

Yogische Einsichten in den Text des Yoga Vasishta

Ein ergebener langjähriger Kriyaban aus Bulgarien hat ernsthaft um eine Betrachtung über das „Yoga Vasishta“ beim kommenden Retreatprogramm in den wunderschönen Pamporovo-Bergen gebeten – einem Ort von außergewöhnlicher Energie und Schönheit in Bulgarien. Die englische Übersetzung vom Original-Sanskrit ist das Spiel und die Befriedigung des Intellekts, doch was in den Kriya Yoga Retreats betont wird, ist die Gnade und Herrlichkeit einsichtsvoller Erkenntnisse, unmittelbar aus dem „Nicht-Ich“, d.h. dem Gewahrsein des Verstehens, das tatsächlich frei von Gegensätzen, von Trennung und Vorlieben ist.

Deshalb schreiben wir in dieser Botschaft den Text des Yoga Vasishta aus dem erkennenden Zustand heraus, wie er in unserem Innern als Kriyabans bewirkt wird.

Es gibt zehn Kapitel: -

Worte des Übersetzers

1. Losgelöstheit
2. Unwirklichkeit der Welt
3. Die Merkmale eines befreiten Menschen
4. Auflösung des denkenden Geistes
5. Zerstörung der latenten Einrückte
6. Meditation über das Selbst
7. Methode der Reinigung
8. Verehrung des Selbst
9. Darstellung des Selbst
10. Nirvana

Terminologie für Kriyabans

1. **Freiheit von psychischem Drang**
2. **Unwirklichkeit des denkenden Geistes**
3. **Hinweise auf die „Ich-losigkeit“ (die nicht Untätigkeit bedeutet)**
4. **Der denkende Geist ist ein Mythos, ausgenommen zur Erledigung täglicher Aufgaben**
5. **Das Verschwinden von Sehnsüchten und Vorstellungen in Bezug auf sich und auf andere**
6. **Ich-Auflösung, sodass das Selbst offenbar werden kann**
7. **Reinheit ist Göttlichkeit**
8. **Das Wunder und die Weisheit der Selbstlosigkeit, d.h. des Selbst**
9. **Erforschung in die Einsicht**
10. **Sat-Chit-Anand Brahma**

Kapitel 1

Freiheit von psychischem Drang

1 – Die alldurchdringende existentielle Energie reinen Verstehens ohne jegliche mentale Verwicklung muss unmittelbar durch und für einen selbst erkannt werden. Das ist Freiheit vom trennenden Bewusstsein und seiner Folge – der getrennten Psyche der „Ich“-heit – die einfach nur eine Ansammlung von Konditionierungen, kulturellen Prägungen und Einflüssen der Umwelt ist.

2 – Das Gewahrsein der Bindung des Geistes ist der Schritt zur Freiheit.

3 – Die unbenennbare Gnade offenbart den Guru-Prozess und die Heiligen Schriften zum Svadhyay (der Auflösung von „Sva“, dem „Ich“).

4 – Der rechte Guru-Prozess erweckt einen passenden Schüler-Prozess.

