

Botschaft 122

Paris, 18. August 2007

Vijnana Bhairava

Jemand, der vorgibt, ein Kriyaban zu sein, aber vielleicht nicht tief in das Verständnis und die Praxis des Kriya Yoga eingedrungen ist, hat nach einer Botschaft zum folgenden Text gefragt. Die Person gewinnt Befriedigung, indem sie „spirituelles Wissen“ durch Beschäftigung mit verschiedenen bekannten Texten „sucht“ und aus diesem Tun angenehme Erfahrungen schöpft.

Dieser Text gehört dem Kashmirischen Shivaismus des 8. Jahrhunderts an und war während der Regentschaft von König Jayapida von Kashmir bekannt. Möglicherweise wurde er ein Jahrhundert zuvor zusammengestellt. Er erwähnt und beschreibt 112 Dharanas. Worte wie „Dharanas“, „Dharma“, „Dharti“ bedeuten etwas, was uns trägt. Was trägt uns? Das „ledige Gemüt“ („no-mind“), d.h. das Leben und seine Intelligenz, trägt. Der identifizierte Verstand (und das Ego), welcher trennendes Bewusstsein ist, voller Fragmentierungen, ist nicht das Feuer des Lebens und seine Flamme des Gewahrseins der Wirklichkeit. Der identifizierte Verstand (und seine Gedanken) ist ein Netzwerk psychologischer Speicherungen und kultureller Überlagerungen. Insofern ist der denkende Verstand das Leid der Annahmen und Zuschreibungen, Spekulationen und Mutmaßungen, Vorurteile und Widersprüche, Verzerrungen und Paranoia, von Glaubenssätzen und Fanatismus, Bildern und Vorstellungen, Postulaten und Projektionen usw. Der denkende Verstand trägt uns nicht, er zerstört uns. Er ist der Feind des Lebens. Die Glückseligkeit und der Segen des Lebens sind nur möglich, wenn der denkende Verstand in das „ledige Gemüt“ („no-mind“) gesprengt wird. Diese Explosion ist die Freiheit vom denkenden Verstand und seinen Aktivitäten und läutet wahres Verstehen ein. Alle 112 „Dharanas“ teilen uns dieselbe Botschaft auf verschiedene Weise mit: - in das „ledige Gemüt“ („no-mind“) zu explodieren; Leere ist Ganzheit und Heiligkeit; sei offen für die Befreiung von mentalen Gebilden, von Konzipierungen und Fragmentierungen.

Eine willkürliche Auswahl der Sutras des Textes wird im Folgenden dargelegt, um die Wichtigkeit der Kriya-Yoga-Übung hervorzuheben, die wir als Kriyabans praktizieren.

Wenn der Atem losgelassen wird und ausströmt,
gibt es einen Puls, wo er umkehrt, um nach innen zu strömen.
In dieser Umkehr bist du leer.
Tritt ein in diese Leere als dem Quell allen Lebens.

Die Einatmung, die zurückkehrende Atembewegung, erhält das Leben.
Der ausströmende Atem reinigt das Leben.
Wir atmen die alte Luft, die alten Gedanken und die alten Gefühle aus.

Das ist die Essenz der Philosophie von Kriya Pranayama.

Lass deine Aufmerksamkeit in verehrender Absicht
durch die Zentren des Gewahrseins entlang der Wirbelsäule gleiten.

Jedem Bereich des Körpers wohnt ein Lied inne.
Lausche diesen Klängen, die in lieblichen Wirbeln,
lang und rhythmisch erklingen.

Richte die Aufmerksamkeit abwechselnd
auf den Dammbereich, und nach gewisser Zeit
auf den Scheitel des Kopfes ...

Das ist „Samantrak“ der zweiten Stufe.

Die ganze Aufmerksamkeit in dem Nerv ruhend,
der zart in der Mitte der Wirbelsäule vibriert,
dem Strom zwischen Erde und Sonne nachspürend,
werde zu dem Magnetismus, der alle Welten verbindet.

Dies ist der geistige Pranayama-Prozess der ersten Stufe.

Lege die Finger über die Augen,
verschließe die Ohren,
die Nasenlöcher, den Mund,
und gib dich dem Raum in dir hin.
Geh in die Lebensenergien hinein, die so im Innern enthalten sind.

Während sich die Ladung aufbaut,
tauche liebevoll und leidenschaftlich
in die inneren Zentren ein.

Wenn sich die Welle von Licht erhebt,
folge ihr empor zu dem Raum zwischen den Augenbrauen,
wo sie sich als Höhepunkt des Lichts ergießt.

