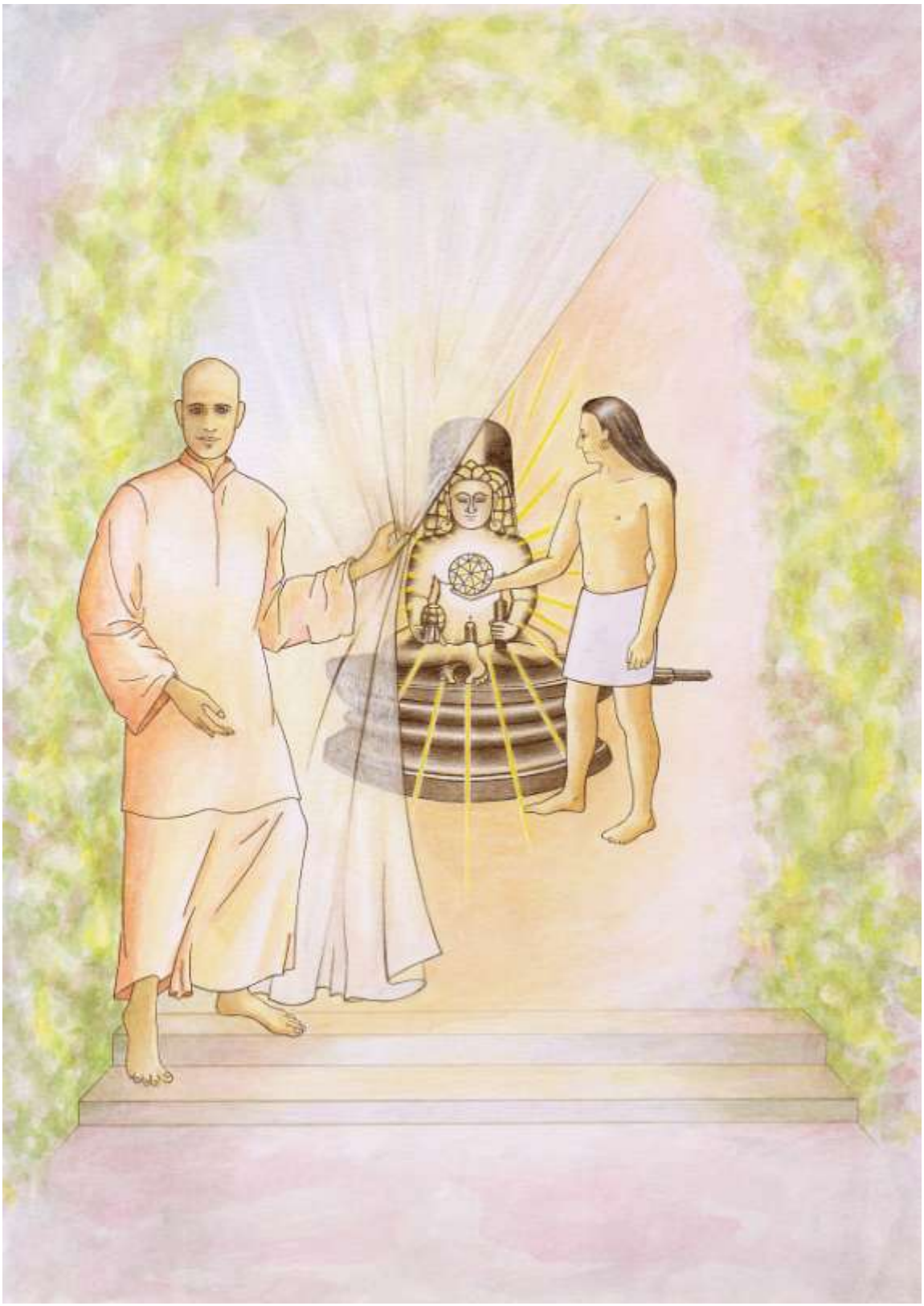


Die Enthüllung des Geheimnisses

von

Yogacharya Kripalvananda

ein Kommentar zu

Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas

(Hathayoga Pradipika)

von

Svatmarama

Titel der englischen Ausgabe: Revealing the Secret
© Copyright 2002
All rights reserved by
H.C. Berner
1/34 Imlay Street, Merimbula, N.S.W. 2548
Australien

Originalausgabe 1981 in Hindi von
Shri Kripalu Munimandala Ashram
Pramsali, Taluka: Veraval, District Junagar, Gujarat, Indien

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Werner Plate und Elisabeth Wittmer; überarbeitet September 2011
© Copyright 2006

Die technischen, yogischen Ausdrücke wurden sorgfältig vom Sanskrit und Hindi ins Englische und Deutsche übertragen, um dem ernsthaften, nicht mit der traditionellen Kultur des alten und des modernen Indiens vertraut seiendem Anwärter Zutritt zu dem esoterischen Bereich des Sonne-Mond Yogas zu ermöglichen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist vor allem für jemanden gedacht, dessen vorrangiges Ziel es ist, völlig von der Illusion befreit zu sein, vereint mit dem wahren Selbst und total offen im Herzen gegenüber dem wahren Selbst eines jeden anderen Individuums. Ausserdem ist es für jemanden gedacht, dessen hauptsächliches Ziel es ist, erfolgreich im Leben zu sein, d.h. ehrlicher, gesünder, kreativer, reicher und liebender. Wie man das Buch liest und wie man dabei an die darin beschriebenen Praktiken herangeht wird davon bestimmt sein, welches von diesen beiden unterschiedlichen Zielen das Hauptziel von einem ist.

Die Herangehensweise desjenigen Lesers, der ein erfolgreiches Leben sucht wäre es, ausgewählte Techniken aus diesem Buch zu lernen und zu praktizieren, bis er oder sie zu einem Meister dabei geworden ist, den Willen dazu zu benutzen, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und zu richten, und die Energie des Lebens zu kanalisieren, zu lenken. Eine auf diese Art und Weise erreichte geistige Stille oder Unbewegtheit und körperliche Fähigkeit erlauben es solch einem Meister dann, ein ethisches, gesundes, kreatives, erfolgreiches und angenehmes Leben zu führen. Doch eine durch diese willensmässige Herangehensweise erzeugte geistige Unbewegtheit ist nicht völlig stabil. Das ist deswegen so, weil die ursächliche Kraft des Geistes und des Körpers, die Lebensenergie, nicht vollständig mit dem Willen kontrolliert werden kann.

Sollte man die völlige Befreiung suchen, dann lehren die befreiten Autoren in den Versen der *Kleinen brennenden Lampe des Sonne-Mond Yogas (der Hathayoga Pradipika*), dass die durchzuführende Praxis daraus bestehen solle, das eigene Leben an das hinzugeben und zu überlassen, was Absolut oder das Höchste für einen ist – was auch immer dies für einen sein mag. Dieses Absolute kann man auf mehrere Arten und Weisen verstehen – Wahrheit, Gott, Liebe gehören dazu. Die Lebensenergie wird in dieser Praxis der Hingabe und des Überlassens an das Absolute von der Kontrolle des Willens freigelassen und dem Absoluten übergegeben; dadurch wird es den grundlegenden Bestandteilen des Körpers und des Geistes erlaubt, sich fortzuentwickeln. Ohne eine Benutzung des Willens entfalten sich dann während dieses Prozesses nach und nach die in diesem Buch beschriebenen Techniken. Am Ende führt diese Hingabe und Überlassung an das Absolute zu einer Stille der Lebensenergie, die nicht vom Willen abhängig ist. Es ist ein fortentwickelter Zustand und mit diesem Zustand geht die vollkommene Meisterschaft über den Körper und eine absolute, zeitlose Stille des Geistes einher. Körper, Geist und Seele werden zum Schluss in/zu Göttlichkeit verwandelt **–** das wahre Individuum, dein wahres Selbst, ist der Göttlichkeit der anderen, so wie sie wirklich sind, völlig offen gegenüber.