- 5 – Eine tiefe, egolose Erforschung „Was ist dieses ‚Sva‘, diese ‚Ich-heit‘“ setzt während des Phänomens von Svadhyay ein.
- 6 – Mit der törichten, trennenden Psyche Gemeinschaft zu pflegen, ist Zeitverschwendung.
- 7 – Die Weisen vermitteln die Weisheit sowohl auf ernste als auch auf leichte Art.
- 8 – Die Gesellschaft guter Menschen ist immer erfreulich.
- 9 – Weise sind nicht trennend und engstirnig. Finde sie intuitiv heraus und suche Zuflucht bei ihnen.
- 10 – Unpersönliche Einsicht wird Menschen gewährt, die nicht vom denkenden Geist und seinen Umtrieben dominiert werden.
- 11 – Tradition ist nicht Wahrheit, doch es ist nicht notwendig, gegen sie eingestellt zu sein.
- 12 – Die Eingebildetheit des Ego-Ichs verschwindet, damit die Wahrhaftigkeit des Ewigen SELBST erblühen kann.
- 13 – Mangelnde Praxis führt zum Verlust kostbarer Erkenntnisse.
- 14 – Das Selbst wird durch die Weisheit des Guru-Prozesses erlangt.
- 15 – Die Freuden des denkenden Geistes sind giftig. Die Freude des Lebens ist gottergeben.
- 16 – Das Ende der Dichotomie von Denker und Gedanken ist der Anbruch ewiger Glückseligkeit.
- 17 – Die Maya des Wachzustands ist der Traum des Schlafzustands.
- 18 – Das SELBST (LEBEN/GÖTTLICHKEIT) wird nie geboren, noch stirbt es jemals. Vorstellungen in Bezug auf vergangene und zukünftige Leben sind ein Unsinn des armseligen kleinen konditionierten Ichs. Das SELBST ist nicht eine solche Torheit.
- 19 – Die Unkenntnis der „Ist-heit“ ist die Tragödie der „Ich“-heit.
- 20 – Weder Krankheit noch Gift noch Unglücksfälle noch etwas anderes auf der Welt kann der Menschheit so viel Leid bescheren, wie es mentale Aktivitäten tun, die aus Wünschen, Ängsten, Neid, Verblendungen und Glaubenssystemen bestehen.

Kapitel 2

Unwirklichkeit des denkenden Geistes

- 1 – Die Illusion der „Ich“-heit hört auf, wenn sich das trennende Bewusstsein (der denkende Geist) im Nicht-dualenGehörsein auflöst.
- 2 – Der denkende Geist wird durch Atemkontrolle (Kriya Pranayam) beherrscht.
- 3 – Das Weltliche entsteht durch das Netzwerk der Vorstellungen, aus der „Ich“-heit. Es endet, wenn die heilige „Ist“-heit einsetzt – die existentielle Freude, welche die Verstand-Ego-Struktur nicht erfahren kann.
- 4 – Die Angst vor einer Schlange kommt nicht auf, wenn man das Bild einer Schlange betrachtet. Schmerz und Leid verschwinden aus dem mentalen Bereich, wenn verstanden wird, dass es so etwas wie den denkenden Geist nicht gibt – er ist ein Mythos, auch wenn er seinen Wert bei der Erfüllung unserer Aufgaben hat.
- 5 – Über den Mythos nachzusinnen und ihn dadurch zu erkennen, lässt ihn völlig verschwinden.
- 6 – Die Illusion der „Ich“-heit wird durch das Feuer der reinen Beobachtung (Rudraksha) vernichtet.
- 7 – Oh, die Unschuldigen! Dieser Mythos des denkenden Geistes verblendet alle Menschen und verhindert die Erkenntnis des Göttlichen Lebens, auch wenn dieses Leben überall im Körper gegenwärtig ist.
- 8 – Der denkende Geist ist fürwahr das Trugbild, das Luftschlösser baut!
- 9 – Das SELBST ist EWIGE GÖTTLICHKEIT.
- 10 – Der Baum, der im Wasser gespiegelt wird, ist nicht der wahre Baum; die Wahrheit, die in Vorstellungen oder Konzepten gespiegelt wird, ist nicht die Wahrnehmung der Wahrheit.
- 11 – Die Täuschung einer Schlange in einem Seil ist die Täuschung, die Dinge des denkenden Geistes seien „wirklich“!
- 12 – „Begehren“ ist der Beginn von Dukkha“ (Kummer, Depression).
- 13 – Die Wellen (unguten Aktivitäten) des „Ich“ steigen auf und fallen im wundersamen Ozean der Allgegenwart, der Allwissenheit und der Allmacht (dem Höchsten Selbst).

