

Zusammenfassung der ‚Spanda-Karikas‘ des bekannten (verstorbenen) überragenden Gelehrten Dr. Jaideva Singh (1893-1986) - der exzellente Fachkenntnisse in vielen Bereichen wie Musikwissenschaft, Philosophie und Sanskrit hatte. Er wurde 1971 von der indischen Regierung mit dem ‚Padma Bhushan‘ - einer großen nationalen Auszeichnung - ausgezeichnet. Nach seiner Pensionierung ließ er sich in der heiligen Stadt Varanasi - dem Wohnort Shivas - nieder und widmete sich dem Shivaismus von Kaschmir.

1 - **Spanda** ist die **Essentielle Natur** des **Shiva-Lebensphänomens** des **Universums** in seinen einzelnen Aspekten.

2 - So wie ein Banyan-Baum als Potenz im Samen existiert, ist das Universum mit all seiner Dynamik in Shiva-Spanda enthalten.

3 - Yoga bedeutet die Verwirklichung der Wahrnehmung von Shiva-Spanda im eigenen **Sein**, durch und für sich selbst - nicht durch irgendeine Fantasie oder Faszination des Verstandes mit seinem ständigen Schwelgen in der Gewöhnlichkeit des Werdens. Dies ist der Kriya-Yoga Prozess des Pranayams der ‚Prana‘ & ‚Apana‘ Bewegungen in der Sushumna, damit der heilige Shiva-Spanda-Zustand (Göttliches, nicht-duales Gewahrsein) oder der natürliche Zustand der Ruhe eintritt, in dem Gedanken nur dann auftauchen, wenn es eine praktische Notwendigkeit gibt - ohne das Phänomen von Unmana im Shiva-Spanda Zustand zu stören!

4 - Ein seltsamer Vorfall ereignete sich vor kurzem. Der Wecker hat mich nach einem tiefen Schlaf geweckt - sehr erfrischend. Der Blick auf den klaren Himmel durch das große Fenster war ekstatisch. Schon nach kurzer Zeit stand ich in begeisterter Energie auf. Dann die äußerste Überraschung - ein Blick auf die Uhr! Zwei Stunden waren vergangen! Eine Zeitlosigkeit in der chronologischen Zeit! Ein All-Einssein im Alleinsein! Die psychologische Zeit, das ‚Verstandes-Ich‘, kam in einem seltsamen Zustand der HEILIGKEIT zum völligen Stillstand! ES kommt zu denen, zu denen ES kommt! Eine Erinnerung tauchte spontan im Gehirn auf - der alte J. Krishnamurti, der zu Tausenden, die auf dem Rasen der JJ School of Art (Mumbai, Indien) versammelt waren, mit gefalteten Händen im **Namaskar**-Gruß rief: -- ‚**Freiheit vom Mind ist die größte Erleuchtung**‘ !!!

5 - Die Verse in den **Spanda-Karikas** (**Göttlicher Schöpferischer Tanz** der Pulsation), die auf das im vorigen Absatz erwähnte Phänomen hinweisen, wurden meisterhaft zitiert, übersetzt und erklärt, zusammen mit ausgezeichneten wissenschaftlichen Kommentaren. All dies führt zur Auflösung des ‚Ich‘-Bewusstseins in das ‚Ist‘-Bewusstsein. Das ‚Ich‘ bleibt dann immer noch als Bezugspunkt für das Erledigen technischer/praktischer Aufgaben verfügbar. **Die Energie des Gleichmuts bleibt ungebrochen.**

6 - Die **Wahrheit** der Verse: ‚Chidananda-rupa Shivo ham Shivo ham‘ wird dann auf natürliche Weise enthüllt.

7 - Buddha's **Shunya-Purna** (**Leere ist Ganzheit**) ist die **Shiva-Pulsation** (**Spanda-Karika**).

8 - **Diksha** (**Kriya-Einweihung**) impliziert **Di** (Geben) und **Ksha** (Zerstören). **Geben des Bewusstseins** der ‚Ich-heit‘ und **Zerstören der Illusion der ‚Ich-heit‘**. Die göttliche Pulsation wird sowohl vom **Lehrer** als auch vom **Unterrichteten** geteilt. Der **Shiva-Prozess** ist der **Höchste Sadguru**.

9 - **Spanda-Karikas** (**Göttliche Pulsation**) sind nicht die **sedierenden Gebete**, die lediglich das **mentale Gefängnis** schmücken, ohne das Bedürfnis zu verspüren, es aufzubrechen und in die **frische Luft des Lebens und der Göttlichen Liebe herauszukommen: Kein Wunsch, kein Gebet! Nur Göttliche Pulsationen: Shiva-Shambho-Mahadeva!!**

10 - So wie ein Plünderer die Wertsachen des Hauses wegträgt, so zehrt die **Depression des Geistes** (Glaani) die **Vitalität des Körpers** auf. Die schöpferischen Pulsationen, der göttliche-Shiva-Tanz im **Inneren Sein**, ist die ständige Abwesenheit von Depression im Körper-Geist-Komplex des Kriya Yogi. Er ist immer jung mit dem Elixier der kontemplativen Meditation, das heißt, dem empirischen **Natürlichen Selbst**.