

Phänomen-Verlag

SWAMI VISHNUDEVANANDA GIRI

LAYA YOGA

Das Leuchten der kostbaren Geheimnisse

BAND 1

PRAJNA YANTRA

(Innere ursprüngliche Weisheit)

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Swami Vishnudevananda Giri
Laya Yoga
EAN 978-84-126309-2-3

Übersetzt von Irina Weiss

Phänomen-Verlag
Web: www.phaenomen-verlag.de
E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile

Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2022

INHALT

EINFÜHRUNG	7
Vorwort von Swami Vishnudevananda Giri	8
Vorwort des Herausgebers	9
Die Tradition des Laya Yogas	15
Die Lehren von Laya Yoga und Sahajayana	18
Über den Autor	21
Der befreiende Nektar der kostbaren Unterweisungen	24
Schatz des ruhigen spiegelgleichen Ozeans	73
BUCH I – ÜBERTRAGUNG	81
I. GESCHICHTE DER ENTSTEHUNG DER LEHRE	82
II. ÜBERTRAGUNGSLINIE (PARAMPARA)	89
III. DIE ÜBERTRAGUNG DES INNEREN FEUERS	92
IV. DAS SPIRITUELLE FEUER AUFBEWAHREN - WIE MAN LEHRT	102
V. GURU YOGA UND SELBSTTRANSZENDIERUNG	106
VI. ALLGEMEINE BEGRIFFE DES YOGA TANTRAS	111
VII. DIE GOLDENE REGEL – DREI WESENTLICHE GRUNDSÄTZE	119
VIII. DIE FÜNFFACHE BELEHRUNG ÜBER DIE AUFLÖSUNG	148

IX: ALLGEMEINE BEGRIFFE DER LEHRE DES LAYA YOGAS	175
BUCH II – GRUNDLAGEN	185
I. DIE ESSENZ – DIE GRUNDLAGE VON ALLEM	186
II. FÄHIGKEIT ZUR EMANATION	188
III. ENERGIE	193
BUCH III – WEG	195
I. DER BLICK VON OBEN – DIE SICHTWEISE (JNANA)	196
II. HERAUSSCHMELZEN DES GEISTES – MEDITATION (DHYANA)	253
III. HIMMLISCHE TÄNZE – DAS VERHALTEN (KRIYA)	291
IV. DER ATEM DER EWIGKEIT – DIE LEHRE ÜBER DEN RAUM	329
BUCH IV - FRUCHT	345
Hinweis des Verlages	365

EINFÜHRUNG

VORWORT VON SWAMI VISHNUDEVANANDA GIRI

Die Lehre des Laya Yoga ist eine mystische Offenbarung, die von den Göttern der Sphäre von Brahmaloка aus der Sarasvati-Familie stammt. Diese Götter wiederum erhielten es von den fünf großen Rishis, welche die fünf selbstgeborenen Weisheiten der ursprünglichen Existenz verkörperten.

Der Legende nach wurde dieses Wissen durch den Gott Shuddha Dharma an den Siddha Anama weitergegeben und hat sich bis heute fast unverändert erhalten, dank der Kontinuität einer besonderen Tradition mündlicher Unterweisungen der Kategorie ‚Upadesha‘, die vom Lehrer zum Schüler übermittelt wurden.

Die Lehre des Laya Yoga über die Kontemplation des inneren Lichts und Klangs (Jyoti Yoga und Nada Yoga¹) ist ein sorgfältig gehüteter Schatz, der nur wirklichen Meistern der Meditation zugänglich ist. Sie gehört zu den „geheimsten Mysterien“, Schlüssellehren in der Praxis der alten Tradition der Siddhas und Avadhutas, von denen der bedeutendste der Avadhuta Dattatreya ist, der Herr der Yogis, der unsterblich ist und den großen Übergang in den Lichtkörper verwirklichte.

Mit diesen unschätzbaren Unterweisungen ist ein mit höchsten Qualitäten ausgestatteter Yogi in der Lage, einen echten Durchbruch zu schaffen, um innerhalb eines Lebens absolute Freiheit zu erlangen.

OM

1. Die Techniken des Jyoti Yogas und des Nada Yogas werden in einem Folgebund beschrieben.

VORWORT DES HERAUSGEBERS

Es gibt viele Wege zur Befreiung und Transformation des Bewusstseins. Die meisten Menschen folgen lang geprüften Traditionen verschiedener Yogas. Die klassischen und auch populärsten von ihnen sind Jnana, Bhakti, Raja und Kundalini Yoga. Dies sind die traditionellen Wege des Wissens, der Hingabe an das Göttliche, der Disziplin und Askese, der Meditation und der Arbeit mit den inneren Energien.

Einige Menschen verschreiben sich einem Weg und versuchen, ihn möglichst lange und intensiv zu gehen. Andere kombinieren die Wege, was in der Regel am sinnvollsten und für die spirituelle Entwicklung am besten ist.

Die Lehre des Laya Yogas kennt – ähnlich der tantrischen Systematik – die Einteilung eines Yogas in drei Abschnitte: die Grundlage, den Weg oder Prozess und die Frucht.

Grundlage von Laya Yogas ist die Philosophie des Advaita, die in den Schriften von Shankara und in den Upanishaden des Kanons Muktika dargelegt wird, sowie die Philosophie des kashmirischen Shivaismus und die Lehre von Dattatreya (Sidha-Tradition).

Diese Grundlage ist unser göttliches Potenzial; das ist der Zustand der Erleuchtung, den die Heiligen realisierten und der in vielen heiligen Schriften beschrieben wird. Die Grundlage ist das, was in uns von Anfang an existiert, was wir aber wegen des Schleiers der Unwissenheit nicht bemerken, unsere göttliche Natur. Deswegen brauchen wir einen Weg.

Der Weg des Laya Yogas wird in drei Begriffen beschrieben: die Ansicht bzw. Sichtweise (Jnana), die Meditation (Dhyana), das Verhalten oder die Handlung (Kriya).

Die Sichtweise ist das, was der Lehrer dem Schüler weitergibt. Dabei geht es nicht nur um Philosophie, obwohl die Sichtweise auch sie beinhaltet, sondern noch mehr um das Erleben des Zustandes, aus dem der Meister die Welt und die

Ereignisse darin sieht. Das wird ebenfalls reine Sicht (Divya-Drishti) oder einziger Geschmack (Samarasya) genannt.

Der Weg der Meditation beinhaltet viele Methoden der Arbeit mit dem Verstand und der Energie. Die berühmteste Methode ist Atma-Vichara (Selbstanalyse, Suche nach dem Ich). Die Arbeit mit der Energie beinhaltet zwei Hauptyogas, Nada Yoga und Jyoti Yoga, in denen der Yogi eine Kontemplation praktiziert, die untrennbar von den inneren Tönen und dem innerem Licht ist. Als Zusatzpraktiken werden auch Kundalini und Nidra Yoga angewandt.

Alle Methoden des Weges im Laya Yoga sind als Zusätze zur Hauptmethode zu sehen. Die Hauptmethode impliziert die Aufrechterhaltung des natürlichen Zustandes, nicht nur in der Meditation, sondern in erster Linie als Gewöhnung des Bewusstseins an die nicht-duale Sicht. Indem der natürliche Zustand – die innere ursprüngliche Weisheit aller Wesen, die leuchtende, subtile Klarheit der leeren Bewusstheit jenseits der Namen und Formen – offengelegt wird, lernt der Laya Yogi, sie sowohl in der Meditation als auch danach zu erhalten, in den fortgeschrittenen Stadien nicht nur im Wachzustand, sondern auch im Traumschlaf und später sogar im Tiefschlaf.

Der letzte Aspekt des spirituellen Weges ist die Handlung oder das Verhalten (Kriya). Verhalten ist die Art, wie sich die Lehre im Alltagsleben manifestiert. Das ist die Möglichkeit, die Energie unserer Weisheit und Kontemplation in alltäglichen Situationen in der relativen Dimension zum Ausdruck zu bringen. Dank dieser Praxis wird das alltägliche Leben in die Praxis integriert und die Grenzen zwischen der Meditation im Sitzen und anderen Handlungen verschwinden.

Die Frucht – also das Resultat – im Laya Yoga stellen die drei erleuchteten Körper dar:

- Jnana-deha (formloser Körper der Weisheit - das unendliche, leere, alldurchdringende Bewusstsein),
- Pranava-deva (subtiler Körper der vollkommen gereinigten astralen Energie, der verschiedene göttliche Formen annehmen kann),
- Siddha-deha (physischer, ebenfalls vollkommen gereinigter und transformierter Körper, der verschiedene yogische Kräfte aufweist).

In der Regel besteht das Ziel eines Yogas in der Entdeckung des unendlichen, ewigen, alldurchdringenden Bewusstseins im eigenen Bewusstseinsstrom. Und, hat man es einmal gefunden, in seiner Vertiefung, bis man dieses subtile Bewusstsein jenseits von Namen und Formen Tag und Nacht aufrechterhalten kann.