Befreiung bedeuted nicht, dass man einen Zustand erreicht, in welchem man sich frei fühlt, das zu tun und zu lassen was auch immer man will. Wahre Befreiung ist die Freiheit von der Falle des falschen Wissens – die Falle, dass man denkt, etwas was nicht wahr ist sei wahr – und dem Versuch, gemäss dieser falschen Vorstellung zu leben. Man mag z. Bsp. nach einer falschen Vorstellung über sich selbst leben, vielleicht, dass man ein Körper, ein Verstand, eine Persönlichkeit, eine Seele oder ein geistiges Wesen sei, welches sich in Raum und Zeit befinde; oder, man könnte nach einer falschen Vorstellung von den Anderen, von Gott oder von höchstendgültigen Prinzipien leben. Falsches Wissen ist unvollständig und basiert auf bewusster Beobachtung/Wahrnehmung. Die Wahrheit dessen was tatsächlich ist kann nur durch

die Hingabe an die absolute Wirklichkeit enthüllt werden. Wenn man für sich selbst direkt weiss, was höchstendgültige Wirklichkeit ist und man mit dieser höchstendgültigen Wirklichkeit in Einheit ist – das ist Befreiung. Yoga bedeuted Einheit. Es ist beides, der Pfad zur Befreiung und das Ziel.

Die Autoren der in *der Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* enthaltenen Verse **–** Vashishta, Lakulisha, Kaundinya, Goraksha und Atmarama – erhellen und erläutern den Pfad des Yogas. Sie erklären, wie der endgültige, göttliche Zustand erlangt werden kann. Aber sie haben ihre Erklärungen in Symbole gekleidet, genauso wie andere, in den früheren Zeiten lebende Lehrer des Yogas dies auch taten. Diese Tradition entstand, als die Lehrer feststellten, dass die yogischen Lehren von Menschen, die nicht in erster Linie Befreiung suchten, missverstanden und falsch angewendet wurden. Die Lehrer begannen daher ihre Lehren solcherart zu fomulieren, dass sie esoterische Ausdrücke dabei benutzten, sodass die offensichtliche, äussere Bedeutung von denjenigen die es möchten benutzt werden kann, um ein gutes Leben zu führen, und die innere Bedeutung von anderen benutzt werden kann, um Befreuing zu erreichen. So kam es zu den inneren und äusseren Lehren der yogischen Techniken.

Der Nachteil beim Lehren von Yoga mittels Esoterik ist der, dass es zu der Degeneration der yogischen Lehren, welche im Laufe der Zeit stattfindet, beiträgt. Da die verwendete Esoterik auf der Denkungsart und den Anschauungen, auf Analogien und Geschichten beruht, die zur Zeit des ursprünglichen Lehrers zeitgemäss waren, kann es sein, dass zwei oder drei Generationen später ein die Befreiung suchender Anwärter wenig Erfolg dabei hat, die gegebenen Andeutungen und Hinweise mitzubekommen. Auch kann es passieren, dass es generell noch nicht einmal erkannt wird, dass Esoterik enthalten ist. Von fast allen Yogalehrern und Büchern über Yoga wird heutzutage nur die äussere Bedeutung gelehrt, in Unkenntnis darüber, dass auch diese inneren Bedeutungen von den befreiten Vorläufern der Tradition des Yogas beabsichtigt wurden.

Alle 500 Jahre oder so wird trotz dieser Schwierigkeiten ein fest entschlossener und hingebungsvoller Praktizierender von Yoga zu der tiefsten Ebene des Verständnisses der Schriften hindurchbrechen. Ein solcher Yogi ist Yogacharya Kripalvananda. Er teilt seine Kenntnis der inneren Lehren der alten yogischen Schriften hier in diesem Buch mit uns und stellt diese Lehren in den Rahmen des modernen Gedankenguts. Er enthüllt das Geheimnis des Yogas auf eine Art, die von einem modernen Anwärter verstanden werden kann, um ihm auf der langen und schwierigen Reise zur höchsten Ebene der Befreiung zu helfen. Übersetzer und Herausgeber dieser englischen Übersetzung haben versucht, diesen Zugang für den westlichen Leser weiter auszuweiten.

Die am schwersten zu ergründende Esoterik ist diejenige, welche die Lebensenergie, im Sanskrit *Prana* genannt, betrifft; *Prana* wird manchmal auch als ‘die sexuelle Energie’ übersetzt. Die Lebensenergie, auf die sich in *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* bezogen wird, ist ‘die Lebensenergie der Lebensenergie’, erläutert Yogacharya Kripalvananda. Normalerweise als die Reglerin der sexuellen Erregung, der Verdauung, des Kreislaufs und der Atmung verstanden, macht er uns auf die Tatsache aufmerksam, dass die Lebensenergie hier anders verstanden werden sollte. Lebensenergie bedeuted hier, die allen physischen Energien des Körpes zu Grunde liegende, göttliche Energie, die göttliche Kraft, welche mit der sexuellen Erregung usw. *assoziiert* ist. Diese Lebensenergie der Lebensenergie muss im yogischen Prozess – dem Verfahren, welches zur Befreiung führt – ununterdrückt sein ((nicht mehr unterdrückt werden)), gereinigt, innen gehalten und von ihrer ursprünglichen Lage im

Wurzelbasis Energiezentrum zum Kronen Energiezentrum am Scheitel des Kopfes gebracht und dort zu dessen ständiger Bewohnerin gemacht werden. Allerdings wird aufgrund der Intensität und weil diese göttliche Lebensenergie mit Anhaftungen, mit Schuldgefühlen wegen Missbrauchs und mit allemöglichen Arten anderer Unreinheiten vermischt ist, missverstanden, wie diese im yogischen Prozess zu benutzen sei. Ein Beispiel von solch einer Art von Missverständnis und Degeneration das auftreten kann, sind die modernen 'tantrischen' Praktiken. Das was einen zur Meisterschaft der sexuellen Energie führt und was wiederum die Umwandlung des Körpers, des Geistes und der Seele in den/zum göttlichen Zustand bewirkt und das göttliche Individuum befreit, ist der Zustand des an Gott Hingegebenseins.

Es wird den aufrichtig nach völliger Befreiung Suchenden, welche praktizieren was sie aus diesem Buch gelernt haben empfohlen, es mindestens einmal alle drei Monate erneut zu lesen, um ihre eigenen Erfahrungen mit den beschriebenen, yogischen Erfahrungen zu vergleichen. Während es für einen Anwärter möglich ist, allein mit diesem Buch als einziger Anleitung und Führung die völlige Befreiung zu erlangen, kann die zusätzliche Leitung durch jemanden, der in diesem Ansatz, dieser Herangehensweise erfahren ist, äusserst nützlich sein. Gleichermassen können Sucher eines erfolgreichen Lebens, welche die äussere Bedeutung als Führung bei der eigenen, willensmässigen Praxis benutzen, Nutzen aus der Anleitung durch jemanden ziehen, der in der Praxis der beschriebenen, willensmässigen, yogischen Techniken erfahren ist.

Yogeshwar Muni,
Mai 2005

Vorwort

Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas (die *Hathayoga Pradipika*) wurde von Svatmarama (frei von den Fesseln des Körpers) zur Zeit des 15. Jahrhunderts n. Chr. in Indien geschrieben; er gehörte der Tradition der Meister (*Natha*) an. Die Tradition der Meister war eine um 950 n. Chr. von Matsyendra Meister (Fisch Oberhaupt) begonnene Reformbewegung, die grösstenteils auf den *Pashupata Sutren* (*Die Lehrsprüche des Meisters der sich Verfangen und Verstrickt habenden*) von Lakulisha (Meister der Keule) beruht; er lehrte zur Zeit des 2. Jahrhunderts n. Chr.. Zur Zeit Matsyendras war die von Lakulisha begonnene yogische Tradition degeneriert, in Verruf geraten und ausser Gebrauch gekommen. Matsyendra war imstande, in die innere Bedeutung der alten Texte einzudringen und Reinheit und Integrität ((Lauterkeit, Vollständigkeit)) in die Lehre und Praxis des Yogas zurückzubringen. Er schrieb mehrere Bücher und hatte eine Anzahl von Studenten. Viele Generationen von Meistern folgten den Lehren von Lakulisha und Matsyendra. Einige dieser Meister trugen zu diesen Lehren bei und manche von ihnen schrieben auch Bücher. Diesen Autoren stand eine Anzahl von Kommentaren zu Lakulishas *Pashupata Sutren* zur Verfügung. All diese Kommentare sind nun verloren bis auf einen, den um 550 n. Chr. von Kaundinya (Sohn des Gefässes) geschriebenen *Panchartha-Bhashya (Der Kommentar der fünf Wege)*. Svatmarama wählte von vielen Werken dieser Meister Verse aus, organisierte sie und fügte eigene Verse hinzu, als er *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* schrieb.