- 14 – Lasst uns nicht in den Vergnügungen des magischen Puppentheaters der Welt befangen bleiben.
- 15 – Ein „Geist“ kann einem Jungen Angst einjagen. Begehren löst die Frustration beim „Erwachsenen“ aus.
- 16 – Wie schön ein Armreif auch sein mag, er ist immer noch einfach Gold.
- 17 – Lasst Momente zu, in denen Reiz und Antwort eine einheitliche Bewegung werden.
- 18 – Für den Blinden ist die Welt dunkel. Für den denkenden Geist ist die Welt Leid.
- 19 – Die Glückseligkeit des nicht-dualen Gewahrseins ist grenzenlos.
- 20 – Wie das Universum aus dem Big Bang hervorging und in einem Schwarzen Loch verschwindet, so muss die Ichbezogenheit, die aus dem denkenden Geist hervorgeht, in der Leere enden, damit Glückselige Heiligkeit Raum hat.
- 21 – Die Sonne und die Sonnenstrahlen sind dasselbe. Das Weltliche und das Heiligste sind zwei Seiten des Lebens.
- 22 – Dieses Verstehen führt zu Gewahrsein und Wahlfreiheit (Nirvikalpa).
- 23 – Es gibt keine zwei! Die Wellen sind der Ozean. Der Ozean ist die Welle. Die Wellen des denkenden Geistes kommen im Ozean des Lebens hervor. Die Wellen legen sich! Keine Sorge! Es gibt nichts zu tun oder zu lassen!
- 24 – Die Blasen unterscheiden sich nicht vom Wasser. Das SELBST erlaubt das Wirken von Ichs, wenn es notwendig ist.
- 25 – Der Same enthält den ganzen mächtigen Baum. Brahma umfasst alles – das Manifeste sowie das Unmanifeste.
- 26 – Alles, was aus dem Ich hervorgeht, endet schließlich im SELBST.
- 27 – Erkenne das Seil des Verstands, dann verschwindet die Schlange, das trennende psychologische „Ich“.
- 28 – Das Nicht-Gewahrsein des Selbst lässt das trennende Bewusstsein (den denkenden Geist oder das „Ich“) als wirklich erscheinen.
- 29 – Der Körper und der denkende Geist sind materiell. Der Körper ist vergrößerter Geist und der denkende Geist ist der feinstoffliche Körper. Diese werden geboren und sterben. Leben existiert, es wird weder geboren, noch stirbt es.
- 30 – So etwas wie wirklich oder unwirklich gibt es nicht! Alles ist relativ! Alles sind Eindrücke aus konditionierten Reflexen und aus kulturellen Eindrücken!

Kapitel 3

Hinweise auf die „Ich-losigkeit“ (die nicht Untätigkeit bedeutet)

- 1 – Der Prozess der Selbsterkenntnis entzündet das Feuer, welches beginnt, sowohl das feine als auch das grobe Begehren und den Mythos des denkenden Geistes und seine Illusion dessen, was gewöhnlich „Ich“ genannt wird, zu verbrennen. Dieses Verbrennen führt sodann zu „Samadhi“, d.h. in der Energie des Gleichmuts verankert zu sein. Dieser natürliche Gleichmut tritt ein, egal ob man in „Mounavrata“ (Schweigen) ist oder nicht.
- 2 – Das Glück wird noch erhöht, wenn erkannt wird, dass das Göttliche – das Nicht-duale Höchste Gewahrsein – das ganze Universum umfasst, materiell und nicht-materiell und ob das Leben manifest oder unmanifest ist. Das führt zur Glückseligkeit völliger Ruhe!
- 3 – Jemand, der in allen Lagen ruhig und ungestört bleibt, ist der höchste Yogi.
- 4 – Wenn man über die Upanishaden reflektiert (Vedanta – das Ende des Wissens, um Erkennen aufzugreifen), um die Wiederbelebung der Einsichten aus der Komplikation der Vorstellungen einzuleiten, dann ist das fürwahr der Zustand von Brahman (erleuchteter Existenz).
- 5 – Die Hände des Heiligen begleiten denjenigen und bewahren ihn vor allem Übel, der in *Brahmi-Sthiti* (d.h. dem Zustand von Brahman) ist.
- 6 – Weise Menschen sind nicht selbstzufrieden, sie sind wach genug, um zu merken, wenn die Weisheit vom denkenden Geist und seinen Aktivitäten gefährdet wird.
- 7 – Die Folge von Täuschungen kann noch eine Weile andauern, selbst nachdem die Täuschungen verschwunden sind!