Wenn das geschieht, spricht man von der Befreiung des Bewusstseins aus den Fängen der samsarischen Existenz, also aus den Ketten des ewigen Rades der Wiedergeburten, man spricht von einer wirklichen Reinigung und Transformation des Bewusstseins. Die anderen Aspekte der Frucht können ebenfalls in einem Leben erreicht werden, sind aber sowohl als Ziel als auch als Ergebnis seltener bei den Menschen des Weges (den Saddhus) anzutreffen.

Traditionell führen zwei Wege zur Befreiung. Zwei Möglichkeiten kennzeichnen sie: allmählich oder sofort.

Der erste ist der allmähliche Weg von ‚Vikas‘, der aktiven Anstrengung im Yoga und seinen Methoden.

Der zweite ist der spontane Laya-Pfad, die vollständige Absorption durch Selbsttranszendierung bei Eliminierung von Anstrengung und Ego, verbunden mit Weisheit (Jnana).

Der Weg der aktiven Anstrengung wird der schrittweise Weg der Methode (upaya) oder der Weg des Affenbabys (markata nyaya) genannt. Im Gegensatz zu einem Kätzchen, das von seiner Mutter getragen wird, muss ein Affenbaby seiner Mutter durch die Bäume folgen. Der Pfad der Anstrengung umfasst die verschiedenen Methoden von Sutra, Kriya, Charya und Yoga Tantra, wie das Gottheiten-Yoga, die Mantra-Rezitation, die Konzentration, die Meditation, die Arbeit mit den Kanälen, den Energiewinden und der Kundalini. Indem man sie anwendet, erreicht der Yogi Samadhi, öffnet das ursprüngliche Licht der ungeborenen Realität und versteht, dass es jetzt nichts mehr zu tun gibt, außer dem Licht zu erlauben, ihn selbst aufzulösen, um durch Selbsthingabe eins mit dem Licht zu werden. So kommt er dazu, den spontanen Pfad zu verstehen.

Der Weg von Laya beinhaltet das Verstehen durch Jnana und die vollständige Verwirklichung dieses Verstehens durch die Zerstörung der Illusion des Ichs. Es wird der Pfad des Kätzchens (Marjara Nyaya) genannt. Der Yogi lässt Methoden und aktive persönliche Bemühungen zurück und öffnet sich einer neuen Dimension der nicht-dualen Sicht der Realität, er versucht, sofort in sie einzutreten und

für immer darin zu bleiben. Um dies zu tun, verlässt er sich nur auf diese nicht-duale Dimension und eliminiert die Anstrengung und die Idee eines Ichs, das sich anstrengt, als Hindernisse für den Eintritt in die unendliche Realität. Wie ein Kätzchen, das sich ganz auf seine Mutter verlässt und es seiner Mutter erlaubt, es ohne persönliche Anstrengung zwischen die Zähne zu nehmen, kümmert sich der Yogi auf dem Weg des Laya nur darum, nicht aus den Zähnen der Mutter – des Lichtes der großen Realität – zu fallen. Auch wenn er Methoden praktiziert, macht er dies aus dem Zustand der Kontemplation und der Selbsthingabe heraus und nicht deswegen, weil er dadurch die Dimension des nicht-dualen Lichts erreichen möchte.

Es ist allgemein anerkannt, dass der schrittweise Weg den Menschen mit normalen Fähigkeiten (pashu) und den sogenannten Helden (vira) vorbehalten ist. Der spontane Laya-Pfad ist für spirituelle Genies (divya) gedacht, die seit ihrer Kindheit mit der Fähigkeit zur kontemplativen Weisheit begabt sind.

In der Praxis folgen Yogis meistens einem gemischten Pfad, d. h. sie achten auf das höchste Verständnis und bemühen sich fleißig, sich zu reinigen und Samadhi zu erreichen, so dass man sich, sobald sich die Gelegenheit bietet, mühelos auf den Weg des Sahaja Samadhi begeben kann, d.h. auf den spontanen Weg der Selbsttranszendierung.

Die Laya Yoga-Tradition hat ihren eigenen speziellen Ansatz zur Kombination der beiden Wege. Nämlich: Wir begeben uns vorbehaltlos sofort auf den spontanen Weg der kontemplativen Präsenz und Selbsttranszendierung und versuchen, uns durch die direkte Einführung in einer solchen Erfahrung zu etablieren, um sie unser ganzes Leben lang aufrechtzuerhalten. Da wir jedoch erkennen, dass wir nicht perfekt sind und daher Anstrengung auf einer relativen Ebene unverzichtbar ist, führen Laya Yogis verschiedene Praktiken durch, wie Konzentration, Meditation, Kundalini Yoga-Techniken usw. Sie werden jedoch untrennbar von der kontemplativen Präsenz ausgeführt und die Hauptpraxis sind immer noch Kontemplation und Selbsttranszendierung, d.h. man handelt ohne ein Handelnder zu sein.

Die Natur des Geistes, das Göttliche, das Brahman der Advaita-Philosophie, durchdringt alle Wesen und Objekte im Universum. Es gibt nichts, was von dieser absoluten Dimension getrennt wäre.

Die Menschen haben diese feinste und subtilste Schicht des Bewusstseins immer in sich, aber sie bemerken sie nicht, weil ihr Bewusstsein meistens mit den Phänomenen und Objekten der Wahrnehmung oder mit den eigenen Gedanken beschäftigt ist.

Die ursprüngliche Weisheit, Prajna, ist jedem Wesen innewohnend, ewig, unveränderlich, jenseits aller Worte und Beschreibungen, alles befreiend und immer rein.

Ganz besonders begabte Menschen können diese subtilste Schicht ihres Bewusstseins aufgrund verschiedener Ereignisse oder spezieller Techniken entdecken, und noch begabtere Yogis können danach für immer darin bleiben.

Laya bedeutet Auflösung. Im Kontext des Yogas bedeutet es die Auflösung der Unwissenheit, der Trübung des Bewusstseins, der mentalen Konstruktionen, der Vorstellungen von Unfreiheit und von der Last der mentalen Existenz des individuellen Ichs. Laya bedeutet, dass das individuelle Bewusstsein im Göttlichen aufgeht und sich darin auflöst, um die Freiheit von allen Begrenzungen und damit sein wahres Ich zu erfahren.

Swami Vishnudevananda Giri erklärt viele Aspekte, wie man auf die ursprüngliche innere Weisheit aufmerksam wird und wie der Weg des Laya zu gehen ist.

In diesem Buch ist der Begriff „Kontemplation“ zentral.

Viele wirklich subtile Bewusstseinszustände sind nur sehr schwer in Worte zu fassen und zu beschreiben und mitunter auch noch schwerer zu übersetzen, weil jede Sprache ihre eigenen Akzente für viele Spezialbegriffe setzt. In der vorliegenden Übersetzung wurde der Begriff ‚Kontemplation‘ für den zentralen Zustand, der in diesem Buch sehr detailliert beschrieben und erklärt wird, favorisiert.

Unter Kontemplation versteht man im Kontext des Laya Yoga eine subtile leere Bewusstheit jenseits von Namen und Formen, eine feine Klarheit des Bewusstseins, die nicht auf Objekte, sondern auf sich selbst als Bewusstheit gerichtet ist.

Begriffe wie ‚Präsenz‘ und ‚natürlicher Zustand‘ stehen alle von der Bedeutung sehr nah nebeneinander, ebenso ähnlich sind sie dem Begriff ‚Kontemplation‘.

Wenn wir vom natürlichen Zustand sprechen, wird der natürliche Zustand nicht als unbewusster reiner Zustand ähnlich dem vedantische Brahman oder der zu verwirklichenden unbewussten Leerheit verstanden. Unter dem natürlichen Zustand

ist zuallererst unsere erfassende Klarheit gemeint. Unsere wahrnehmende Klarheit erfährt das ursprüngliche klare Licht oder die Nicht-Dualität, und es ist diese Erkenntnis, die wir den natürlichen Zustand oder die selbstgeborene Weisheit (Prajnana) nennen.

Ist man in Kontemplation, das heißt in der subtilen leeren Bewusstheit jenseits von Namen und Formen, befindet sich ein großer Teil der inneren Pranawinde im Zentralkanal und nur einige wenige Pranas (subtile energetische Winde) bedienen das oberflächliche sinnliche Bewusstsein. Die sinnliche Wahrnehmung und auch die Aktivität des Verstandes werden nicht blockiert, wie es in einer klassischen Meditation geschieht, sondern man behält die subtile leere Bewusstheit des Selbst als einen starken Hintergrund für die sinnlichen und mentalen Wahrnehmungen bei und kann so „bei sich“ bleiben, um das Bewusstsein nicht in alle Richtungen zu zerstreuen und dadurch zu ermüden und womöglich die Subtilität zu verlieren.