Wiederum degenerierte die Lehre des Yogas, zuerst nach und nach und dann rapide, in den Jahrhunderten die folgten, nachdem *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* geschrieben worden war. Um die eingetretenen Missverständnisse und falschen Auffassungen richtigzustellen und um die ursprüngliche, innere Bedeutung von Svatmaramas und Lakulishas Lehre zu enthüllen, übersetzte Kripalvananda (mitfühlende Glückseligkeit) 1981 *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* vom Sanskrit ins Hindi und schrieb einen Kommentar in Hindi dazu, genannt *Die Enthüllung des Geheimnisses* (*Rahasya Bodhini*). 1984 übersetzte dann ein Muttersprachler des Hindi, Professor M.D. Pant vom Sanskrit Institut in Almora, Indien, auf meine Bitte hin *Die Enthüllung des Geheimnisses* ins Englische. Diese Übersetzung wurde von Darshana (Göttliche Schau) [S.C.Draut] und mir als Führer für diese Übersetzung benutzt. Die Umschlagillustration und die Diagramme der Energiezentren wurden in Übereinstimmung mit Kripalvanandas Beschreibungen von Anjali (Göttlichen Nektar Empfangende) [E.D.Wittmer] gestaltet und Sati [J.M.Sosna] (Vom Göttlichen Feuer Verzehrte) half mit dem Korrekturlesen.

Mit einer Analogie kann die Bedeutung des Titels von Kripalvanadas Kommentar, *Die Enthüllung des Geheimnisses*, veranschaulicht werden. Wir stellen uns einen Yogatempel vor. Wir treten ein und nähern uns dem innere Heiligtum. Wir sehen, dass die Tür zum inneren Heiligtum offen steht. Aber zwischen uns und dem Bildnis der Wahrheit darinnen hängt ein Gazevorhang. Wir stehen da und blicken hinein, können aber nur verschwommen erkennen, was sich im Inneren befindet. Egal wie sehr wir uns auch anstrengen mögen das Geheimnis zu erraten, es entzieht sich uns. Dann ist da Svatmarama, innen im inneren Heiligtum und mit der kleinen strahlenden Lampe des Sonne-Mond Yogas in der Hand hilft er uns dabei, die Wahrheit des Yogas klarer zu erkennen. Aber die meisten von uns werden bei dem Versuch, durch den jetzt hell

erleuchteten Gazevorhang mittels des Gebrauchs der Sinnesorgane hindurchzusehen, nur von dem Licht geblendet. Kripalvananda, am Eingang des inneren Heiligtums stehend, erkennt die Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit einiger von uns, er zieht den Schleier zurück und enthüllt das strahlende Bildnis der Wahrheit, welches diesen Pfad des Sonne-Mond Yogas erleuchtet. Wir können dann mittels dieses Lichtes unsere ganzen feststehenden Anschaungen und fixen Vorstellungen loslassen – sollten wir so wählen – und diesem Pfad des wahren Wissens und der endgültigen Befreiung folgen.

Yogeshwar (Meister des Yogas) [H.C. Berner]
Juli 2002

Notiz des {englischen} Herausgebers:

Der Text ist so vorgelegt worden, dass er für einen nicht mit den alten yogischen Traditionen oder mit dem Sanskrit vertraut seiendem, fliessend englisch Sprechenden, 'benutzerfreundlich' ist. Alle Sanskritausdrücke wurden übersetzt, mit einigen wenigen Ausnahmen, für welche keine durchgängige Übersetzung gefunden werden konnte; diese werden im Text selbst erklärt. Einige bestimmte Eigennamen wurden ebenfalls im Sanskrit belassen. Oft wird nach der ausgewählten englischen Übersetzung eines Ausdrucks eine alternative Übersetzung in Klammern dahinter angegeben. Einige dieser alternativen Übersetzungen geben eine unterschiedliche Interpretation wieder und andere tragen zu dem Gesamtbild einer Interpretation bei. Da es sich hier um einen yogischen Text handelt, wurden jene Übersetzungen ausgewählt, welche für Yoga angebracht sind anstatt solcher, welche für andere Disziplinen geeignet wären. Möchte jemand einen bestimmten Sanskritbegriff einiger verschiedener, im Text benutzter Ausdrücke wissen, kann ein {Deutsch -} Englisch – Sanskrit Übersetzungschlüssel am Ende des Buches benutzt werden.

Gelegentlich wurde eine Klarstellung des {englischen} Herausgebers in eckigen Klammern hinzugefügt; diese folgt entweder unmittelbar dem betreffenden Wort oder dem jeweiligen Ausdruck, oder aber sie befindet sich am Schluss eines Absatzes oder eines Abschnitts. Dort wo es notwendig erschien, das klargestellte Wort oder den Ausdruck anzuzeigen, wurde ein Sternchen zur Kennzeichnung benutzt.

Die von Kripalvananda vom Sanskrit ins Hindi übersetzten Verse des *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yoga*s wurden im Fettdruck wiedergegeben. Zuerst wird die Nummer der 'Anleitung' (dem Kapitel) angegeben, dann folgt die Nummer des Verses; so bedeuted zum Beispiel 1.2 'Erste Anleitung, Vers zwei'. Kripalvanandas Kommentar zu diesem Vers oder Versen folgt dann dem jeweiligen Vers oder der jeweiligen Gruppe von Versen.

Das wichtigste Wort das nicht übersetzt wurde, ist 'Yoga'. Es bezieht sich im weitesten Sinne entweder auf die Praxis des sich Vereinens mit Göttlichkeit oder auf das endgültige Ergebnis dieser Praxis, der göttlichen Einheit. Für eine vollständndigere Erklärung dieses Fachausdruckes siehe die dem Kommentar zu Vers 1.2 folgende Notiz des Herausgebers. Im Hindi und im Sanskrit ist der Gebrauch eines einzigen Ausdrucks für beides, dem Vorgang, dem Verfahren und dem sich aus diesem Prozess ergebendem Zustand, die Norm. 'Energiesiegel', 'Stabilisation' und 'Gleichmut' sind weitere Beispiele hierfür.

Der Herausgeber und gelegentlich Kripalvananda, legen des öfteren verschiedene anatomische Entsprechungen für einige yogische Ausdrücke nahe. Diese Entsprechungen sind das, was die yogischen Ausdrücke auf der groben Ebene (dem physischen Körper) bedeuten. Zusätzlich haben die yogischen Ausdrücke auch eine subtile Bedeutungsebene (Energie), als auch eine Bedeutungsebene der höchsten Wirklichkeit (dem Göttlichen). Im Falle der anatomischen Entsprechungen der verschiedenen Energiezentren zum Beispiel, durchdringt das jeweilige Energiezentrum den jeweiligen anatomischen Bereich und kontolliert gemäss dem göttlichen Willen den jeweiligen Zustand in dem sich dieser anatomische Bereich befindet.

Notiz der deutschen Übersetzer:

Zusammenstellung **aller** im Text benutzten **Klammern**:

- (…) enthalten eine alternative Übersetzung des vorangehenden Begriffs des **englischen** Herausgebers. Entweder geben sie eine andere Interpretation an oder sie tragen zu dem Gesamtbild einer Interpretation bei.
- […] diese Klammern bedeuten, dass sie eine Klarstellung, eine nähere Erklärung des **englischen** Herausgebers enthalten.
- ((…)) geben eine alternative **deutsche** Übersetzung zu dem vorangehenden deutschen Begriff.
- { … } geben eine Klarstellung, eine nähere Erklärung der **deutschen** Übersetzer.

Wo es angebracht erschien, zusätzliche weitere, oder längere, alternative, deutsche Übersetzungen und/oder eine zusätzliche Klarstellung zu geben, wurden **zwei**, beziehungsweise **drei** Sternchen benutzt.

Die Farbwiedergabe der **Diagramme** variiert; die im Text angegebenen Farbbeschreibungen sind die von Kripalvananda gegebenen.

Der in grau dargestellte Sehr-Freundliche-Fluss verläuft vertikal durch die jeweilige Mitte eines jeden Energiezentrums hindurch und in das nächste Energiezentrum über (ausser im letzten, dem Tausendspeichigem Energiezentrum). Um dessen fortlaufenden Fluss von einem Energiezentrum in das nächste grafisch darzustellen, wurde der Sehr-Freundliche-Fluss in den Diagrammen der englischen Buchausgabe bis direkt an den obersten Seitenrand hin dargestellt. Dies ist leider in dieser Computerfassung nicht möglich.

Das Wort in Hindi für er, sie, es ist ein und dasselbe Wort.

