmir hervorgegangen ist, lehrt die direkte Wiedererkennung der Seele als die Natur des eigenen Selbst sowie als die göttliche Natur aller Phänomene und die Seele als deren Ursache. Die eigene göttliche Natur wiederzuerkennen, so lehrt sie, ist ein direkter und einfach zu begehender Weg ebenso wie das Ziel allen Lebens. Unsere Seele, das Herz, ist Śiva und Er das Gewahrsein Seiner selbst. Die Essenz des Herzens wird somit als die spontane Wiedererkennung des Herzens als Seele, als Gott und als Seine Kraft, mit der Er seiner selbst gewahr ist, definiert. Das Wort „Gewahrsein“ impliziert dabei die Fähigkeit, etwas „wahr“ zu machen, es so zu sehen, wie es erlebt wird. Um es noch einmal zu sagen: Als die spontane Wiedererkennung der Essenz des Herzens, so sagt diese Schule, ist die eigentliche Natur des Herzens diese spontane Wiedererkennung des Herzens. Das Herz ist der Zustand Gottes, und das sind wir – wir sind Er. Pratyabhijñā Hṛdaya, der Titel unseres Textes bedeutet wörtlich „das Herz der Wiedererkennung“.

Abhinavagupta bezeichnete seine Synthese dieser drei damals in Kaschmir geläufigen Schulen als „Trika“. In der jüngeren Vergangenheit wurde dieser Trika als „Kaschmirischer Śivaismus“ bezeichnet und bekannt, ein Begriff, der erstmals in einem Werk von Jagadish Chatterji aus dem Jahr 1914<sup>1</sup> auftaucht, betitelt „Kashmir Shaivism“. Die anderen beiden Schulen sind die noch ältere Krama-Schule, in der wir die Verehrung von Kālī anhand der stufenweisen Entfaltung des Bewusstseins finden, sowie die Spanda-Schule mit der Schwingung des Bewusstseins als die Ursache von allem. Unter „Schwingung“ (*spanda*) ist hier die Göttin zu verstehen. Sie ist die Musik, zu der Śiva tanzt. Durch die Göttin und als die Göttin entfaltet sich alles. Es lässt sich zeigen, dass auch die Essenz der Pratyabhijñā-Schule die Göttin betrifft. Dies wird deutlich, da der Akt der Wiedererkennung die Kraft des Bewusstseins anspricht, die Fähigkeit, bewusst zu sein bzw. die Fähigkeit (von *śak* fähig sein) oder Kapazität des Bewusstseins, sich auf sich selbst zu beziehen. Das Licht Śivas leuchtet und wird reflektiert durch die Kraft Seines bewussten Leuchtens. Die Bewusstseinskraft kann somit als Göttin bezeichnet werden, ebenso wie alles andere, das mit Bewegung assoziiert wird. Śiva stellt den stabilen Pol dar, während Sie die Bewegung verkörpert. Er ist das Licht (*prakāśa*) und Sie die Reflexion (*vimarśa*). Aus diesem Grund wird unser Gewahrsein, unsere Aufmerksamkeit oder Wachheit als die Kraft Śivas bezeichnet, als die eine polyforme Göttin, die als eine einzige und höchste Kraft auf unzählige Art und Weise wirkt. Sie ist das, was stattfindet, denn Sie (*śakti*) ist alles, was sich aus Ihrer Bewegung heraus und als Ihre Bewegung darin manifestiert – Sie ist das Bild und Er ist der stabile Rahmen oder das einheitliche

---

<sup>1</sup> Chatterji, Jagadish Chandra, Kashmir Shaivism, Research Department, Kashmir State, 1914

Licht. In den Tantras sprechen wir immer von Śiva und Śakti als Paar, wobei das Licht von Śiva zuerst austritt und dann reflektiert wird. Es steht zwar „Śivaismus“ oben drauf, aber wir finden die Göttin immer und auf jede erdenkliche Weise darin. Der Śivaismus der Bhairavatantras ist die Verehrung von Śakti; wenn Śiva seine Augen öffnet, so sieht Er nur Sie! Der Austritt des Lichtes geschieht somit aufgrund seiner gleichzeitigen Reflexion, die Göttin ist demnach das eigentliche Ereignis. Auch in der Pratyabhijñā-Schule gilt unser Augenmerk der Einen Kraft, der Göttin oder Mutter von allem. Als Gewährsein ist Sie die Natur von allem. Dies zu begreifen, die Erkenntnis der wahren authentischen Natur des eigenen Seins zu erlangen, geschieht jedoch auf einen Schlag, direkt und nicht in Abstufungen. Die Pratyabhijñā-Schule wird deshalb gerne mit dem Śāmbhavopāya, dem Weg (*upāya*), der die direkte Identifikation mit Śiva (*śambhu*) lehrt, oder gar mit dem Anupāya, dem Weg, der eigentlich gar kein Weg (*an-upāya*) ist, in Verbindung gebracht. Der göttliche Gehalt der Seele ist evident und wir sind im Grunde genommen bereits erleuchtet, da der Zustand der Seele und die Natur der Seele immerzu in der Kenntnis ihrer selbst besteht bzw. die andauernde Schöpfung ein Beweis dafür ist, dass Śiva sich durch und als unsere Seele stetig selbst erfährt. Wenn wir dies auf das Śivasūtra übertragen, so betrifft unsere Pratyabhijñā-Schule dort das erste Kapitel, das Kṣemarāja in seinem Śivasūtra-Kommentar (*Vimarśiṇi*) mit dem Śāmbhavopāya in Verbindung bringt, da es dort um das Erkennen der eigenen Natur als dieses universelle Licht geht. Im Śāmbhava-upāya geschieht die Selbsterkenntnis auf einen Schlag, nicht in Abschnitten. Aus diesem Grund wird die Pratyabhijñā-Schule auch als der direkteste und kürzeste Weg in die Befreiung gelehrt, da es sich um eine Entwicklung handelt, die der Natur des Bewusstseins selbst entspricht.