Die tiefe Bedeutung wirklicher Kontemplation kann nur oberflächlich erklärt werden, da dieser Zustand verschiedene Tiefen und Dimensionen haben kann. Der wunderbaren und mystischen Reise in die innere Welt der Kontemplation und des natürlichen Zustandes, dessen volle Realisation Erleuchtung und Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten bedeutet, ist das vorliegende Buch gewidmet.

DIE TRADITION DES LAYA YOGAS

Obwohl sich der Laya Yoga der Avadhutas als ein integrales System aus Praxis und Unterweisungen gegen Ende des 1. Jahrtausends n. Chr. herausbildete, hatte die Lehre über die Kontemplation jenseits der Dualität grundsätzlich schon viel früher existiert, in der vergangenen Ära des Dvapara-Yugas, zur Zeit des Heiligen Dattatreya. Daher ist die Lehre des kontemplativen Nicht-Handelns eine Art uraltes „Ur-Tantra“, das die Grundlage für die viel später entstandenen hinduistischen und buddhistischen Tantras liefert.

Die ersten Hinweise auf den natürlichen Zustand, Licht und Ton als die Natur des Bewusstseins aller Lebewesen und Quelle von allem, was im Universum existiert, sind in den Upanishaden enthalten. Die Upanishaden bilden die Kategorie „shruti“ (das „Gehörte“) des Kanons der vedischen Literatur als mystische Offenbarungen, welche die alten Seher (Rishis) Indiens von den Göttern, von ihren Lehrern oder als Ergebnis transzendentaler Einsicht (Samadhi) erhalten haben.

Die im Folgenden² beschriebene Lehre der fünf Yantras des Laya Yoga der Avadhutas basiert auf der Tradition der mündlichen Übermittlung von Upadeshas, die vom Avadhuta Dattatreya, von Mahasiddhas, die dem Pfad von Sahajiya folgten, vom Siddha-Acharya Yoga Anama und von Mahasiddhas wie Saraha, Matsyendranath und Gorakshanath stammen. Sie steht in voller Übereinstimmung mit den tantrischen Upanishaden sowie den Tantras und mündlichen Anweisungen der Siddhas („Doha“).

Diese Abhandlung ist ein Kommentar eines zeitgenössischen Meisters zum Grundtext des Laya Yoga „Der befreiende Nektar der kostbaren Anweisungen“ („Laya Amrita Upadesha Chintamani“), der uns in die wundervolle Welt einer wenig bekannten subtilen Tradition von Mahasiddhas, Avadhutas und Yogis einführt. Der erste Band beschreibt die Sichtweise und die Methoden des ersten der fünf Hauptthemen (Yantras), den Yoga der Kontemplation. Der Text ist eine prak-

2. In diesem Buch wird das Prajna Yantra beschrieben. Weitere Yantras werden in den nächsten Bänden folgen.

tische Beschreibung der mystischen Tradition als Weitergabe in einer ununterbrochenen Übertragungslinie.

Die Lehren des Yogas über das Nicht-Handeln jenseits von Konzepten, Bemühungen und Methoden sowie die Meditation über das innere Licht und den inneren Klang als wesentlichster Teil des spirituellen Wissens über die Befreiung waren bereits im 2. und 3. Jahrtausend v. Chr. bekannt und waren vermutlich entlang der indisch-pakistanischen Grenze sehr verbreitet. Anschließend blühte dieses Wissen in Indien als die zweihundertfünfzigtausend Lehren des Laya Yoga auf, die von Mahadeva übermittelt wurden. Sie wurden in verschiedenen Formen in den Shaiva-Schulen des Trika (Pratyabhijna) Tantras, unter den Naths, den Anhängern der Siddhas Matsyendranath und Gorakshanath, sowie in zahlreichen Gruppen umherziehender Avadhutas praktiziert. Von den Yogis wanderten einige dieser Lehren dann zu den Sikhs und inspirierten die Bewegung ‚Nirguna Bhakti‘ unter der Führung der Heiligen Nanak und Kabir, ein anderer Teil wurde von den tibetischen Buddhisten und einigen Quellen zufolge von den Böns assimiliert und als eigenständige Lehre in Nordtibet verbreitet.

Nach eigenen Angaben entwickelte sich der Laya Yoga der Avadhutas als nicht-sektiererische Strömung Ende des 1. Jahrtausends n. Chr. in den unteren Kasten, unter den Laien, Eremiten und Shramanas, die das nicht-duale Tantra als Alternative zum orthodoxen Brahmanismus einerseits und zum Hinayana-Buddhismus andererseits praktizierten. Dank dem großen Abstand gegenüber der weltlichen Gesellschaft und dem Schutz vor jeglichen äußeren Einflüssen haben die Meister der „verrückten Weisheit“, die Avadhuta-Yogis den lebendigen Atem des wunderbaren großen Weges des „Yogas des kontemplativen Nicht-Handelns“ bis heute bewahrt.

Der Legende nach erhielt der Yogi Anama (Namenlos) diese Lehren als Ergebnis einer strengen zwölfjährigen Askese auf dem Berg Kailash vom König der Götter, Shuddha Dharma, der kein anderer als Dattatreya selbst war, der größte der Avadhutas. Anama gab sie seinem Schüler Mahamurti weiter. Anschließend nahmen diese Methoden in einer tiefen Tradition der Kontemplation und der Arbeit mit inneren Energien Gestalt an, die heute als Laya Yoga bekannt ist. Dieses ist eine mystische Tradition der Verwirklichung der höchsten Befreiung (sarubamukti) in einem Leben durch den Weg des kontemplativen Nicht-Handelns und durch Integration mit dem inneren Klang und Licht.

Die erste Erwähnung von Laya Yoga findet sich in den späteren tantrischen Upanishaden wie der Yoga Tattva Upanishad, die den Gelehrten dem frühen Mittelalter zugeschrieben wird – obwohl es unserer Meinung nach ziemlich offensichtlich sinnlos ist, über eine mystische Tradition, einschließlich des Laya Yogas der Avadhutas, außerhalb ihres Kontextes und ihrer lebendigen Träger zu sprechen, sowie eine lineare historische Abfolge in ihrer Entwicklung isoliert von diesem Kontext nachzuzeichnen.

Die alten Traditionen von Yoga und Tantra werden jedoch dank der Texte bis heute bewahrt. Die Herausgabe dieses Textes ist eine Möglichkeit, diese geheime Lehre durch ihre Veröffentlichung zu erhalten. Indem sie auf die Essenz der spirituellen Praxis hinweisen und unsere Unbewusstheit offenlegen, treffen die Lehren den Hauptaspekt der spirituellen Praxis und führen uns zum ‚Ich‘, zu jenem Bewusstsein, das die Grundlage des Erwachens ist.

Om Shanti

DIE LEHREN VON LAYA YOGA UND SAHAJAYANA

Sucht man nach den Wurzeln des Laya Yoga, findet man diese im Sahajayana, das sowohl dem Buddhismus als auch dem Hinduismus innewohnt, und sogar in einigen Merkmalen dem chinesischen Taoismus.³ Die Entstehung der Avadhuta-Lehre des Sahajayana, aus dem die Tradition des Laya Yoga hervorgegangen ist, geht etwa auf das 8. Jahrhundert zurück.

Sahajayana erschien als Antwort auf die Dominanz der rituellen und magischen Seite im hinduistischen und buddhistischen Yoga und Tantra. Grundsätzlich basieren die Lehren der Avadhutas nicht auf philosophischen oder tantrischen Texten, da der eigentliche Geist von Sahajayana dem Vertrauen auf irgendwelche Schriften oder Texte widerspricht. Die „heiligen Verrückten“ des Yoga und Buddhismus, die Avadhutas und Siddhas des Sahajayana, hinterließen Lieder, die ihre Einsichten zum Ausdruck brachten. Diese Lieder wurden „Dohas“ oder „Karya-Gitas“ genannt, sie waren bei den unteren Kasten Indiens bis ins 19. Jahrhundert beliebt, wurden oft auswendig gelernt oder bei feierlichen Zusammenkünften aufgeführt. Die Lehren der Siddhas (Sahajiyas) beeinflussten das traditionelle hinduistische Tantra, die Ansichten und Praktiken von Vaishnavas, Buddhisten und Jains stark. Oft wurden „Dohas“ in Sprachen dieser Traditionen übersetzt oder zusammengestellt.