Die Versgruppierungen (wie z.Bsp. 'Vers 1.64 bis 1.66) und deren entsprechende Überschriften wurden von Kripalvananda vorgenommen.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort..... 4
Für wen ist dieses Buch gedacht?..... 7
Notiz des englischen Herausgebers..... 9
Notiz der deutschen Übersetzer..... 10
Einleitung..... 13
Titelbild Yogacharya Kripalvananda 16
Erste Anleitung: Haltung..... 17
Zweite Anleitung: Die Einstellung der Lebensenergie..... 80
Dritte Anleitung: Energiesiegel..... 146
Vierte Anleitung: Gleichmut..... 229

Diagramme der Energiezentren
Wurzelbasis 89
Standort-des-Selbstes 99
Nabel-füllendes Juwel 102
Unangeschlagenes 104
Reine-Sprache 106
Kommando 108
Tausendspeichiges 110

Fotografien von Kripalvananda in Haltungen und Energiesiegeln

Haltungen
Glückshaltung 48
Kuhgesichthaltung 49
Kraftvolle Haltung (1) 51
Kraftvolle Haltung (2) 52
Schildkrötenhaltung (1) 52
Schildkrötenhaltung (2) 53
Hahnenhaltung 54
Nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung 54
Schlafende nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung..... 55
Bogenhaltung 55
Kamelhaltung 55
Matsyendra Haltung 56
Matsyendra Haltung (Variation) 56
Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung 57
Leichenhaltung 60
Haltung der Vollendung 62
Harte-Waffe Haltung 64
Haltung-die-einen-freisetzt 64
Gesegnete Haltung 65
Verborgene Haltung 65
Lotoshaltung 67

Lotoshaltung (Variation) ……..... 68
Lotoshaltung (Variation) ……..... 69
Löwenhaltung ……..... 71
Gesegnete Haltung (Variation) ……..... 72

Energiesiegel

Grosses Energiesiegel ……..... 160
Grosses Schloss Energiesiegel ……..... 162
Grosse-Durchdringung Energiesiegel (1)……..…….... 163
Grosse-Durchdringung Energiesiegel (2)……..... 164
Wasserhalter Energiesiegel ……..... 191
Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (1) ……..... 194
Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (2) ……..... 194
Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (3) ……..... 194
Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel ……..... 223
Freudebringer Energiesiegel ……..... 257
Jenseits-des-Geistes-Energiesiegel ……..... 259

Tabellen

Die sieben Energiezentren ……..... 113
Stadien der evolutionären Kraft ……..... 214

Übersetzungschlüssel ……..... 294

Einleitung

Seit einigen Jahren habe ich darüber nachgedacht, ein Buch über das Yoga der reinigenden Handlung [der illusionszerstörenden Praxis des Vereinens mit dem Göttlichen] in Hindi zu schreiben, welches einem Anwärter (jemandem, der mit spirituellen Praktiken beschäftigt ist) nützlich wäre. Mein Vertrauen in die alten yogischen Schriften beruht auf meiner Erfahrung; deshalb entschied ich mich, kein eigenes Buch zu schreiben, sondern einen Kommentar zu einem gut bekannten und schätzenswertem, yogischen Werk in Hindi, damit dadurch das alte Yogabuch selbst, das ja der Reichtum unserer Ahnen und unsere Hilfsquelle ist, dabei verehrt werden würde. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf studierte ich wiederholt die Upanischaden [Hinduschriften, welche die *Veden* erklären und auslegen; die *Veden* selbst sind noch ältere Hinduschriften]. Wieder und wieder überlegte ich, ob ich einen Kommentar zu den *Yoga Chudamani Upanischaden*, den *Yoga Kundali Upanischaden*, den *Dhyana Bindu Upanischaden*, den *Shandilya Upanischaden*, den *Jabala Upanischaden* oder einer anderen *Upanischade* schreiben sollte. Meine Aufmerksamkeit wandte sich manchmal der *Shiva Samhita*, der *Gheranda Samhita,* der *Goraksha Samhita,* der *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* und anderen Büchern des Yogas der reinigenden Handlung zu. Aber ich konnte mich trotz meiner endlosen Überlegungen nicht entschliessen, welche *Upanischade* oder welches yogische Werk nun Gegenstand meines Kommentars sein sollte.

Dann jedoch, als ich die Verehrte Lakulisha (Meister der Keule) Yoga Schule im Kayavarohana-Grosser-Pilgerort begründete und zu entwickeln begann, wurde ein Textbuch für jene Studenten, welche Kandidaten für Prüfung waren, notwendig; ein Textbuch, welches über ein altes Buch des Yogas der reinigenden Handlung lehrte. Das Schreiben dieses Buches dient einem weitreichendem Zweck. In Indien setzt sich die fortgeführte Praxis des Yogas der reinigenden Handlung in den Yogaashrams der bekannten Pilgerorte als auch in den anderen, gut bekannten Yogaashrams in den Städten und Dörfern fort. Ich habe festes Vertrauen darin, dass dieses Buch für sie alle äusserst nützlich sein kann. Obgleich yogische Bücher in den höheren Lehranstalten für Sanskrit gelehrt und studiert weden, wird dies doch nur durchgeführt, um Prüfungen zu bestehen. Lehrer, Prüfer und die zu Prüfenden stürzen sich lediglich auf die *Bücher*, mit der reinigenden Handlung an sich ist keiner in Kontakt.

Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas ist ein weltbekanntes, yogisches Werk. Obgleich dieses Buch nicht sehr alt ist, wurde es auf der Grundlage alter Werke und eigener Erfahrung [der des Autors] geschrieben. Sehr systematisch und klar wird das Yoga der reinigenden Handlung darin beschreiben und so schien es mir interessant und passend zu sein. Ich begann den Kommentar zu schreiben, indem ich mich an den Verehrten Erlöser (Gott) und an den verehrten Wahrheitslehrer erinnerte. *Die Enthüllung des Geheimnisses* **–** dieser Name des Kommentars wurde aus einem ganz bestimmten Zweck heraus benutzt. Man nennt dieses Yoga die Lehre des Absoluten (die Lehre über das Absolute). Da diejenigen, welche dafür qualifiziert sind es zu empfangen, sehr rar sind, sollte es gut verborgen (d.h. in esoterischer Form) gehalten werden. Der durchschnittlicher Anwärter, das Geheimnis nicht auf korrekte Weise verstehend, würde nur in sinnlose (falsche, schädliche) Handlung verwickelt werden. Ein qualifiziertes Individuum hingegen wird die veborgenen Geheimnisse [wenn sie enthüllt werden] mühelos verstehen. An verschiedenen Stellen habe ich folglich das Geheimnis in angebrachter Weise enthüllt (entschleiert) [soweit dies möglich ist zu tun, ohne den durchschnittlichen Anwärter irrezuführen]. Yoga ist mein Leben. Mit

unendlicher Zuneigung lege ich das, auf was auch immer ich bis jetzt gestossen bin, als ein gesegnetes Gottesgeschenk vor dem qualifizierten Individuum nieder.

Es gibt zwei Pfade: Den des sich Einlassens und Engagierens und den der Beendigung. Der Pfad des sich Einlassens und Engagierens (die Ermutigung, Förderung geistiger Neigungen) ist für die Allgemeinheit gedacht und der Pfad der Beendigung (dem Beenden geistiger Neigungen) ist der Pfad für hervorragende, aussergewöhnliche, grosse Personen. Ethische Handlung, weltlichen Erfolg und Vergnügung kann ein Anwärter, der seine Wünsche erfüllen möchte dadurch erreichen, indem er dem ersteren Pfad folgt. Die evolutionäre Kraft wird durch dessen Praxis in einer teilweisen und aushaltbaren Form erweckt. Man sollte diesen Pfad des sich Einlassens und Engagierens nur in Übereinstimmung mit der Anleitung eines fähigen Lehrers praktizieren. Dieser Lehrer wird den Anwärter gemäss der Fähigkeit des Anwärters in der fortgesetzten Praxis der Haltung, der Einstellung der Lebensenergie, der Energiesiegel, der göttlichen Klangvereinigung und anderer systematischer Praktiken anleiten. Auch die sechs Praktiken können für den durchschnittlichen Anwärter und für Kranke sehr nützlich sein. Der zweite Pfad, der Pfad der Beendigung, ist der Pfad der Befreiung (Freiheit). Die evolutionäre Kraft wird durch die korrekt durchgeführte Praxis dieses Pfades in ihrer vollen, schrecklichen und unaushaltbaren Form erweckt. Ein Wahrheitslehrer, der das gegenüberliegende Ufer des Yogas erreicht hat [der das durch Yoga erreichbare Ziel – die Befreiung – errungen hat], ist auf diesem Pfad unbedingt erforderlich. Die Initiation in das 'Natürliche Yoga' erhält der Anwärter durch den Wahrheitslehrer.