- 8 – In der Energie des Verstehens wird die ungute Verkettung von Ursache und Wirkung aufgehoben.
- 9 – Jemand, der Einsicht besitzt, mag introvertiert erscheinen, da er so ruhig ist wie ein Schlafender.
- 10 – Yogis in der Energie des Verstehens, in der Verbindung von Denker und Gedanken, erfreuen sich am vollkommenen Frieden des „ledigen Gemüts“ (no-mind), dem Leben.
- 11 – Die Gnade des Verstehens leuchtet ständig wie Gold im Leben eines Kriyabans.
- 12 – Befreiung widerfährt Kriyabans in der „Ich-losigkeit“, selbst wenn sie ihre Körper nicht in Kashi-Varanasi aufgeben.
- 13 – Die Freiheit vom Leid des Begehrens ist die größte Erfüllung im Leben eines Kriyabans.
- 14 – Der Erkennende der Wahrheit (nicht der Vorstellungen über die Wahrheit) ist wie ein leeres Gefäß im Raum – innen und außen leer. Und wenn er ins Wasser getaucht ist, ist er auch innen und außen voll.
- 15 – Wer sogar den Gegenstand der Konzentration aufgegeben hat zum Zweck der Meditation, derjenige ist in Meditation!
- 16 – Anhaftung und Feindseligkeit, Freund und Feind sind mentale Dinge – das Gewahrsein in der Dimension des Lebens hält dergleichen nicht aufrecht.
- 17 – Ein befreiter Mensch verwirft das Mentale, außer für rein praktische Zwecke. Dann ist er die Höchste Göttlichkeit.
- 18 – Ein Mensch in Meditation mag Meditation „üben“ oder nicht!
- 19 – Für den Befreiten existiert weder Bindung noch Befreiung! Das Selbst (das Leben) ist immer frei.
- 20 – Den Mythos des denkenden Geistes zu beenden führt zur höchsten Glückseligkeit (Ich-losigkeit).
- 21 – Gewahrsein und Aufgabe der latenten Neigungen führt zu Befreiung par excellence.
- 22 – Befreiung (Ich-losigkeit) ist hier und jetzt, nicht auf der anderen Seite des Himmels. Auslöschung des denkenden Geistes ist die Erleuchtung.
- 23 – Brahman denkt sich keine „Seele“ aus!
- 24 – Es gibt weder Bindung noch Befreiung! Advaita! Höchstes Gewahrsein!
- 25 – Freiheit liegt in der Ruhe!

Kapitel 4

Der denkende Geist ist ein Mythos, ausgenommen zur Erledigung täglicher Aufgaben

- 1 – Gewahrsein (*Chaitanya*) ist umfassend. Dann schleicht sich Fragmentierung ein und *Chaitanya* wird auf *Chitta Vritti* (trennendes Bewusstsein, der Verstand) reduziert. Dann geht die Ganzheit des Lebens (die Einsicht) verloren und die Umtriebe der trennenden Psyche (die „Ich“-heit) beginnen auf vollen Touren und verwandeln den Segen des Existentiellen Selbst in das tragische Ich, d.h. die armselige Egostruktur der „Erfahrungen“, entstanden durch die Einflüsse der Umgebung.
- 2 – Aus der Allgegenwärtigen-Allmächtigen Gottheit entstanden wie kleine Wellen im Wasser alle Unklarheiten des Mythos des Verstandes und seiner Umtriebe.
- 3 – So wie Feuer durch den Wind in eine sich ausbreitende Flamme angefacht wird und der Wind auch eine Kerzenflamme löscht, ebenso kann auch das „Ich“ (als Verstand) eine Hölle fabrizieren, indem es komplizierte Bilder von sich selbst und von anderen aufbaut. Das „Ich“ (als Leben, existentiell) kann wiederum auch egozentrische Aktivitäten durch meditatives Gewahrsein ausmerzen, um in der Glückseligkeit der Einsicht zu sein.
- 4 – Mangelnde Achtsamkeit in Bezug auf die mentalen Aktivitäten verhindert., dass solche Aktivitäten aufhören.
- 5 – Oh Unschuldige, Einfache, versteht die „Ich“-heit und ihre Aktivitäten! Die Nichtaktivität dieses „Ich“ ist dann die höchste Aktivität zu einer grundlegenden Transformation in der Psyche!
- 6 – Das Falsche als das Falsche zu erkennen, ist die automatische Auferweckung in der Wahrheit.
- 7 – Alle törichten Bindungen zu erkennen, ist das natürliche Erblühen in der heiligen Glückseligkeit der Liebe.