Die Siddhas des natürlichen Pfades lehrten, dass der ursprüngliche Geist nicht verwirklicht werden kann, indem man ihm verbale Einschränkungen, Logik, philosophische Konzepte, die Einhaltung bestimmter Rituale oder yogische Bemühungen auferlegt. Im Gegenteil, sie bestanden darauf, dass der direkte Weg zur schnellen Erkenntnis darin besteht, dem Weg der Natürlichkeit und des kontemplativen Nichthandelns zu folgen, den Kokon der individuellen Wahrnehmung auf-

3. Die Lehren des chinesischen Taoismus galten im Tantra als fünfter Veda. ‚Mahachina‘ (der alte Name Chinas) galt unter den Tantrikern von Bengalen und Kaschmir als das Land der alten Weisen, und das daraus gewonnene Wissen wurde seit jeher hoch geschätzt.

zulösen, loszulassen in Form des kontemplativen Nicht-Handelns, hinein in Natürlichkeit, Mühelosigkeit und spontanes Sein.

Die bekanntesten Lieder sind die „Dohas“ von Yogini Madalasa, Sahajayoginichinta, Tilopa und Brahmin Saraha, einem Yogi und Mahasiddha des 8. Jahrhunderts. Saraha erhielt die Verwirklichung durch die Übertragung von Siddhis von einer Dakini, der Tochter eines Pfeilschmiedes. Sein Name bedeutet „einen Pfeil abschießen“ (,sara‘ und ,ha‘). Die Lieder der Mahasiddhas über spontane Verwirklichung warnen den Yogi vor dem Wortwörtlichen in der spirituellen Praxis, vor einer Forcierung egozentrischer Anstrengung und vor dem Ersetzen des lebendigen Geistes der ‚verrückten Weisheit‘ der Siddhas durch die traditionelle Seite des Rituals, der technischen Praktiken und der Logik der philosophischen Debatten über die Realität.

Oft drückte die verrückte Art und Weise der Siddhas und Avadhutas ihren spontanen Erleuchtungszustand direkt durch ihr Aussehen und Verhalten aus. Sie waren heilige Narren, die sich nicht um den gesunden Menschenverstand kümmerten und die allgemein akzeptierten Normen und Regeln vernachlässigten. Sie befanden sich in einem grenzenlosen Zustand der Verwirklichung, in dem es keine Normen oder Bindungen mehr gab, die Geist oder Körper fesselten, und fühlten sich völlig frei, wie eine Gottheit, die im Raum tanzt. Sie machten sich oft über die Heuchelei lustig, kleideten sich aufreizend oder waren nackt und widersetzten sich sozialen Normen und Konventionen. Manchmal scherzten sie offen über die Engstirnigkeit der Ansichten von Gelehrten, Dogmatikern und Scholastikern und wiesen sie auf ihre geistige Blindheit trotz ihres vielfältigen Bücherwissens hin. Ein solches Verhalten sollte nicht als leichtsinnig oder egoistisch bezeichnet werden, im Gegenteil, die Siddhas des Sahajayana waren es, die Funken des lebendigen Feuers der Götter zu den Menschen brachten. Sie verkörperten die höchsten spirituellen Wahrheiten direkt durch ihr Verhalten und ihr Leben.

Siddhas und Avadhutas sind die lebendige Verkörperung der tiefsten esoterischen Prinzipien von Yoga und Tantra. Sie demonstrieren direkt durch ihre Lebensweise und ihr Verhalten die absolute Transzendenz der höchsten Realität. Durch ihr vermeintlich ungewöhnliches Verhalten forderten sie ständig die Begrenzungen des menschlichen Geistes heraus, seine eingefrorenen und starren Ideen, und veranlassten ihn so, über die Möglichkeit nachzudenken, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Unwillig, sich den Konventionen der menschlichen

Gesellschaft zu beugen, demonstrierten sie die für einen oberflächlichen Intellekt erschreckende Transzendenz, Irrationalität, Absurdität und Grenzenlosigkeit des Seins. Sie scheinen uns daran zu erinnern, dass unsere gesamte Zivilisation, basierend auf Logik und Intellekt, etwas Absurdes ist, etwas Enges und Beschränktes, das die Gesetze des grenzenlosen Universums völlig ignoriert.

Im Gegensatz zur menschlichen Weisheit, die einen allmählichen Aufstieg zu den höchsten Stufen der Evolution durch die Entwicklung von Klarheit, Intelligenz und Kreativität beinhaltet, offenbart die ‚verrückte Weisheit‘ der Siddhas den lebendigen Atem einer Realität jenseits der menschlichen Vervollkommnung, die auf dem menschlichen Ego basiert. So bringen die heiligen Verrückten eine Art Schocktherapie über eine Menschheit, die stolz ist auf ihre Weisheit und Gelehrsamkeit, die sich durch die Scheuklappen ihres eigenen Stolzes von der Realität des grenzenlosen Universums getrennt hat.

Die Spontanität des Verhaltens der heiligen Avadhutas und Weisen hat nichts mit Kindlichkeit, emotionaler Unreife oder Unausgeglichenheit zu tun, und wenig mit der oberflächlichen Natürlichkeit und Spontanität, die oft in manchen esoterischen Gruppen gedeiht. Die erwachte Spontanität des Siddhayogis auf dem Weg des Sahajya impliziert viel mehr als bloße Verspieltheit, Natürlichkeit, Leichtigkeit und Entspannung. Ihre Natürlichkeit, Spontanität, Transzendenz und ihr irrationales Verhalten fließen aus dem Zentrum des Seins und basieren auf der größtmöglichen Fähigkeit zur yogischen Selbstdisziplin, zu Samadhi und Siddhis, der tiefsten Fähigkeit in der Praxis der Kontemplation und der Kontrolle der Winde (Pranas) und Kanäle (Nadis). In ihrer inneren Essenz sind sie absolut makellos, sie befinden sich in einem transzendenten Zustand von Geist und Energie.

In der relativen Welt agieren sie, indem sie spontan auf eine Vielzahl unterschiedlicher Situationen reagieren und ein kreatives befreiendes Spiel der Energien des universellen Ichs offenbaren.

Swami Vishnudev

ÜBER DEN AUTOR⁴

Satguru Swami Vishnudev ist ein ukrainischer Mönch und Lehrer des Laya Yoga in der Tradition der Avadhutas und Mahasiddhas.



1967 wurde er in der Ukraine geboren. In der Kindheit und Jugend hatte er während der Meditation spontane tiefe Erfahrungen der Nicht-Dualität, die im Yoga als Nirvikalpa Samadhi bezeichnet werden. Auf der Suche nach Lehren, die seine Erfahrungen erklären würden, wandte er sich der westlichen Philosophie zu, wurde dann Schüler eines Lehrers in der indischen Tradition des Vishnuismus und folgte intensiv dem Weg der Hingabe, der ihn zur Bekanntschaft mit der noch tieferen esoterischen Tradition des Sahajiya (eines hindu-

4. Nach dem Ansatz des Yogatantra ist ein Yogi, der eine hohe Verwirklichung erreicht hat, ein multidimensionales spirituelles Wesen, das parallel auf mehreren Ebenen wirkt: der physischen, der subtilen und der spirituellen, und der gleichzeitig jenseits dieser Ebenen ist. In diesem Zusammenhang hat sich ein besonderer Stil der Beschreibung von Biografien solcher Meister entwickelt, bei dem drei biografische Linien gleichzeitig beschrieben werden: Die äußere ist das soziale Gesicht in der gewöhnlichen Welt. Die innere meint das spirituelle Leben und die Interaktion mit göttlichen Wesen anderer Dimensionen. Die geheime (esoterische) spiegelt die Aspekte des Seins in reiner Sicht wieder. So kann ein Meister-Siddha gemäß seiner äußeren Biografie einem gewöhnlichen Menschen ähneln, in seiner inneren Biografie kann er ein großer Kenner der Lehre oder eine Inkarnation eines heiligen Yogis sein, von Göttern und Menschen verehrt, und seiner geheimen Biografie zufolge könnte er die Inkarnation einer Gottheit sein, die mit einer bestimmten Mission in die Welt der Menschen hinabgestiegen ist. In der Regel werden innere und geheime Biographien nicht veröffentlicht, sondern nur einem engen Kreis von Schülern mitgeteilt, die Samayas miteinander teilen. Man kann sagen, dass die äußere Biographie eines Yogis nur der kleine Teil ist, der seine Manifestationen als die einer Person in der materiellen Welt beschreibt. Frei von den Gesetzen des Samsara waren die Siddhas multidimensionale Wesen, die gleichzeitig in mehreren Körpern in verschiedenen Dimensionen präsent waren, und das Verständnis ihrer Manifestationen hängt von der Klarheit des Geistes derjenigen ab, die sie wahrnehmen. Im Folgenden ist nur die äußere Biographie wiedergegeben.

istischen Tantras, das die Ideen des Vajrayana-Buddhismus assimiliert) führte. Parallel dazu studierte er viele Jahren traditionellen Schamanismus und die verborgenen Praktiken des Tantra.

Seit 1989 lernte er Laya Yoga in der Siddha-Tradition von seinem Wurzellehrer, ebenso klassisches Raja Yoga und Kundalini Yoga von verschiedenen Lehrern.