Die Weisen und Heiligen der alten Zeiten nannten die Verehrung der Lebensenergie 'die Lehre des Absoluten' und die Lebensenergie wurde von ihnen von Anfang bis Ende verehrt. 'Sonne-Mond' Lehre ist ein moderner Name. Eine Sekte von Yogis, welche diese Lehre des Absoluten für Jahrhunderte praktizierte, ist die Sekte der Meister (*Nathas*). Sie betrachten den Pfad der Handlung als den besten Pfad für die durchschnittliche Gemeinschaft [der Anwärter], obgleich sie selbst zu Reisenden auf dem Pfad des Wissens wurden. Auch unter den *Upanischaden* befinden sich *Upanischaden* die beides, Wissen und Handlung, erklären und auslegen. Die Reinheit von Körper und Geist ist für die Aneignung von Wissen unerlässlich und deshalb ist die systematische Praxis des Handlungsyogas für jeden Anwärter unerlässlich. Die systematische Praxis des Wissensyogas fängt erst nach der Vervollständigung des Handlungsyogas an – Handlungsyoga ist der erste Schritt und Wissensyoga ist der zweite Schritt. Es gibt nicht zwei Yogas sondern nur eins, aber es hat zwei Stadien. Der grosse König unter den Yogis, Atmarama (amouröses Vergnügen in/an der Seele nehmen) sagte am Anfang des Buches: 'Die Anweisung in die Sonne-Mond Lehre [Handlungsyoga] gebe ich lediglich zur Erlangung des Königlichen Yogas.'

In der *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* sind beginnend mit der 'Glückshaltung' sechzehn Haltungen enthalten: Acht Einstellungen der Lebensenergie, beginnend mit 'Zur-Sonne-durchdringen'; zehn Energiesiegel, beginnend mit dem 'Grossen Energiesiegel'; die 'Sechs Praktiken', beginnend mit der 'Mit-Stoff-Reinigung', und 'die göttliche Klangvereinigung'. Um deren Formen klarzumachen und den Anwärter mit einem geeigneten Handbuch auszustatten entschied ich mich, Bildbeigaben zu diesem Zweck bereitzustellen. Mein Buch mit dem Titel *Asana und Mudra* (Haltung und Energiesiegel) ist ein siebenhundert Seiten langes Yogabuch; mehr als zweihundertachzig Fotogafien von Haltungen und Energiesiegeln sind darin enthalten. So könnten die Fotografien, die für *Die kleine brennende Lampe des Sonne-*

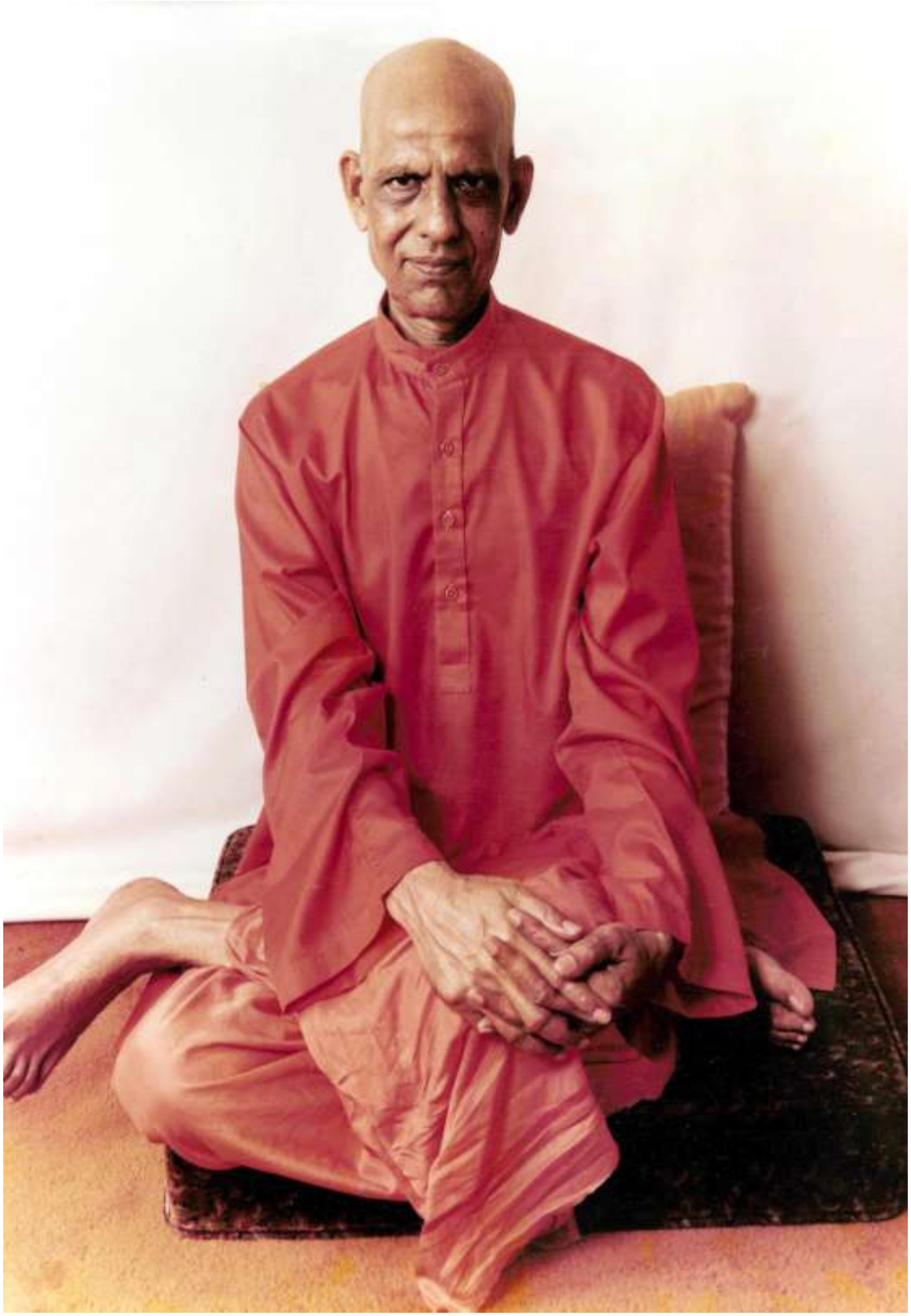
Mond Yogas gebraucht werden, daraus entnommen werden [dies wurde für die englische {und deutsche} Ausgabe getan]. Bemühungen wurden unternommen, um in den Diagrammen die unterscheidenden Erkennungsmerkmale der sieben Energiezentren aufzuzeigen. Ausserdem wurde der Versuch gemacht, die sechzehn Teile der einzelnen Energiezentren getrennt darzustellen. Dadurch wird es viel direkter für den Anwärter, über den Pfad des Geheimnisses zu reflektieren.

Der Von-Vergleich-freie Gleichmut, das Wissensyoga oder das Königliche Yoga beginnt nach dem Gleichmut dieses 'Handlungsyogas'. Um das was ich Yoga schulde zu begleichen, habe ich eine grosse Sehnsucht, einen Kommentar in Hindi über die göttliche Schau des Yogas (dem System von Yoga) zu schreiben. Und schliesslich bete ich zum geliebten Gott: Oh Liebesgefüllter! Schenke du dein Mitgefühl, damit sich dieses Buch als äusserst wertvoll für die Gemeinschaft der Anwärter herausstellen möge.

Sei es dem verehrten Freundlichen Auflöser gegeben.

Dein dich liebender Kripalu,
Sieg sei Gott!

Die grosse Nacht des Freundlichen Auflösers
1980



YOGACHARYA KRIPALVANANDA 1913 – 1982

OM, sich dem Freundlichen Auflöser hingeben und überlassen

Die erste Anleitung

Haltung

Sich an den verehrten Freundlichen Auflöser erinnern
Vers 1.1 Die vom Herrn Erster Meister gelehrte Sonne-Mond Lehre ergibt eine hervorragende Treppe für jenen Anwärter mit der Absicht, das Höchste, das Königliche Yoga zu besteigen. Respektvolle Begrüssungen (Ehrerbietungen, Verneigungen) an diesen Herrn Erster Meister.

'Warum hat der Autor ein Gebet dargeboten?'

Ein Gebet ist eine verheissungsvolle Aktivität; es ist beides, eine innere, ihrem Wesen nach gute Handlung und eine äusserliche Handlung. Eine innere, ihrem Wesen nach gute Handlung weist auf reine Zuneigung hin. Sie geschieht spontan.