- 8 – Der Arm, der die Gattin umarmt, und der Arm, der die Tochter umarmt, ist derselbe, doch das Gewährsein in der Energie des Verstehens liegt in der Schönheit und dem Segen des Unbenennbaren in der Vielfalt der Beziehung.
- 9 – Lass den Mythos des denkenden Geistes in der Tugend des „ledigen Geistes“ (no-mind), des Nicht-Ich aufgehen, damit sich das Selbst, das Leben, die Liebe, die Gottheit mühelos und anmutig offenbart. Keinerlei Bemühung irgendwelcher Art ist notwendig. Bemühungen sind Egotrips und daher Trips in die falsche Richtung. Bemühungen sind nützlich in praktischen Belangen, wo es eine Dichotomie zwischen Subjekt und Objekt gibt.
- 10 – Die existentielle Energie wird durch die Eindrücke von Wünschen (*Vasanas*) zerstreut. Oh Unschuldige, verschließt nicht die Augen hinsichtlich der Tricks und Fallen der Wünsche (*Vasanas*).
- 11 – Die Umtriebe der Wünsche beflecken das Selbst, sowie ein Wolkenstreifen den Vollmond überschattet!
- 12 – Das Feuer des Wissens – nicht die Befriedigung übernommenen Wissens – befreit die Menschen von den Illusionen des „Ich“ und des Verstands.
- 13 – Wenn man Annahme und Ablehnung, Vorlieben und Abneigungen, Rechtfertigung und Verurteilung aufgibt, verschwindet der Mythos des denkenden Geistes, obwohl er zur Erledigung wichtiger Aufgaben noch seinen Wert behält.
- 14 – *Jagruti* (der Wachzustand), *Svapna* (der Traumzustand), *Sushupta* (der traumlose Tiefschlaf) und *Turiya* (der vierte Zustand jenseits von Worten) sind vier verschiedene Zustände des menschlichen Bewusstseins und jenseits von Bewusstsein.
- 15 – Der denkende Geist muss nicht überwunden werden, da der „Überwindende“ derselbe Geist, der Mythos ist! Die Inaktivität des Verstandes-„Ich“ ist die Einsetzung der Höchsten Intelligenz.
- 16 – Unbeirrt zu bleiben, ist die Grundlage der Seligkeit. Das ist Befreiung, Leben, Selbst.
- 17 – *Satsang* mit Kriyabans zur Selbsterforschung (*Svadhyay*) und gemeinsames Kriya Pranayam führen zu einem wunderbaren Zustand des Wohlergehens.
- 18 – Jede Bewegung des denkenden Geistes, egal unter welchem Vorwand, ist eine Bewegung in die falsche Richtung!

Kapitel 5

Das Verschwinden von Sorge und Kummer in Bezug auf sich und andere

- 1 – Oh unschuldiger Rama, der Prozess der Erforschung in Bezug auf die „Ich-heit“, d.h. die Frage: „Was ist diese „Ich“-heit?“ kann das Feuer sein, das die Samen des bösen EgoBaums namens „Verstand“ zerstört, der das Verstehen des „Selbst“, des Lebens, des Göttlichen verhindert. (Das ist „*Svadhyay*“ – der erste Programmpunkt im Kriya Yoga).
- 2 – Leiden beeinflussen nicht die Bewegung des Gewährseins dessen, „was ist“, im Prozess des „*Svadhyay*“.
3. Wahrnehmungen in diesem Prozess der Selbsterkenntnis sind wie die Süße, die der Milch natürlich eigen sind.
- 4 – Das Göttliche in verschiedenen Schönheiten – Brahma-Vishnu-Shiva – tanzt, um im Nichtdualistischen Gewährsein im eigenen Selbst aufzugehen.
- 5 – Für einen Wissenden ereignet sich keine Illusion des Wassers in einer Luftspiegelung. Das Selbst wird nicht von den Aktivitäten des Ich gestört.
- 6 – *Svadhyay* und intensives Pranayam führen dazu, dass sich der denkende Geist im „ledigen Gemüt“ auflöst.
- 7 – Pfllegt die *Satsangs* mit ernsthaften Kriyabans und verbindet euch mit der Schrift der Bhagavad Gita. Erlangt den Zustand Höchsten Gewährseins – nicht in Monaten, sondern in Tagen!
- 8 – Während der *Satsangs* in Gemeinschaft von Kriyabans hören Konditionierungen auf, aktiv zu sein. Seid euch gewahr, dass der Geburtstag (ein Jahr seit eurer Geburt) auch der Todestag (ein Jahr näher zum Tod) ist.
- 9 – Das Gift der „Ich“-heit kann durch Kontemplation im *Svadhyay*-Prozess in den Nektar der „Ist“-heit verwandelt werden.