Von 1992 bis 1995 widmete er sich der asketischen Praxis in der Abgeschiedenheit, durch die er den Zustand von Sahaja-Samadhi verwirklichte. Zu dieser Zeit studierte er intensiv Anuttara-Tantra in hinduistischen und buddhistischen Traditionen.

Die lange und beharrliche Praxis über mehr als sechzehn Jahre in der Kontemplation und den Methoden von Yoga und Tantra hat den Autor zu einer tiefen persönlichen Erfahrung der Nicht-Dualität geführt, die eine lebendige Erfahrung der großen Wahrheiten vermittelt, die in traditionellen Texten beschrieben werden.

Auf Wunsch seines Lehrers gründete er 1995 als Lehrer eine Kloster-Akademie des Laya Yoga als Bildungseinrichtung für Mönche und Nonnen.

Er ist Autor von mehr als 50 Büchern und einiger hundert Artikel über die Yoga-philosophie. Besonders bedeutende und bekannte Werke sind (neben dem vorliegenden Hauptwerk über Laya Yoga)

„Universum eines Jnanis“,

„Spirituelle Alchemie: Der Weg der inneren Askese“,

„Leben in Gott“,

„Kodex eines Meisters“,

die in deutscher Übersetzung im Phänomen-Verlag erschienen sind. Weitere Übersetzungen sind in Vorbereitung.

Er gab einige tausend Vorlesungen über die Philosophien von Vedanta, Yoga und Tantra sowie über die Metaphysik und Mythologie des Sanatana Dharma. Er lehrt – neben Laya Yoga – folgende Yogawege: Jnana, Raja, Bhakti, Karma, Kundalini sowie das Anuttara-Tantra der Siddhas.

Swami Vishnudev initiierte einige internationale Kongresse des Advaita Vedanta, einige Festivals der vedischen Kultur, des vedischen Films und der vedi-

schen Literatur sowie interkonfessionelle, internationale Treffen in Europa in Rahmen des Projektes ‚Ära der Einheit‘.

Im Jahre 2010 nahm er auf dem weltberühmten Kumbh Mela-Festival in Haridwar, Indien, den Status eines Sannyasins an und erhielt von einem Mahamandaleshvara des Juna Akhara-Ordens (der vor über tausend Jahren von Sri Shankaracharya gegründet worden war), Somnath Giri Maharaj (einem auch unter dem Namen Mahayogi Pilot Baba bekannten Heiligen) seinen spirituellen Namen. Swami Vishnudev wurde vom Acharya Mahamandaleshvara Sri Swami Avdheshanand Giri, dem spirituellen Oberhaupt des Mönchsordens Juna Akhara, der Status eines Mahamandaleshvaras verliehen.

Die traditionsgemäße Übertragung der Lehren, die von Swami Vishnudevananda Giri weitergegeben werden, haben vor allem zwei Traditionslinien als Grundlage. Am wichtigsten ist die Übertragungs- und Hauptlinie von Guru Shiva Prabhakara Siddhayogi Avadhuta Brahmananda. Diese primäre Übertragungslinie geht auf die südindische Tradition der unsterblichen Yogis und Siddhas zurück und führt über den in Südindien bekannten Yogi und Wundertäter Swami Shiva Prabhakara (Guru Avadhuta Brahmananda) aus dem Distrikt Kerala zu Swami Vishnudevananda Giri. Die nördliche Übertragungslinie stammt aus dem Mönchsorden Juna Akhara.

Mehr über den Autor erfahren Sie unter: <https://de.advayta.org>

*„Zehn Millionen Mal gelobt sei das Laya Yoga, die Auflösung des konditionierten Geistes.
Beim Gehen, Stehen, Schlafen oder Essen sollte man den nichtdualen König kontemplieren.*

Das ist Laya Yoga.“

Yoga Tattva Upanishad, 23

DER BEFREIENDE NEKTAR DER KOSTBAREN UNTERWEISUNGEN

(*LAYA AMRITA UPADESHA CHINTAMANI*)

Wurzeltext mündlicher Unterweisungen⁵ in der Advaita-Tradition der Siddhas

Vorbemerkung von Swami Vishnudevananda Giri:

Dieser Wurzeltext gibt denjenigen spirituelles Erwachen, die ihn einfach hören, denn er ist ein Ausdruck der direkten Übertragung des erwachten Geistes. Er ist ein „Guhya Mandala“, ein geheimer Raum des Geistes, eine Offenbarung aus der Dimension der reinen Sicht der Götter und Heiligen. Traditionell werden solche Lehren entweder wortlos oder in besonderen Begriffen oder in Träumen durch die sogenannte „subtile Rede“ vom Lehrer zum Schüler übermittelt. Große Lehrer betonen in ihren Lehren, dass spirituelles Wissen eine persönliche Erfahrung des nicht-dualen Bewusstseins ohne Konzepte ist, und nicht eine Welt von Theorien und Worten, die normalerweise als spirituelles Üben betrachtet wird. Ich denke, der beste Weg diesen Text zu verstehen, ist gleich jetzt in den Zustand der Kontemplation hineinzugehen.

Shuddha Dharma sagte:

„Verstehe, ob Anama, die ganze Welt ist wie eine Illusion, wie ein Trugbild in der Wüste.

Erkenne, es gibt nur den unteilbaren, formlosen, alles durchdringenden Geist – die Quelle.

Er steht über den Lehren und Methoden von Yoga.

Es gibt keinen anderen Bhagavan als den ungeborenen Geist.

5. Dies sind geheime Unterweisungen, die im Samadhi, dem überbewussten Zustand, vom Lehrer zum Schüler übermittelt wurden und die Frage betreffen, wie man ohne Unterbrechung den Kontemplationszustand aufrechterhält und die Übungen ausführt.

Man nennt ihn die Leere oder das Prajnana, aber der Kern wird nicht erkannt.

Erkenne, ob Anama, dein Ich ist wie der Raum, unfassbar, rein und unendlich, makellos, selig.

Es, und nichts anderes, ist der Grund der Welt von Namen und Formen.

In ihm gibt es weder Geburt noch Tod.

Die Ängste und Leiden, die mit Geburt und Tod verbunden sind, entstehen aus den dualistischen Ansichten.

Im kontemplativen Zustand ohne falsche Ansichten bleiben die Taten und ihre Folgen immer ursprünglich rein.

Halte dich ohne Zweifel an diese Reinheit!“

Der Yogi Anama kontemplierte fünfhundert Jahre ohne Unterbrechung. Und so drückte er seine Erkenntnis aus, indem er sie an seinen Schüler Mahamurthi übergab:

„Inspiriert von den Konzepten der dualistischen Ansichten, war ich wie ein blinder Gast im Haus dummer Gastgeber.

Nur derjenige, in dessen Herzen die Worte des Meisters eingedrungen sind, sieht die Wahrheit der Wirklichkeit des Ichs so deutlich wie eine Myrobalanen-Frucht in seiner Hand.

Als ich überall im Äußeren nach der Erleuchtung suchte, war ich wie einer, der Nahrung in Händen hat, sie wegwirft und sich auf den Weg macht, um zu betteln.

Es gibt kein anderes Brahman als den Geist!

Alle Phänomene wie die Welt und der Körper sind Projektionen des Bewusstseins.

Und das Bewusstsein existiert nicht wirklich, es ist im Grunde leer.

Die höchste Realität des Ichs ist vollkommen rein und anstrengungsfrei.

Obwohl sie leer ist, entsteht ständig alles in ihr.

Wenn Du ohne Leiden leben willst, erzeuge keine Vorstellungen von diesem oder jenem, kontempliere Tag und Nacht ohne Ablenkung.

Erforsche das Ich und suche nach seinem Grund, nach der Wurzel.

Beim Entdecken begreifst Du: Es gibt nur einen Bhagavan – Niralamba (das von keiner Bedingung abhängige Bewusstsein ohne Stütze).

Wenn Du es verehrst, hast Du wahrlich nichts, worauf Du dich stützen kannst!

Erforsche den Zustand ohne eine Stütze als wahre Vollkommenheit, bleibe sicher in der Freiheit!”

Nach seinem vollständigen Erwachen sagte Mahamurthi seinen Schülern:

„Wegen Avidya, dem Dämon der Unwissenheit, nimmt ein Nichterleuchteter die ganze Welt, die nie existiert hat, als einen Haufen von Objekten wahr.

Wegen Asmita, dem Dämon des Vergessens der vollkommenen Quelle des Geistes, erscheint das Ich als wirklich existierend.

Wegen Raga, dem Dämon der Bindung an die Dualität, leben wir im Käfig dieser Welt.

Entferne die Wurzeln der Unkenntnis!

Erkenne die wahre Natur des Ichs!

Es gibt keinen anderen Bhagavan als den Geist!

Die höchste Quelle ist der Geist, unerklärlich und tadellos.