'Und die äusserliche (vordergründige) Handlung?'

Sie muss so wie gewünscht (gewollt, gewählt) ausgeführt werden.

Das Gebet des Autors ist nicht nur ein Gebet, es ist Liebe. Es ist ein sich im inneren Herzen (im Geist, im inneren Vermögen, dem Sitz der Gedanken und Gefühle, dem subjektiven Bereich) unaufhörliches Erinnern ((ein sich besinnen, ein eingedenk sein)).

Der verehrte Liebesgefüllte (Gott) und der verehrte Wahrheitslehrer sind das Wissen selbst; der eine ist die Seele und der andere ist der Körper; sie sind verschieden und doch sind sie gleich. Bevor Wissen vermittelt wird gibt es im reinen, inneren Herzen des mit der Gnade, der Barmherzigkeit Gottes oder des Wahrheitslehrers gesegneten Yogis (ein erfolgreich Yoga Praktizierender) ein natürliches sich an den verehrten Liebesgefüllten und den verehrten Wahrheitslehrer Erinnern, da dieses Erinnern selbst die Übermittlung von Wissen ist.

Der sich mit Glauben vor den heiligen Füssen des Herrn Erster Meister verbeugende Autor hat ihm bei diesem günstigen Beginn sein inneres Herz hingegeben und überlassen. Yogis sind immer ohne Begehren (ohne Wunsch, nicht an etwas hängend/haftend; ungebunden). In der Arbeit die sie tun ist der Wunsch (der Wille) *Gottes*. Dieser Impuls im Geiste des Autors dieses Buch zu schreiben ist der Impuls des (der) verehrten Liebesgefüllten selbst; also verbeugt sich der Autor, um sein Wissen in Handlung umzuwandeln.

Das allerbeste Gebet ist das stille Gebet, da der Liebesgefüllte das innere Herz kennt – er (sie) weiss alles. Gemütsart, Neigung und Gesinnung (Gedanken und Gefühle), ja sogar die Narrheiten sind ihm (ihr) klar, selbst bevor man sie in Sprache ausdrückt. 'Kripanatha (mitfühlender Meister)! Ich bitte Dich um Deine Gnade, dass ich befähigt sein möge, dieses yogische Buch auf die bestmögliche Art und Weise zu schreiben.' Der Liebesgefüllte kennt die Gesinnung des Autors.

'Wer ist der Herr Erster Meister?'

Der geliebte Herr Freundlicher Auflöser wird von den Yogis 'Erster Meister' genannt. Er ist das höchste Absolute; er nimmt die drei Verfassungen der Natur in Form des Zeugers (des Vermehrers, des Schöpfers), des Ernährers (des Erhalters) und des Grossen Gottes (des Auflösers) [Freundlicher Auflöser] an. Als der Zeuger, der Herr und Meister der leidenschaftlichen Verfassung der Natur, erschafft er das Universum; er erhält dieses Universum als der Ernährer, der Herr und Meister der gelassen-kraftvollen Verfassung und als der Grosse Gott, der Herr und Meister der dunklen Verfassung, löst er es auf.

Der geliebte Herr Freundlicher Auflöser ist der erste Verkünder, Bekanntmacher und Verbreiter des Yogas. Seine Farbe ist schwarz; verfilztes Haar befindet sich auf seinem Haupt und darin [im verfilzten Haar] befindet sich der wunderschöne Same-Mond (Mondsichel); von seinem verfilzten Haar fliessen die Wogen des heiligen Ganga [des Flusses Ganges]. Auf der Stirn sind drei Streifen aus Asche und das dritte Auge. Gewundene (runde) Ohrringen schmücken die Ohren und der Hals ist mit der Schlange und einem Rosenkranz aus den 'Auge der Ursache' [drittes Auge] Beerenkernen geschmückt. Seinen gesamten Körper hat er mit heiliger Asche gesalbt. Er hält den Dreizack und die so wie ein Stundenglas geformte Trommel in Händen. Fest begründet in der Haltung der Vollendung befindet er sich im Gleichmut. Diese ewige, ununterbrochene Meditation dieser befreiungsgebenden Form wird von den Yogis ausgeübt und fortgesetzt. Yoga ist eine geistliche ((spirituelle)) Wissenschaft, daher ist ein jeglicher Yogi von hohem Rang in der Lage, diese spezielle Form des Liebesgefüllten zu sehen. Ein die obige Form des Herrn Erster Meister nicht kennender Yogi weiss nicht um Yoga oder um die Wahrheit.

Diese yogische systematische Praxis wurde vom Herrn Erster Meister zum Wohle der Welt durchgeführt, daher ist er 'der Grosse Yogi'. Er ist auch 'der Meister der Yogis' (Yogishvara), da er der innig angebetete Meister äusserst fähiger Yogis ist; auch ist er 'der Meister des Yogas' (Yogeshvara), da von ihm der Same [des Yogas] samt aller Yogas hervorgebracht wird.

In yogischen Schriften heisst es, dass der alte Lehrer des Yogas Goldener Schoss sei, das heisst, der geliebte Zeuger. Da es seine Aufgabe, seine Arbeit ist, die Schöpfung zu erzeugen (die Welt zu erschaffen), beinhaltet seine Arbeit die Erzeugung von Yoga, da Yoga in der Schöpfung miteingeschlossen ist. Der geliebte Herr Ernährer wird *ebenso* Goldener Schoss genannt. Der verehrte Herr Dunkler Mond (der Dunkelhäutige) sagt im ersten Vers des vierten Kapitels der heiligen *Bhagavad Gita* (*das Lied Gottes*): 'Am Anfang der Schöpfung lehrte ich dieses unzerstörbare Yoga der Sonne'. Der verehrte Herr Dunkler Mond ist eine Inkarnation des Herrn Ernährers. Ich habe zuvor schon erwähnt, dass es sicherlich Unterschiede in den Namen und Formen des Zeugers, des Ernährers und des Grossen Gottes gibt, aber obgleich das so ist, die Seele selbst ist doch nicht anders **–** Wasser, Dampf und Eis, sie alle sind Wasser.

Der Yogi erfährt am Anfang, nachdem er die himmlische Schau gewonnen hat, die göttliche Schau (er hat die direkte Erfahrung der Gegenwart) von Goldener Schoss, die des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser, von Universeller Mutter Göttliche Kraft und von Universeller Form. In der Mitte hat er die göttliche Schau des Ernährers und des verehrten Dunklen [Dunkler Mond] und am Ende die des Absoluten. Er wird dann von der gleichen Form wie das Absolute.

'Was ist Königliches Yoga und was ist Sonne-Mond Yoga?'