10 – Analyse (außer in praktischen Belangen) ist tatsächlich Paralyse!

11 – Ein *Sadhu* (Weiser) im wahlfreien Gewahrsein ist ruhig, ohne ein Anzeichen des Egoismus in irgendeiner Form.

12 – Wenn man gelassen ist, dann ist Unruhe ringsum keine Störung, doch wenn man unruhig ist, dann steht die ganze Umgebung überall in Flammen!

Kapitel 6

Die Aufhebung des Ich zur Manifestation des Selbst

1 – Einsicht (Nicht-„Ich“) ist makellostes, unendliches Gewahrsein, nicht verbunden mit dem Körper und dem Geist. Meditation (Aufhebung des Ich und nicht Herrschaft des Ich) ist das Erwachen des Selbst.

2 – Gedächtnis, Intellekt, Verstand und Ego befinden sich im trennenden Bewusstsein. Jenseits all dessen ist Energie-Intelligenz – ewig, endlos – alldurchdringendes nicht-duales Gewahrsein. Du bist das! *Tatvamasi!*

3 – Einsicht ist Freiheit vom Leid der „Ich“-heit.

4 – Die Inaktivität des „Ich“ ist die höchste Aktivität der beginnenden Einsicht.

5 – Die Einsicht ist jenseits von Beschreibung, jenseits von Worten, jenseits aller Wunder, die den Verstand faszinieren.

6 – Im Ozean des Gewahrseins, das Selbst, das ICH; lass die Wellen des kleinen Ichs aufsteigen und fallen!

7 – Die konzeptuelle Gesellschaft ist ein Ergebnis der Unwissenheit Höchster Glückseligkeit. Wisse dies!

8 – Ich verneige mich vor Mir! Innen! Die innere Reise zur Wahrhaftigkeit! Das Göttliche – Nicht-duales Gewahrsein – in mir Selbst! Es benötigt keinen Weg, um dorthin zu gehen! Wahrheit ist ein pfadloses Land!

Kapitel 7

Reinheit ist Göttlichkeit

1 – Oh Rama, Unschuldiger, wisse, dass seine Rolle zu spielen (*Lila*) bedeutet, innerlich untätig zu sein, auch wenn man aus praktischen Gründen äußerlich aktiv ist – äußerlich ein Handelnder zu sein, doch innerlich ein Nicht-Handelnder!

2 – Oh Raghava (ein anderer Name Ramas), wenn innerlich Wünsche aufgegeben werden, dann ist jede Handlung ein Phänomen der Entkonditionierung und ein Schritt auf *Mukti* – Befreiung – hinzu.

3 – Eine umfassende Sicht, eine Sicht in der Energie des Verstehens, charakterisiert durch das Aufgeben des Konzentrationsobjektes, ist der Beginn der Selbstoffenbarung in der passiven Bewegung der Meditation. Meditation ist nicht Konzentration auf etwas Bestimmtes, sondern passive Aufmerksamkeit für das Ganze.

4 – Lasse den Wald der falschen Dualität durch das Verstehen verbrannt werden, angefacht durch den Wind der Weisheit. Dann ist man in einem Glück, das nicht durch den Verstand bedingt ist.

5 – Von allen Seiten aus wird man fest durch die Vorstellungen des „Ich“ gebunden --- Dieses Band wird durch das Schwert des nicht-dualen Gewahrseins zertrennt, welches tatsächlich das WAHRE „ICH“ ist. Dann ist man im Glück!