Der Geist existiert und existiert nicht, er ist die Quelle von Samsara und Nirvana, er ist nicht dies und nicht jenes, er ist jenseits fester Ansichten.

Die Welt ist nur der Geist, rein, unfassbar und unendlich.

Die Leere ist nur der Geist.

Brahman, Maya, Atman – alles nur der Geist.

Die Befreiung kommt, wenn der Yogi alle Zweifel über den Geist überwunden hat: „ICH bin ununterbrochenes Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit, und ICH bin grenzenlos wie der Welt-raum”.

Im vollkommenen Geist gibt es keine Unterteilung in Lehren, Kasten und Philosophien.

Der ungeborene und immer freie Geist, Brahman, hat weder einen Anfang noch eine Mitte, er hat keine Form und ist auch nicht formlos.

Er ergründet nicht, und ist auch kein Objekt der Ergründung.

In der höchsten Realität gibt es keine Anzeichen, keine Etiketten.

Wie oder was kann man über sie berichten?

Aussagen betreffen sie nicht, Ablehnungen können sie nicht aufhören lassen zu existieren.

Also überwinde alle Zweifel, indem Du sie in Dir selbst durch Selbsterforschung und Kontemplation erkennst!

Wenn Du durch Selbstuntersuchung immer wieder in Dein Ich eindringst, erkennst Du eine Leere voller Licht.

Wenn Du dieses Licht erforschst, wirst Du verstehen: Der tadellose Geist erkennt sich direkt als absolutes reines Brahman.

So wie ein Löwe sein Spiegelbild im Fluss sieht, oder wie ein König nach einem schlechten Traum auf seinem Thron aufwacht und sich daran erinnert, dass er König ist, oh mein Sohn, erkenne Dich selbst und tanze im Weltraum!“

Es waren einhundertacht Schüler, Shravakas, Munis, Yogis und Grihasthas, darunter auch der Yogi Mauni, der wie die Sonne strahlte. Sie haben von Yogi Mahamurthi folgende Anweisungen erhalten:

„Wenn sie in den tiefen Brunnen der sechs Philosophien gefallen sind, halten sich die Dummen an den mentalen Lehren darüber fest, dass das Brahman verkörpert ist, oder dass er der Schöpfer oder Zerstörer von Formen ist, oder dass er keine Form hat, oder dass er die Leere ist, oder dass er das Alles ist.

Aber die Weisen vermeiden alle tröstenden Lehren und Konzepte, betrachten sie ungebunden und ziehen das Schwert der Erkenntnis heraus.

Also kontempliere und erkenne: Dein Geist ist wie der himmlische Raum, er hat weder ein Oben, noch ein Unten, weder ein Zentrum noch irgendwelche Grenzen.

Die Kontemplation der höchsten Wirklichkeit bedeutet, sich ständig ohne Ablenkung in der Gegenwart zu sein, in der es keine Grenzen und keine Mitte gibt, alles loszulassen und sich ihr zu ergeben!

Dann lasse auch das Loslassen los und dich selbst, den Loslassenden!“

Der Yogi sagte:

„Samsara ist ursprünglich perfekt und rein.

Vermeide nichts, hafte an nichts, verstehe einfach: Erleuchtung ist Dein eigener Geist.

Meditieren oder nicht meditieren - für einen Erwachten spielt das keine Rolle.

Vom Meister inspiriert, verwerfe alle Hoffnungen, springe in den Rachen des goldenen Löwen und bleibe ohne Ablenkung im unfassbaren Sahaja-Samadhi, im Raum von Glückseligkeit und Leerheit, jenseits aller Anstrengungen!“

Der Yogi sagte:

„Auf dem Pfad des Dharmas suche nach des Meisters Segnungen und dann stelle fest: Dein Geist ist in seiner Essenz das Brahman.

Er ist bedingungslos frei von Geburt und Tod.

Entscheide Dich einmal dafür, in ihn hineinzugehen, und bleibe für immer in dieser unerschaffenen, ungeborenen Präsenz.

Auf einer Insel aus Juwelen gibt es keinen Schmutz.

Wenn die strahlende Reinheit ursprünglich frei und tadellos ist, wie findest Du etwas Unreines in ihr?

Wenn alles ihr Spiel ist, wie können Gedanken und Gefühle sie stören?

Wer verstanden hat, verliert niemals das Gewahrsein.“

Nach dem Erhalten der Früchte des Erwachens sagte der Avadhuta:

„Es gibt nur einen Bhagavan: Niralamba.

Du kannst ihn nicht erschaffen.

Stoße leidenschaftliche Wünsche nicht ab, versuche nicht, sie zu verwandeln.

Lasse deinen freien Geist, der dem Raum gleicht, sie einfach auflösen.

Welch ein Wunder! Aus dem Schlamm wächst der reinste Lotos!

Essenz und Kern der Urwirklichkeit wurden niemals von jemandem beschmutzt!

Das Begreifen der Erleuchtung liegt jenseits der Anstrengungen.

Wenn Meditation (Methode, Upaya) und Nicht-Meditation (Anupaya) überstiegen sind, strahlen die große Glückseligkeit und die Reinheit wie die Sonne und zerstören Unkenntnis und Kleshas (Geistestrübungen).“

Der Yogi sagte:

„Erkenne gleich jetzt die fünf Kleshas (Geistestrübungen) als fünf perfekte Energien.

Ursprünglich ist Samsara voller perfekter Reinheit (Niranjana) und nichts anderes als Brahman.

Wer begriffen hat, dass Erleuchtung bedeutet, das eigene Ich als vollkommenen Geist, als Brahman zu erkennen, sucht keine andere Art der Praxis mehr!“

Der Siddha sagte:

„Alle Phänomene sind von Natur aus unergründlich, und ihre Basis ist wie der Raum – die Natur des Geistes, der jenseits der Gedanken ist.

Ob Du in Kontemplation versunken bist oder nicht: Der natürliche Geist existierte schon vor deiner Geburt und man kann ihn nicht verlieren.

Wer sich ständig im Zustand von Sabaja-Sthiti (Kontemplation) ohne Unterscheidungen befindet, ist der höchste Yogi!“

Der Yogi sagte:

„Morgen- und Abendrituale, Askese, Fasten und Einsamkeit, Waschungen und Mantras, Bußen und das Annehmen eines Namens, Deuten von Omen, Singen von Texten, religiöse Dispute, gute Taten, die Anbetung von Gottheiten und Hingabe, Konzentration, das Herstellen von magischen Pillen, die Steuerung der Pranas, Nadis und Chakren, sich als Gottheit zu visualisieren, das Üben von Pranayama und das Erwecken der Kundalini, die Transformation der Träume und die Meditation der Leere: Alle diese Praktiken fließen wie die Bäche in den großen Strom des Laya Yogas. Und dieser gibt unverkennbar die direkte Befreiung in die reine Natur des Seins.

Befreie den Geist, lasse die Anhaftungen los, umarme die Realität in der Kontemplation.

Kontempliere unaufhörlich ohne zu meditieren, praktiziere Tag und Nacht ohne Anstrengung, ohne die Vorstellung ein Praktizierender zu sein, aber ohne Ablenkung.

Lass die Dinge so, wie sie sind.

Ist das nicht die wahre Erleuchtung?“

Der Yogi sagte:

„Die Weisheit der natürlich wachen Bewusstheit (Sabaja-Avastha) überschreitet jegliche Einschränkungen und ist in allen Sinnen und Objekten anwesend.

Bei der Praxis muss man sich auf den Meister verlassen.

Der Meister ist das Wesen des Geistes und nie etwas anderes. Sobald die Wurzel des Geistes als unveränderlich erschaut wird, gibt es keine weitere Erleuchtung mehr, die woanders gesucht werden muss. Du kannst DAS nicht zum zweiten Mal werden.

Verstehe es und sei frei!“

Der Yogi sagte:

„Das Herz aller Lehren ist: Meditiere nicht, aber sei DAS. Denke nicht: „Ich bin DAS.“ Denn Du bist schon DAS. Wozu also noch mal danach streben?

Es ist alles nur DAS.

Verstehe: In seinem Ursprung ist Dein eigener Geist große und vollkommene Glückseligkeit. Dein ursprünglicher Geist ist die Urquelle.

Nur Menschen mit geringem Verständnis erscheint er als etwas Äußerliches. Das Erkennen der Erleuchtung liegt jenseits von Anstrengungen.

Ständiger Verzicht auf das Ich ist die beste Kontemplation und die beste Entsagung.

Wahre Meditation übersteigt jede Meditation und Nicht-Meditation!

Nachdem Du einmal Vertrauen gefasst hast, lasse nie mehr fremde Aussagen ihren Schatten auf deine Erkenntnis werfen!“

Der Yogi sagte:

„Die Leere, die nicht leuchtet, ist relativ.

Die leuchtende Leere ist absolut.

Wahrlich, sie heißt Prajnana, Brahma-Tattva.