Es gibt nur ein Yoga und es kann nur ein einziges sein. Es stimmt schon, dass es zwei Ausrichtungen gibt – die Wissensorientierte und die Handlungsorientierte. Aber es lohnt sich hier nicht zu vergessen, dass, obgleich diese beiden Ausrichtungen zwei Pfade hervorbringen, sie nicht zwei Yogas erzeugen. Das, was von dem wissensorientierten Yogi die Entsagung ((verzichten, das sich lossagen, nichts damit zu tun haben)) von Handlung, Naturyoga oder Yoga ohne Handlung genannt wird, nennt der handlungsorientierte Yogi Handlungsyoga, Natürliches Yoga, das Yoga des Hingebens und Überlassens von Handlung oder Zuflucht nehmen Yoga. Der wissensorientierte Yogi denkt: 'Die Handlungen des Körpers, der Organe [der Sinnes-/Wissensorgane und der Handlungsorgane] und so weiter, sind ja nicht meine Handlungen, es sind die Handlungen der Natur; somit bin ich nicht der Tuende dieser Handlungen.' Der Handlungsyogi denkt: 'Welche Handlungen mich auch immer mein liebster Gott tun macht, die tue ich; somit bin ich nicht der Tuende dieser Handlungen.' Daher sind sie beide, diese dem Wesen nach unterschiedlichen Yogis, von der Fessel (der Verknüpfung, der Verknotung [den Konsequenzen]) der Handlungen befreit, indem sie ohne das der-Handelnde/Tuende-zu-sein sind. Ein liebend-hingebungsvoller Verehrer (eine liebende, hingabeorientierte Person) ist ein Handlungsyogi, als auch jener, die systematische Praxis des achtgliedrigen Yogas ausführende Anwärter. Dieser Anwärter misst der Naturwissenschaft und der geistlichen Wissenschaft Wichtigkeit bei, da er wissenschaftlich eingestellt ist. Jegliche Debatte über die Existenz oder Nichtexistenz Gottes wird am Anfang von ihm (ihr) vermieden. Er denkt: 'Der gesamte Körper wird allein von der Lebensenergie (dem Lebensatem, der vitalen Kraft) [manchmal auch 'die vitale Luft' genannt] geleitet; so bin ich nicht der Tuende von Handlungen.' Somit ist auch er frei von den Fesseln des Handelns, da er ohne das der-Handelnde/Tuende-zu-sein ist. Von einem wissensorientierten Anwärter werden als erstes die besten, wohlbekannten, heiligen Schriften studiert und als Folge dessen erwirbt er indirektes Wissen. Später erlangt er direktes Wissen durch das Praktizieren des Yogas der Entsagung von Handlung. Der handlungsorientierte, liebend-hingebungsvolle Verehrer und der handlungsorientierte Anwärter des achtgliedrigen Yogas besitzen zwar das Wissen von Prinzipien, da sie einen enormen Hang zu Handlung haben, von den heiligen Schriften wissen sie jedoch nicht soviel; doch beide erwerben direktes Wissen durch die korrekte Praxis des Handlungsyogas. Dies bedeutet, dass sich der wissensorientierte Anwärter zuerst das Schriftenwissen aneignet und dann Handlung praktiziert. Ähnlich, der handlungsorientierte Anwärter erwirbt zuerst das Wissen des Handelns und dann das direkte Wissen der Schriften. [Obzwar sich das Wort 'Wissen' auf die unvollständige Information, welche auf einer Eingabe der Sinne und des Geistes basiert, beziehen kann, betrifft es doch oft das Wissen aus direkter Erfahrung des Absoluten – ein direktes Wissen dessen, was wirklich ist. Ersteres wird auch 'indirektes Wissen', 'falsches Wissen', 'materielles Wissen' und 'unvollständiges Wissen' genannt; und das zweitere wird auch als 'direktes Wissen', 'wirkliches Wissen', 'geistiges Wissen', 'Wissen der Seele' und als 'Wissen des Absoluten' bezeichnet].

Wissen ist die letzte Errungenschaft aller Yogas, deshalb ist das Wissensyoga das beste aller Yogas. Es wird das Königliche Yoga genannt. Wie kann Wissen ohne Liebe erworben werden? Die Liebe ist der Same und das Wissen ist dessen Sprössling; oder, das Wissen ist der Same und die Liebe ist dessen Sprössling. Liebe und Wissen sind nicht verschieden, sie sind sich gleich. Die Liebe ist das blühende (das offene, entwickelte) Stadium des Wissens. Diese beiden Namen, 'Wissen' und 'Liebe' wurden angegeben, um auf den Unterschied dieser beiden Stadien hinzuweisen. Ein Synonym für Liebe ist liebend-hingebungsvolles Widmen. Wo die Einheit von Wissen und liebend-hingebungsvollem Widmen besteht, wie kann da Handlung herausgenommen werden? Wie wir gerade gesehen haben, ist das liebend-hingebungsvolle Widmen die Blüte des Wissens. Auch Handlung findet im liebend-hingebungsvollem Widmen statt. Dieses Blühen ist die Handlung, die zwischen Wissen und Liebe stattfindet. Wie sind denn unterschiedliche Stadien ohne Handlung überhaupt möglich? Das Wissensyoga, das liebend-hingebungsvolle Widmen Yoga und das Handlungsyoga sind demgemäss nicht getrennt ((isoliert, abgesondert)) voneinander. Es gibt nur ein Yoga, aber da die Natur unterschiedlich zwischen den Anwärtern aufgeteilt ist, wenden sie sich an unterschiedliche Arten von systematischen Praktiken. Es gibt daher eine grosse Anzahl von Pfaden und eben das eine Ziel, zudem sie alle hinführen. Wenn es verschiedene Gliedmassen gibt, gibt es dann auch mehrere Körper? Nein, es gibt nur einen Körper. Diese grossen Menschen, die nichts ausser Wissen, nichts ausser liebend-hingebungsvollem Widmen, nichts ausser Yoga sehen, sehen wahrhaft. Sie sind die Grössten unter den Grossen, da die Sichtweise der Nicht-Dualität das letzte Stadium des Wissens ist; die Sichtweise der Dualität gehört zum vorletzte Stadium.

Das Königliche Yoga hat zwei Stadien: Das äussere Glied und das innere Glied. Das Stadium des äusseren Gliedes ist als Handlungsyoga bekannt. Es wird deshalb die Meisterung der Organe (die Meisterschaft über die Organe) oder das Sonne-Mond-Yoga genannt, da es hauptsächlich aktiv ist und die Handlungsorgane betrifft [die Zunge als das Organ der Sprache, die Hände, die Füsse, das Geschlechtsorgan und den Anus]. Seine Synonyme sind: Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein; Gleichmässigkeits- ((gleichförmig, ruhig-gelassen)) Yoga; Vorletztes liebend-hingebungsvolles Widmen Yoga; Yoga des Hingebens und des Überlassens von Handlung; Äusseres Glied Natürliches Yoga; Vorhergehendes (östlich, vorangehend, vorderer Teil des Körpers) Naturyoga; Äusseres Glied Zuflucht nehmen Yoga; Mit-Vergleich Yoga; Mit-Same Yoga; Mit-findigem-Pläne-schmieden Yoga; Gleichmut mit einem sich Einlassen und Engagieren [Gleichmut, in welchem die Handlungs- und Sinnesorgane (die Organe des Wissens) mit den Objekten der Sinneswahrnehmung verwickelt, hineingezogen sind]; Verehrung der Lebensenergie; Schwanen- (Seele-) Yoga und unzählige andere Namen. Das Stadium des inneren Gliedes des Königlichen Yogas wird Wissensyoga genannt. Da es grösstenteils das Denken berührt, betrifft es die Sinnesorgane (die Wissensorgane) [die Ohren, die Haut, die Augen, die Zunge als ein Organ des Geschmacks und die Nase; das innere Sinnesvermögen eines jeden Sinnes, die geistigen Vorstellungen und die mit diesen geistigen Vorstellungen assoziierten Gedanken], deshalb wird es die Meisterung des Geistes (Meisterschaft über den Geist) oder Königliches Yoga genannt. Synonyme dessen sind: *Sankhya* Yoga [Wissensyoga]; Höchstes liebend-hingebungsvolles Widmen Yoga; Kein-Geist (ohne Gedanken) Yoga; Inneres Glied Natürliches Yoga; Nachfolgendes (nördliches, übergeordnetes, die Spitze des Kopfes) Naturyoga; Inneres Glied Zuflucht nehmen Yoga; Von-Vergleich-freies Yoga; Von-Same-freies Yoga; Frei-von-findigem-Pläne-schmieden Yoga; Unbewegter Gleichmut Yoga (Gleichmut ohne ein sich Einlassen und

Engagieren [Gleichmut, in welchem die Handlungs- und Sinnes-/Wissensorgane nicht beteiligt, nicht eingelassen und nicht engagiert sind]); Absolutes Yoga; Höchstes Schwanenyoga und unzählige andere Namen.

Warum wurde das Sonne-Mond Yoga eine Leiter (eine Treppe) genannt?

Die Menschheit möchte sich über die Dunkelheit (Blindheit) der Unwissenheit und über den Tod hinaus erheben, um das Licht des Wissens und die Unsterblichkeit zu erreichen. Dies ist Königliches Yoga. Weil sich der eine Zustand unten und der andere oben befindet, besteht zwischen diesen beiden Zuständen ein Unterschied. Da braucht man wirklich eine Treppe. In der heiligen *Bhagavad Gita* sagt der Liebesgefüllte im sechsten Kapitel im dritten Vers: 'Die Methode für einen nachdenklich-betrachtenden Asketen (einen nachdenklich-betrachtenden Verbrenner von Unreinheit), der beabsichtigt zu Yoga emporzusteigen, ist es, Handlung von einem wunschlosen Zustand aus durchzuführen.' Dieses wunschlose Handeln wird durch die Begriffe 'Handlungsyoga', 'Yoga der Entsagung von Handlung', 'Vorletztes liebend-hingebungsvolles Widmen Yoga' und 'Sonne-Mond Yoga' zu verstehen gegeben. Eine gründliche Reinigung von Körper und Geist findet durch dessen Ausführung statt. Unreinheit ist die Dunkelheit des falschen Wissens und ist der Tod und Reinheit ist das Licht des Wissens und die Unsterblichkeit. In der heiligen *Bhagavad Gita* werden diese drei Handlungen untersucht: Handlung, Nicht-Handlung und falsche Handlung. Die 'Nicht-Handlung' ist von diesen dreien jenseits von ethischer und unethischer Handlung; man nennt dies [diese Nicht-Handlung] Handlungsyoga, da es Handlung ohne das der-Handelnde/Tuende-zu-sein ist. Handlung der Lebensenergie nennt es der wissenschaftlich orientierte Handlungsyogi; der liebend-hingebungsvolle Verehrer nennt es Handlungsyoga oder Zuflucht nehmen Yoga und der Wissensorientierte (der Gelehrte) nennt es Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein, handlungslos oder die Handlung der Natur.