Zu den Anfängen der Pratyabhijñā-Schule zählen die Werke von Utpaladeva mit der Īśvarapratyabhijñā Kārikā und der Īśvarapratyabhijñā Kārikā Vivṛti. In Verbindung mit den beiden Kommentaren von Abhinavagupta (Īśvarapratyabhijñā Vimarśiṇi und Īśvarapratyabhijñā Vivṛti Vimarśiṇi), stellen sie einen Höhepunkt in der epistemologischen Lehre der damaligen Zeit des Hinduismus dar und haben ebenfalls zum Höhepunkt der Darlegungen im rivalisierenden Buddhismus beigegetragen. Diese Texte werden gemeinhin als die anspruchsvollsten Sanskrit-Texte überhaupt betrachtet. Für den uns vorliegenden einfachen Text ist der Heilige Kṣemarāja nicht nur der Autor der Sūtras, sondern auch des Kommentars, der ebenfalls von mir übersetzt wurde. Der Leser hat hier die Gelegenheit, einen tausend Jahre alten Kommentar zu lesen, der daher an manchen Stellen vielleicht nicht immer leicht verständlich ist. Ich habe die Sūtras sowie den Kommentar mit eigenen Erläuterungen sowie Anleitungen für die Praxis versehen.

Pratyabhijñā bedeutet, das wahre Selbst zu erkennen (*prati-abhi-jñā*), indem man sich des wahren Selbst bewusst wird, und impliziert eine Selbsterkenntnis, die von selbst stattfindet. Dazu habe ich viele Axiome der Wiedererkennungsschule im Begreifen der eigenen göttlichen Natur und des Wesens von allem herauskristallisiert, um sie

als Anleitung für den Geist vorzustellen und dem Ganzen einen Übungsinhalt und Impulse zu geben. Die Wiedererkennung selbst geschieht in einem Augenblick, es vergeht keine Zeit. Das Licht leuchtet uns entgegen und strahlt uns direkt an, erleuchtet uns – kein Gedanke begleitet diese Art der Selbstreflexion. Wir üben uns darin, einen Zustand zu schaffen, in dem dies von selbst und spontan geschehen kann. Die Göttin stellt die Gnade Gottes dar, Seine Exekutive. Aufgrund dieser Kraft kann Er selbst existieren. Das erste Wort in unserem Sūtra-Text ist „Citi“. Im Sanskrit gibt es zahlreiche Worte für Bewusstsein. Wir bemerken hier, dass sowohl „cit“ als auch „citi“ weibliche Nomen sind, wodurch die Kraft des Bewusstseins in den Vordergrund tritt. Im Verlauf unserer Abhandlung werden wir aus diesem Grund ebenso die weibliche Form ansprechen.

Die „Schau“ ist das zentrale Thema. Das, worum es geht, worauf der Blick fallen soll, ist die „Schau“ an sich. Wir erkennen spontan, dass alles, worauf wir immer geschaut haben, eigentlich die Schau an sich ist oder das Schauen an sich, d.h. das Licht des Bewusstseins, in dem sich alles gestaltet und die Kraft des Bewusstseins, durch die sich alles gestaltet. Der, den wir suchen, sind in Wirklichkeit wir selbst. Derjenige, der schaut, ist der Schlüssel zum Sehen und zum Schauen. Das ist es, was wir erkennen bzw. was wir nur erkennen können, wenn wir etwas betrachten! Aus diesem Grund nannte Somānanda den ersten Text dieser Schule die *Śivadrṣṭi*, „die Schau Śivas“.