Die absolute Leere ist nicht genauso leer wie die relative Leere.

Shunya-Ashunya ist die Leere, die keine ist.

Es gibt das Leuchten des eigenen Urgeistes, und es gibt kein anderes Brahman.

Der Spruch „Prajnanam Brahma“ sollte nie folgt verstanden werden: Der Geist ist Brahman.

Das Wesen des Urgeistes ist jenseits von Einheit und Trennung. Es ist die große, selbstleuchtende, unfassbare Ewigkeit.

Die natürliche subtile Bewusstheit entsteht im Geist, was bedeutet, dass der Geist sich nie von ihr getrennt hat, und er selbst reine Präsenz ist.

Für denjenigen, der diese Erkenntnis gewonnen hat, werden die Angst und die Unreinheit von Samsara bedeutungslos.

Er sucht nicht nach Nirvana, alles ist ein einheitlicher Nektar!

Das Bewusstsein spielt und hat weder Grenzen noch Mitte. Wie wunderbar!

Überall das eine große Mandala, und alle anderen sind Gottheiten darin.

Jeder Ton ist ein Gesang der Götter, jede Aktion ist Lila (göttliches Spiel).“

Der Yogi sagte:

„Die vier Wege des Tantra sind nur der unfassbare und unendliche Geist.

Wer die Realität durch Jnana erfasst und dabei die Methoden „neti neti“ (nicht dies, nicht jenes) und „iti iti“ (dieses und jenes) benutzt, befindet sich in der Illusion eines rationalen Studiums.

Die ursprüngliche, ungeborene Natur des Ichs ist frei von jeglichen Behauptungen und Leugnungen.

Bleibe im offenen Bewusstsein ohne auszuwählen!

Wer sich selbst sucht und sich dabei auf den Atem oder auf das Ich-Gefühl konzentriert oder das Denken anhält, befindet sich in der Illusion einer eigenständigen Existenz des Ichs und betrachtet sich als den Meditierenden.

Das Ziel einer derartigen Meditation liegt nicht im gegenwärtigen Augenblick, deshalb verfehlt sie immer den Mittelpunkt.

Bleibe in der Präsenz ohne Ziele!

Wer behauptet „Ich bin Brahman“ und über die Identität mit der höchsten Quelle reflektiert, ähnelt Kindern, die Erwachsene spielen.

Die wahre Vertiefung in die strahlende selbstgeborene Weisheit des Ichs ist frei von allen mentalen Bezeichnungen.

Wenn Du Brahman bist, wem erklärst Du das?

Bleibe in der Kontemplation, verwerfe die Illusion eines Ichs und den Gedanken „ich kontem- pliere“.

Der Yogi sagte:

„Die Anhänger des Kriya Tantras beachten die Vorschriften, besondere Verhaltensweisen und Reinigungen. Sie pflegen die rituelle Reinheit und verfehlen die Tatsache, dass die große Glückseligkeit aus sich selbst heraus immer rein und frei von Vorschriften ist.

Das Ich ist immer frei von „richtig“ und „falsch“. Handlungen können es nicht verschmutzen, Rituale können es nicht reinigen.

Lasse Dich in der natürlichen Kontemplation nicht durch Gedanken über richtig und falsch ver- wirren. So wird sofort die reinste Realität erstrahlen!

Die Anhänger des Charya Tantras führen Anrufungen von Gottheiten durch und üben die mentale Reinigung. Sie übersehen, dass die Essenz des ursprünglichen Geistes weder durch Gedanken verschmutzt noch durch Mantras gereinigt werden kann.

Lasse Dich von Konzepten wie „rein“ und „unrein“ nicht verwirren. So gelangst Du auf den Pfad der großen Reinheit!

Die Anhänger des Yoga-Weges sind eifrig dabei, die Kundalini-Kraft zu erwecken, die Nadis zu reinigen und die Pranas zu kontrollieren, den Geist und die Energie zu vereinen und die

Elemente in den Chakren aufzulösen. Je mehr sie sich Mühe geben, desto mehr Hoffnungen und Festhalten am Ich entstehen daraus.

Vergesse vergangene Fehler und Pläne, gib die Hoffnung auf zukünftige Erleuchtung auf, lege alle Zweifel ab. Das Resultat der vollkommenen Erleuchtung ist jetzt da, es ist nichts anderes als dein Geist!

Der vollkommene Geist ist im Kern nicht dual.

Das Ich übersteigt in seiner Tiefe das Denken, es ist unerreichbar durch Anstrengung und kann durch keinen Gedanken erfasst werden.

Kontemplieren bedeutet, in dieser offenen Weisheit zu bleiben, ohne Konzepte zu erschaffen und ohne sich abzulenken!“

Der Yogi sagte:

„Atman, Brahma-Tattva, Niranjana, Laya, Shunya, Sabaja-Avastha, Turiya, Chiti, Prajnana: Das sind alles Synonyme.

In der Leere gibt es keine Dualität von Subjekt und Objekt.

Die unmittelbare Einsicht in die Realität entsteht sofort im Moment der Auflösung von Begriffen und Namen.

Hält man sich nicht an Definitionen und Bezeichnungen fest, ist dies der Zustand von Laya. Das Verbleiben in ihm ist Sabaja Samadhi (natürlicher, angeborener Samadhi)!

Wer sich in diesem Zustand befindet, wird von fremden Reden nicht verwirrt, hat keine Angst vor Dämonen und bewundert die Götter nicht.

Wie Öl, das in Öl fließt, wird er sich in Brahman auflösen!

Wahrlich, er ist ein Jivanmukta (noch im Leben befreit)!“

Der Yogi sagte:

„Gelehrte sind an Texte und Kommentare gebunden, ohne ihre Quelle, den höchsten Geist (Prajnana) zu erkennen.

Bhaktas (Gläubige) sind an ihre Lieblingsform und den Namen ihrer Gottheit gebunden und begreifen nicht, dass die Gottheiten aus dem leeren Geist-Bewusstsein entstehen.

Die Yogis sind an die Praktiken der niederen Wege und der Konzentration gebunden und hoffen, die Befreiung in der Zukunft zu erreichen, und vergessen dabei, dass das ungeborene Ich immer und ohne Übung selbstvollkommen ist.

Die Meditierenden sind an die Meditation gebunden und begreifen nicht, dass der klare Geist von geistiger Aktivität unabhängig ist.

Meditiere während der Meditation nicht über etwas Bestimmtes, und wenn ein Bezug zu etwas entsteht, trenne dich von ihm!

Wer den Kern des Nicht-Meditierens außerhalb der Methode erfasst, erkennt sofort das Herz aller Dharmas.

Es gibt keine andere Erleuchtung als diese!“

Der Yogi sagte:

„Die Natur des Geistes, Atma-Nishtha, Unmani, Mahasanti, Laya-Tattva, Shunya-Ashunya, Amanaska, Advaita, Sahaja, Niranjana: Für einen Siddha, der aus der einheitlichen Quelle schöpft, ist dies alles dasselbe.

Reflexionen über Brahman oder die Leere sind nur eine irreführende Illusion.

Verwerfe verfestigte Urteile!

Selbst die Anhaftung an eine geliebte Gottheit, ohne dabei die Einheit mit ihr zu erkennen, ist immer noch Sklaverei.

Selbst die Gedanken über den Nicht-Verstand stellen eine Abhängigkeit dar.

Selbst eine Meditation ohne Gedanken ist eine Gebundenheit durch Meditation.

Prajnana überschreitet alle Konzepte.

Darin gibt es weder Geburt noch Tod, es ist die höchste Glückseligkeit!“

Der Yogi sagte:

„Wenn in der Kontemplation das Subjekt eins mit dem Objekt ist, ist das Laya. Ist die Kontemplation nicht von Gefühlen oder Leidenschaften getrennt, erscheinen Leidenschaften und Kleshas wie ein Spiel (Lila). Sie sind für den Yogi wie Schmuck und werden durch die Kraft der natürlichen subtilen Bewusstheit aufgelöst.

Dies ist die Barmherzigkeit, die aus dem Inneren des Yogis kommt.

Wenn die Praxis nicht mehr mühsam ist, ist dies das Sein in der natürlichen Freiheit des Absoluten, das nicht vom Geist getrennt ist.

Solange Du nicht sicher im Samadhi gefestigt bist, reinige Deinen Geist fleißig und lasse Dich nicht einmal für einen Moment ablenken.“

Der Yogi sagte:

„Der Geist in seiner Tiefe ist gerade in diesem gegenwärtigen Augenblick Brahman. Wie großartig und rein ist der von Geburt und Tod freie Ungeborene! Der Himmel und der Raum sind wie der Geist.

In der wahren Weisheit zu sein bedeutet, niemals von dieser Präsenz, die dem Himmel gleicht, abgelenkt zu werden.

Ob Yogi, was kann höher sein?“

Der Yogi sagte:

„Die Gedanken trennen das Subjekt von der externen Welt der Objekte.