6 – Nach innen gerichtete Aufmerksamkeit bedeutet nicht, dass man in Bezug auf die äußere Erfüllung notwendiger Pflichten nachlässig und unachtsam ist.

7 – Gewahrsein ist der eigene natürliche Zustand! Es ist nicht durch irgendeine „Methode“ zugänglich!

8 – Bleibe frei von mentalen Konzepten außer bei den Verrichtungen im praktischen Bereich.

9 – Gib törichte Konzepte auf, um in der Reinheit des Verstehens zu bleiben.

10 – Die Freuden und Leiden des Körpers sind nicht vergleichbar mit der tiefen Abgeklärtheit des Lebens und der Liebe.

11 – Lasse *Vidya* (Wissen, Erkennen) nicht von *Avidya* (übernommenen Moralpredigten aus zweiter Hand) überlagert werden.

- 12 – Besitze das, was notwendig und zweckmäßig ist ohne den törichten Stolz des Besitzstrebens.
- 13 – Sei ein Spiegel! Reflektiere einfach das, „was ist“, ohne Abänderung.
- 14 – Lass „Advaita“ die heilige und geheime Weisheit sein. Erlaube Worten nicht, sie auf eine niedrigere Ebene zu ziehen.

Kapitel 8

Das Wunder und die Weisheit der Selbstlosigkeit, d.h. des Selbst

- 1 – Gewährsein in Freiheit von Dualität bewirkt eine grundlegende Transformation in der Psyche.
- 2 – Das Selbst ist maßgeblich, trotz aller Umtriebe des armseligen kleinen Ich und seines Wahns.
- 3 – Brahma durchdringt alles.
- 4 – Du bist nicht das, wofür du dich hältst; du bist „Das“, an das das Denken nicht heranreicht!
- 5 – Wissen ist nicht Kennen. Kennen beginnt, wenn Wissen aufhört.
- 6 – Wenn der Gedanke (sowie der „Denker“) aufhören, beginnt Denken (Erkennen).
- 7 – Es ist nicht „Ich bin Das“. Sondern es gibt nur „Das“ – nicht „Ich“!
- 8 – Es gibt nur Verehrung! Das ist Yoga! Die Zweiteilung zwischen Verehrendem und Verehrtem ist *Viyoga*.

Kapitel 9

Erforschung in die Einsicht

- 1 – Das Ich, das nicht von dem trennenden Schmutz der Unwissenheit befleckt ist, ist ewige Gnade der Allgegenwart.
- 2 – Ohne eine Einsicht (Verstehen) in die Aktivitäten des törichten Ich zu leben, ist wie eine Lampe ohne Öl.
- 3 – Das Selbst muss die Aufgaben des Ich aus praktischen Gründen erfüllen. (So wie Shibendu (ein *Brahmane*) für den praktischen Zweck, 25 Jahre lang seine Familie zu versorgen, ein Angestellter (*Shudra*) war.)
- 4 – Psychologische Investitionen in Identifikationen sind verantwortlich für Leid und Depression.
- 5 – Für ein Kind ist ein Elefant aus Ton der richtige Elefant; für „Erwachsene“ ist das vorgestellte Ich (Ego) das wirkliche Selbst (Erleuchtung).
- 6 – Eine Girlande und eine Schlange kann man verwechseln. Ebenso wurde das SELBST (die Gnade des Göttlichen) mit der Schlange des trennenden psychologischen „Ich“ vermischt.
- 7 – Attribute gibt es viele, Gewährsein ist Eines.
- 8 – Das Nicht-Duale erscheint in Form des sich Bewegenden und des sich nicht Bewegenden als dual.
- 9 – Ein SELBST, viele Ichs. *Purnamadah Purnamidam* usw., d.h. das SELBST wird durch unermessliche Gnade unvorhersagbar im Ich erweckt.
- 10 – Der Himmel wird nicht durch Staub oder Rauch oder Wolken befleckt. Das Selbst wird durch keine Aktivität des Ich entweiht.
- 11 – Das nicht-duale Gewährsein mag im Trennenden Bewusstsein verloren gehen, so wie Feuer, das man ins Wasser wirft, seine Eigenschaft verliert.
- 12 – Zucker aus Zuckerrohr zu gewinnen, Öl aus Sesamsamen, Butter aus Milch bedarf der natürlichen Bemühung, nicht irgendeines Egotrips. In jedem Ich das Selbst zu erkennen, kann spontan und mühelos sein – ermöglicht durch unbenennbare Gnade, die vom Guru-Prozess strömt/dem Anderen!
- 13 – Der Guru-Prozess ist der Spiegel für den Schüler-Prozess.
- 14 – Das Selbst ist alles in allem.
- 15 – Beurteile einen Guru-Prozess nicht!
- 16 – Der Herr, das Leben wohnt in allem!
- 17 - Die Vorstellung von Gewährsein ist nicht Gewährsein! Gewährsein allein erstrahlt!
- 18 – Vorstellungen über den Wissenden und das Gewusste sind müßige Axiome!