Ob wir es Śiva oder Śakti nennen, Gott oder die Göttin, Sie zuerst und dann Ihn, die göttliche Realität ist die Wirklichkeit von beiden und folglich von allem. Da wir ständig von den Dingen der Welt und ihrer Dynamik vereinnahmt werden, dehnt sich unser Leben auf dieser Ebene aus, aber nicht in der reinen Schau der Wirklichkeit, der Schichten darunter. Mit Yoga, einer spirituellen Praxis, ist eigentlich die Ausbildung einer Sensibilität für das gemeint, was wir Wirklichkeit nennen oder die Realität des Lichtes, der Seele, des Seins, des Lebens Gottes. Das Licht Gottes ist lebendig. Wenn es in mir erwacht, dann erwache ich. Wenn ich erwache, dann erwacht in mir dieses Licht, als die Wirklichkeit von allem. Das ist ein mystisches Ereignis. Es ist die Gnade Gottes, die eigentliche Dynamik der Realität oder der Wirklichkeit. Wir nennen es hier „das Herz“ der Erinnerung an das ewige Selbst oder das Erkennen des eigenen ewigen Selbst, denn unser Herz ist dieser spontane Schlag oder Puls, alles in Gott zu sehen. Unser Herz ist die Gnade Gottes, Sein Zustand, Seine schöpferische und exekutive Kraft. So erkennt man, worauf man so lange geschaut hat... und das geschieht, während man etwas betrachtet. Eine in dieser Literatur bekannte Anekdote erzählt von dem Vorgang anhand eines für die Ehe vorbestimmten Paares: Wie es in Indien üblich ist, werden junge Menschen von ihren Eltern verheiratet, manchmal ohne dass sie sich vorher getroffen haben. So wird ein junges Mädchen einem jungen Mann versprochen. Sie erkundigt sich, freudig und voller Hoffnung, dem Stand der Ehe entgegenblickend, nach den guten Qualitäten ihres zukünftigen Bräutigams. Als sie noch vor der Hochzeit im Kreise

verschiedener Personen einen jungen Mann erblickt, der all die guten Eigenschaften besitzt, die sie über ihren Zukünftigen gehört hat, erkennt sie ihn „wie mit einem Schlag“ als ihren insgeheim geliebten Bräutigam.

Die Beziehung des Wiedererkennens beruht auf Liebe, wenn wir mit sehendem Blick und voller Liebe etwas suchen, auf etwas schauen, so kann sich der Blick Śivas (*śivadṛṣṭi*) offenbaren, indem sich die Wirklichkeit allen Schauens offenbart. Es handelt sich dabei um ein „Happening“, das sich außerhalb der weltlichen Realität abspielt. So verhält es sich auch bei der Suche nach Gott. Seine Gegenwart oder die Gegenwart der Göttin schwebt außerhalb oder über allem. Sie ist in allem enthalten, wengleich der Gegenständlichkeit der Welt entrückt. Nur während wir auf das, was wir ständig schauen, Seine Gnade erfahren, die Göttin erleben, werden wir darauf aufmerksam. Die Pratyabhijñā-Schule lehrt einen direkten Weg zu Gott; ohne Umschweif und ohne Zeit zu verlieren. Es ist die direkte Erkenntnis der göttlichen Natur des Selbst, der Ursache und des Ziels allen Lebens. Dieser Impuls entspricht der Natur des Herzens.

Als wichtigster Schüler des herausragenden Abhinavagupta verfasste Kṣemarāja „Das Herz der Wiedererkennung“ (*pratyabhijñāhṛdaya*) vor etwas mehr als 1000 Jahren. Die Überlieferung dieses, sowie vieler weiterer Texte, verdanken wir jedoch dem religiösen Eifer des ersten Hindu-Königs von Kaschmir, der nach 400 Jahren muslimischer und dann britischer Fremdherrschaft eingesetzt wurde. In Kaschmir war der Islam weit verbreitet und der Hinduismus stark unterdrückt. Nur wenige Brahmanen-Familien waren übrig geblieben und hatten die Texte des „Kaschmirischen Śivaismus“ niedergeschrieben, um sie zu bewahren. Der erste Hindukönig nach den Briten, Pratāpa Singh (1885), hatte dies erkannt und ließ alle Texte einsammeln. Auf dieser Grundlage konnte die indische Regierung zwischen 1911 und 1947 die berühmte Serie „The Kashmir Series of Texts and Studies“ mit ca. 50 Texten herausgeben. Vorher gab es, wie gesagt, nur Manuskripte und wir gehen davon aus, dass etwa ein Viertel der Texte verloren gegangen ist. Der hier präsentierte Sanskrit-Text basiert auf dem 3. Band dieser Serie.<sup>2</sup> In Anbetracht der Umstände ist es ein Grund zur Freude, dass dieses wertvolle Kulturgut bewahrt werden konnte und sich der Wunsch Śivas, als dessen Weg zu uns, erfüllt hat, d.h. diese Texte uns erreicht haben. Segensreich ist die Zeit in der wir leben. Noch als mein verehrter Lehrer Dr. Mark Dyczkowski in Oxford unter Alexis Sanderson seine Doktorarbeit über den Kaschmirischen Śivaismus verfasste (1979), war diese Schule in der Gelehrtenwelt nahezu unbekannt und es gab noch keine Literatur zum Thema. Daher verfasste er zunächst eine Einführung über den Kaschmirischen Śivaismus anhand

<sup>2</sup>Pratyabhijñā Hṛdaya, The Kashmir Series of Texts and Studies Kashmir State, Volume III, Shrinagar Kashmir 1911;

<sup>3</sup>Mark S. G. Dyczkowski, The Doctrine of Vibration, Motilal Banarasidass, Delhi 1989.

Deutsche Ausgabe: Die Schwingung des Bewusstseins, Übersetzung Vivek Nath, Amazon 2023