Die wahre Weisheit sieht alles als nicht-dual.

Wer diese Meditation versteht, weiß sicher, dass man nirgendwohin gehen muss und es nichts zu verlassen oder zu erreichen gibt.

Alles ist das vollkommene Brahman.

Wenn Glückseligkeit, Ruhe, Gedankenlosigkeit oder Leere entstehen, darf der Yogi sich an nichts anhaften.

Wenn alles mit dem ungeborenen Geist eins ist, zeigt sich die große Unabhängigkeit.

Das ist die Grundlage der Befreiung!“

Der Yogi sagte:

„Wer sagt, dass Objekte nicht existieren, irrt sich.

Die sinnlichen Objekte sind der großartige Geist, der in Aufregung geraten ist.

Wie Kinder befinden sich auch diejenigen in einer Illusion, die denken, dass Objekte aus sich heraus existieren.

Wie Töpfe und Geschirr nur Lehm sind, ist alles Sichtbare nur pure Chiti-Shakti.

Der mittlere Weg des Weisen bedeutet zu verstehen, dass der Geist leer ist. Die große Maya hat kein eigenes Wesen. Alle Phänomene sind leer und unergründlich, jedoch manifestieren sie sich auf wundersame Weise. Wenn Du Dich an die Gegenstände festklammerst, bist Du wie ein hungriger Hund. Noch schlimmer ist es, wenn Du dich an die Leere und die Nichtexistenz klammerst. Wenn Du diese extremen Ansichten ablehnst, wirst Du in die Essenz des ungeborenen Ichs eingehen.

Der wahre Yogi befindet sich weder im Realen noch in der Nichtexistenz.

Während er alles so lässt, wie es ist, durchdringt er das gesamte Universum.

Er meditiert nicht, jedoch wird die Meditation nicht unterbrochen.

Er erforscht nichts, erfasst jedoch alles.

Er versucht nicht, etwas zu verstehen, ihm ist jedoch alles klar.

Er denkt und reflektiert nicht, ist aber klüger als ein Gelehrter.

Verlasse dich bei Deinen Yoga-Bemühungen nicht zu sehr auf deinen Willen, lasse einfach die egoistischen Hoffnungen los, lasse das Festhalten am Ich fallen.

Entdecke dann das Ich überall. So überwindest Du die Angst vor Samsara!“

Der Yogi sagte:

„Die Anbeter der leeren Leerheit erreichen die wahre Befreiung nicht und werden am Anfang eines neuen Kalpas wiedergeboren.

Nur die Leere, die nicht leer, sondern leuchtend ist (Shunya-Ashunya), ist wahrlich das höchste Brahman!

Wer wenig Subtilität aufweist und die Erleuchtung noch nicht erreicht hat, glaubt an verbalen Beschreibungen und an die Logik der Lehren.

Aber das alles ist nur der einheitliche Geist.

Wenn ein Yogi sich in der Kontemplation gefestigt hat, muss er keine Verdienste mehr ansammeln, er braucht keine Rituale, keinen Yoga, und muss keine heiligen Schriften mehr studieren.

Wenn Worte das Wesen des Geistes nicht ausdrücken können, welchen Bedarf an Beschreibungen und Diskussionen gibt es noch?

Wenn Du verstehst, richte Dich direkt auf dieses Wesen aus, indem Du dich in die Kontemplation vertiefst.

Während der Meditation denke nicht.

Konzentriere Dich nicht auf das Objekt, bleibe weder drinnen noch draußen, visualisiere nicht, kämpfe nicht mit den Gedanken, meditiere nicht, analysiere nicht.

Der Verstand ist wie ein Kamel: Je fester man ihn anbindet, desto unruhiger wird er.

Lass ihn entspannt fließen, verliere jedoch nicht Deine Wachsamkeit.

Dann verschlingt ihn die große Quelle, die weder grob noch fein ist, die weder Anfang noch Ende hat, die nicht geboren ist und auch nicht sterben wird, die das ganze Universum durchdringt.

Es gibt darin weder Samsara noch Nirvana.

Sie ist das große Glück der Befreiung!“

Der Yogi sagte:

„Dies alles – Diskussionen, das Verfassen von Kommentaren zu Sbastras, Rezitationen der Veden, Dienst an den Armen, Wiederholen von Mantras, Anbetung von Göttern und Geistern – ohne das Erkennen des Ichs zu praktizieren, ist so, als würde man Kleidung aus Spinnengewebe zu machen versuchen.

Dies alles – Fasten und Askese, Besuche von Wallfahrtsorten, rituelle Reinigungen, Befolgung von Vorschriften, Einhalten der Kastenregeln, Tragen von Tilaka oder oranger Kleidung –

ohne die Untersuchung des Ich-Subjekts zu machen, ist genauso unsinnig, wie Öl aus einem Stein zu pressen.

An Pujas und religiösen Feierlichkeiten teilzunehmen, Yoga und tantrische Rituale zu praktizieren, ohne das eigenes Ich-Subjekt zu erkennen, ist genauso unsinnig, wie einen Bock zu melken.

Bringe deshalb mit Hilfe von Atma-Vichara (Untersuchung des „Ichs“) alle Dharmas zusammen, indem Du das Ich erkennst. Das ist die höchste Regel.

Ich ist der Geist, Ich ist Prajnana.

Wenn Du den Geist untersuchst, wirst Du erkennen, dass er weder eine Wurzel noch ein Fundament hat.

Er ist ein Schwindler, er ist die große Leere, und alles manifestiert sich nur durch ihn. Wahrlich, er selbst ist Brahman, und es gibt keinen anderen.

Er ist leer, und doch ist er voller Licht.

Im reinen Licht (Brahma-Jyoti) verschwinden alle Leidenschaften und sämtliche Unterschiede der Dualität von Subjekt und Objekt.

Wer die Einheit der Nicht-Dualität mit der großen Glückseligkeit (Paramananda) erfasst hat, ist der höchste Yogi!

Sogar im Pralaya (apokalyptisches Weltenende) vergeht er nicht.“

Der Yogi sagte:

„Die Menschen mit engstirnigen Ansichten klammern sich an ihre Gedanken und glauben, dass sie die Wahrheit ausdrücken.

Wenn sie von Lehren hören, die über den Verstand hinausgehen, zittern sie wie Blätter in der Regenzeit. Studiere alle verfügbaren Lehren, um beschränkte Ansichten zu überwinden.

Danach werfe sie weg wie etwas Veraltetes. Bleibe in Gleichheit und Einheit. Sei unabhängig von Beschränkungen und von den verschiedenen Schulen. Begib dich so auf den Weg des Laya.

Dein Bewusstsein (Prajnana) ist Bhagavan, und es gibt keinen anderen Höchsten. Prajnana verbessert sich nicht und verschlechtert sich nicht, entsteht nicht und endet nicht.

Überwinde mit Hilfe der Betrachtung des Geistes die Meditation und den Meditierenden. Vermeide Extreme wie Anhaftung oder Ablehnung.

Kontempliere ohne Unterbrechung, Tag und Nacht, die Nicht-Dualität.

Bliebe am Anfang wachsam wie ein Jäger, egal ob Du gehst, isst, schläfst oder sitzt, meide Vergnügungen und gehe sorgfältig mit dem Bewusstsein um.

Wenn die Selbsterkenntnis sich gestärkt hat, und der Geist die zehn Richtungen durchdringt, dann lasse die sechs Wahrnehmungssinne los und entspanne dich.

Genieße das Spiel der Präsenz in den sechs Sinnen.

Alles ist nur DAS.

Wenn man bereits das große DAS ist, wozu noch auf etwas hoffen und dieses DAS anstreben?

Nachdem Du Darshan vom Meister erhalten hast, glaube daran, lasse alle Zweifel fallen, und erkenne das Ich, einem Ozean gleich.

Erkenne Dich als Ozean, als Himmel und bleibe dabei!

Meditiere nicht, sondern sei!

Das Aufrechterhalten dieses Seins zusammen mit dem Verständnis seiner absoluten Vollkommenheit ist die wahre Sichtweise.

„Denke nicht „Ich bin Brahman“, „Ich bin die Leere“ oder „Ich bin“.

Verstehe einfach: Du bist schon DAS!

Das Aufrechterhalten dieses ICH-Seins ist die große Übung ohne Übung, die alles übersteigt.

Das Halten dieses „Ich bin bereits DAS“ ohne einen Schatten rationaler Überlegungen ist eine Präsenz ähnlich einem Ozean.

Die Weisen nennen sie Atma-Nishtha, Sabaja Sthitti, Niralamba, Turiya-Tita.

Wahrlich, sie ist Brahman. Bist Du in die Kontemplation hineingegangen, dann beschütze sie!”

Der Yogi sagte:

„Die Wurzeln der Lehren sind die Anweisungen des Meisters.

Erkenne zuerst das Ich.