Nimm wahr, wie leicht die Lider die Augen
bei jedem Zwinkern berühren.
Lege die Finger ganz leicht über die Lider
und werde dir des Raums zwischen diesen beiden feinen Zentren des Sehens bewusst.
Da ist das eine Auge, das in eine andere Welt blickt.

Das ist der Yoni-Mudra-Prozess der 1. Stufe und die Explosion des OM im Kutastha.

Die Leere des Raums durchdringt den Körper
und alle Richtungen gleichzeitig.
Raum ist ständig da, bereits bevor du ihn bemerkst.
Was wir Raum nennen, ist eine Gegenwart, die eine stabilere Grundlage als der festeste Granit ist.
Raum ist die Erlaubnis, in den Welten zu existieren, in denen man sich ausdrücken und handeln kann.

Das ist der Raum des Gewahrseins der Wirklichkeit. Das ist „lediges Gemüt“ („no-mind“) oder „religiöser Geist“.

Betrachte den weiten Raum als gleichzeitig
über deinem Kopf, unter deinem Steißbein
und in deinem Herzen alles durchdringend.

Dies ist die „Gelassenheit nach dem Zustand“ von Thokar Kriya der zweiten Stufe.

Richte die Aufmerksamkeit auf die leuchtenden Verbindungen
zwischen den Zentren im ganzen Körper.
Das untere Ende der Wirbelsäule und der Scheitel.
Die Geschlechtsorgane und das Herz!
Das Herz und die Kehle,
die Kehle und die Stirn,
die Stirn zum Scheitel ...
Achte auf den Strom der Beziehung,
elektrisierend, ständig pulsierend, reich strukturiert
zwischen jedem von diesen und jedem anderen.

Dann wende dich gleichzeitig der Resonanz aller mit allen zu.

Tritt in das leuchtende Netz des Lichts ein,
mit staunendem Blick,
und selbst deine Knochen werden Erleuchtung erfahren.

Das ist der Zustand, der auf der dritten Stufe des Kriya auf Mikroebene geschieht.

Kehre immer wieder dazu zurück,
den Raum zwischen den Atemzügen zu kosten.
Lerne es, dich an jeder Wende zu entzücken.

***Das ist ein Hinweis, dass Kriya Pranayam nicht aufgegeben werden sollte,
selbst wenn wir viel weiter zu höheren Kriya-Stufen gehen.***

Sieh, wie die ganze Welt in Flammen aufgeht.
Bleib ruhig und schwanke nicht,
während die Flammen alles verzehren.

Während sich die Objekte der Welt alle in Licht auflösen,
taucht die subjektive Welt als unendlich auf.

***Dualität auf jeder Ebene des trennenden Bewusstseins wird aufgelöst,
um bereit für das Göttliche zu sein (die Unendlichkeit)***

Im nächsten Moment verschmelze mit jener Leere,
sei nichts und alles.
Der Geist hört auf, Gedanken zu schaffen,
und ruht auf seiner eigenen Grundlage,
welche jene Unermesslichkeit ist.

Die Wirklichkeit blitzt auf.

Dein Wesen ist das Feld des Gewährseins.

Das ist „Ishvara Pranidhan“.

Gieße einen Atemzug in den anderen.
Den Ausatem in den Einatem und ihn in den Ausatem.
Dann wird eine Verschmelzung stattfinden.

Das ist die Essenz von Kriya Pranayam.

Trink die Ambrosia jener alldurchdringenden Freude
aus dem strahlenden Kelch,
der dieser Körper selbst ist.

Das ist die meditative Bewegung im Körper.

Lege deine Zunge an deinen Gaumen, und
verweile einfach da mit dem ruhigen Gefühl des Saugens.

Das ist Talabya Kriya.

Halte den Mund etwas offen,
während die Zungenspitze liebevoll
den Gaumen, die Basis des Gehirns berührt.
Lass den Geist im Zentrum des Munds ruhen.

Dies ist ein Hinweis auf Khechhari-Mudra.

Es gibt viele weitere Sutras, die jedoch manipuliert und im sexuellen Sinn für den tantrischen spirituellen Markt interpretiert wurden. Damit brauchen wir uns nicht zu befassen. Sexuelle Energie ist Leben, aber ihre Degeneration in Sexualität ist identifiziertes Gemüt, nämlich Trennung vom Leben. Die Energie der Freude ist nicht Verstrickung mit den Bewegungen des Vergnügens. Verstehen und Intelligenz offenbaren sich selbst, wenn Suchen und Sehnen ganz aufhören. Freiheit (Leben) trägt und ist heilig. Fragmentierung (identifizierter Geist) ist destruktiv und daher die Hölle.

Jai Kashmiri Rechtfertigung des Kriya Yoga