Kapitel 10

Sat-Chit-Anand Brahma

- 1 – Der Höchste Zustand der Glückseligkeit ist der, in dem der Verstand ausgelöscht ist, auch wenn er für tägliche Aufgaben zur Verfügung steht.
- 2 – Der Kontakt mit den Sinnesobjekten ist keine Bindung, wenn der „Sat-Chit-Anand-Zustand der Freiheit“ tief durch und für einen selbst durch die Laya-Yoga-Lehren im Kriya-Initiationsprogramm verstanden wird.
- 3 – Wahlfreies Gewahrsein ist das Tor zur Freiheit oder Befreiung oder Nirvana.
- 4 – Die Wahrheit darf nicht durch Vorstellungen darüber beeinträchtigt werden.
- 5 – Der falsche Gegensatz zwischen dem Wissenden und dem Gewussten ist der Beginn der Bindung.
- 6 – Die Einsicht ereignet sich nicht in der Dualität zwischen Seher und Gesehenem.
- 7 – Meditation ist keine Forderung des „Ich“ auf Biegen und Brechen.
- 8 – Meditation geschieht in vier Dimensionen: Haltung, Pranayam, Pranav, Pinealisierung¹.
- 9 – Beschwichtigte Gedanken sind eine Einladung zu größerer Unruhe der „Ich“-heit!
- 10 – Es ist nicht notwendig, einen felsengleichen Zustand als „meditativen Zustand“ zu kultivieren (um Menschen zu angeln, in Beschlag zu nehmen und sie schließlich zu garen).
- 11 – Erleuchtung ist die Auslöschung des denkenden Geistes, wengleich er für praktische Aufgaben ausgeweitet wird.
- 12 – Jede Bekräftigung oder jeder Ausdruck oder jede Konzeptualisierung im trennenden psychologischen „Ich“ über „Brahman“ ist nicht „DAS“. „Brahman“ ist nicht einmal das „Shunyata“ der Buddhisten!
- 13 – Das „Ich“ und seine Torheiten werden vom SELBST abgelegt, so wie die Haut ganz natürlich von einer Schlange abgestreift wird.
- 14 – Samadhi ist nicht der „felsengleiche“ Zustand oder irgendein anderer gekünstelter Zustand, wie ihn die Konventionen der „Hindus“ oder anderer „religiöser“ Gemeinschaften verbreiten. Haltet euch fern von allen möglichen Gehirnwäschen des spirituellen Marktes über den „Höchsten Zustand“.
- 15 – Die Säule enthält die Statue, selbst wenn sie nicht herausgearbeitet ist. Erleuchtung existiert, selbst wenn sie nicht „erfahren“ wird. „Gott“ IST, selbst un“gesehen“.

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

¹ Das Wort „Pinealisierung“ wurde von einem Kriya Yogi in der Schülernachfolge von Lahiri Mahashaya geprägt, einem Mönch, der weithin als Ganesh Baba bekannt ist. Es bedeutet passive Aufmerksamkeit an der Stelle der Zirbeldrüse. Die Zirbeldrüse liegt im Zentrum des Gehirns zwischen dem Kutastha und dem 6. Chakra, dem Agnya Chakra, und die Stelle wird von Yogis Brahma Granthi genannt.