Der Schlüssel zu Yoga ist die Einstellung der Lebensenergie. Dies wird 'Sonne-Mond Yoga' genannt. Manche Leute sind heutzutage überrascht, den Namen 'Sonne-Mond Yoga' zu hören, manch andere sind nicht daran interessiert, während wiederum andere verächtlich und geringschätzig von ihm sprechen und es als 'Goraksha Labyrinth' bezeichnen. Tag für Tag stirbt aufgrund dieses falschen Wissens die Sonne-Mond Lehre mehr und mehr aus.

Die Weisen früherer Zeiten pflegten genau diese gleiche Verehrung (des Dienens, des Bedienens, des Nahesitzens) der Lebensenergie zu praktizieren. Viele Namen hat sie: Die Lehre des Absoluten, die zu-den-Füssen-sitzen Lehre (der geheime Lehrsatz), die höchste Lehre, die spirituelle Lehre, die yogische Lehre, die Lebensenergielehre, Schwanenyoga, Sonne-Mond *[Surya-Shashi]* Yoga, nach-oben-tendierende und nach-unten-tendierende Lebensenergie Yoga (die Einheit der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden vitalen Luft), Sonne-Mond *[Hatha]* Yoga und so weiter. Unter diesen ist der Name 'Hatha (Sonne-Mond) Yoga' der jüngste. Die Bedeutung des Namens '*Hatha'* ist hier nicht 'erzwungen'. Die Silbe '*Ha*' bedeutet die Sonne und die Silbe *'tha'* bedeutet der Mond. Die Einheit von Sonne und Mond wird Sonne-Mond Yoga genannt. Man bezeichnet das rechte Nasenloch [den Kanal, der vom rechten Nasenloch aus beginnt] als den feurigen Fluss Energiekanal oder als den Sonnenkanal und das linke Nasenloch als den kühlenden Fluss Energiekanal oder Mondkanal.

Die Verehrung der Lebensenergie ist die allerbeste Verehrung. In der *Prashna Upanischade* heisst es in der zweiten Frage im fünften Vers: 'Diese Lebensenergie brennt wie Feuer, sie ist die Sonne, sie ist die Regenwolke und sie ist auch der Regengott (der Herr der Halbgötter). Der Gott in Form der Lebensenergie ist Erde, Wohlstand, Wahrheit, Unwahrheit und der Nektar der Unsterblichkeit!' Der grosse Weise *Yajnavalkya* (der das Opfer Erklärende) sagt: 'Das Höchste der Götter ist die Lebensenergie! Sie wird das Absolute genannt.' Die Lehre der *Shatapatha Brahmana* besagt: 'Die Lebensenergie ist der Herr der Schöpfung!' Auch in anderen Schriften stehen viele Beispiele zur Verfügung: 'Diese Lebensenergie wohnt in der Stadt des Körpers, man nennt sie darum die Herrin der Stadt (die Durchdringerin des Körpers, die Person). Die Erfahrung von Bewegung (ein rührig sein, ein aufwecken, aufregen; der Impuls) der göttlichen Kraft wird von ihr [der Lebensenergie] herbeigeführt. Sie ist das Gewahrsein allen Gewahrseins. Sie ist die Sonne als auch das Feuer. Kurz gesagt, die Lebensenergie ist das Höchste, das Übergeordnete, das Beste und Bevorzugte.' 'Die Lebensenergie ist der Freundlicher Auflöser, die Lebensenergie ist der Ernährer und die Lebensenergie ist der Zeuger! Die Lebensenergie hält alle Ebenen von Existenz aufrecht. Dieses gesamte Universum besteht aus Lebensenergie.'

Diese Zitate belegen, dass diese Verehrung der Lebensenergie tatsächlich die Sonnenverehrung, die Verehrung des Regengottes, die Feuerverehrung, die Verehrung der Wahrheit, die Verehrung des Nektars der Unsterblichkeit und die Verehrung des Absoluten ist.

Das Mittel der Knechtschaft ist das geistige Vermögen [der gesamte geistige Komplex, welcher eine jegliche Art von Gedanken oder geistiger Vorstellungen erzeugt, im Gegensatz zum Gehirn, das ein Teil des Körpers ist] und die Lebensenergie ist das Mittel der Befreiung, deshalb muss sich der Anwärter welcher die letztendliche Befreiung wünscht, an die Lebensenergie wenden; danach wird das Nichtsprossen (die Einstellung, die Stabilisierung) aller Neigungen des geistigen Vermögens vom Königlichen Yoga vollbracht.

Das grosse Element genannt Luft ist eines der fünf grossen Elemente der Natur. Auch sie wird von Anwärtern die Lebensenergie genannt, aber diese Lebensenergie ist nicht diejenige Lebensenergie, von der oben gesprochen wurde. Die oben erwähnte Lebensenergie ist die Lebensenergie der Lebensenergien. In der *Purushasukta* heisst es: 'Das Element Luft wird aus dem Element Lebensenergie geboren.' Ja, das stimmt; um jedoch diese höchste Lebensenergie zu erlangen, muss der Verehrende der Lebensenergie als erstes die Unterstützung (die Hilfestellung) der aus der Natur geborenen Lebensenergie akzeptieren. Das ist die Treppe.

'Gibt es unterschiedliche Klassen von Anwärtern?'

Ja. Es gibt zwei Pfade, den Pfad des sich Einlassens und Engagierens und den Pfad der Beendigung. Der Pfad des sich Einlassens und Engagierens** oder der Pfad des Vergnügens ((des Geniessens)) ist für wunschgerichtete Anwärter (Anwärter, die ihre Wünsche erfüllen möchten). Er wird von dem durchschnittlichen, in die weltliche Illusion verwickelten Menschen praktiziert. Man akzeptiert dabei die Unterstützung des geistigen Vermögens [das geistige Vermögen wird benutzt] und man vollbringt diese drei Ziele einer Person (ein den Körper durchdringendes Individuum): Ethische Handlung, Erfolg und Vergnügung ((Genuss, Befriedigung, Freude, Sinnenlust)). Dies ist der gewöhnliche Zweig dieses Yogas. Indem er praktiziert wird, wird eine Gesellschaft

aufgebaut, welche dem höchsten, ethischen Handeln folgt. Der zweite Pfad oder der Pfad der Befreiung ist für grosse Menschen. Sie sind wunschlose Anwärter. Auf dem Pfad der Beendigung*** wird die Unterstützung der Lebensenergie akzeptiert. Somit wird dadurch das letzte Ziel einer Person, genannt 'Befreiung', erlangt. Und Anwärter, welche diesen Pfad wählen, vollbringen am Ende das Königliche Yoga, nachdem sie zuerst das Sonne-Mond Yoga vollbracht haben. Das Sonne-Mond Yoga ist das Anfangsstadium des Königlichen Yogas und das Königliche Yoga ist das letzte Stadium des Sonne-Mond Yogas. Der Yogi wird durch die Durchführung des Königlichen Yogas zum besten Lehrer von ethischem Handeln (ein Lehrer der Rechtschaffenheit) [vom Standpunkt der Gesellschaft aus gesehen].

Auf diesen beiden Pfaden gibt es gewöhnliche, mittlere und beste (fortgeschrittene) Anwärter. Nach der Vollbringung des Sonne-Mond Yogas gehören diejenigen Anwärter, welche auf dem Königlichen Yoga aufsitzen, zur besten Klasse [diejenigen, welche fest und entschieden auf der Bühne des Königlichen Yogas stehen, nachdem sie mittels des Sonne-Mond Yogas hinaufgestiegen sind; jene welche gut auf dem Ross des Yogas aufsitzen ((es bestiegen haben))]. In der *Shiva Samhita* wird gesagt: 'Das Königliche Yoga ist ohne das Sonne-Mond Yoga oder das Sonne-Mond Yoga ohne das Königliche Yoga völlig vergebens ((erfolglos)).' Also führt der Yogi als erstes entsprechend der Anleitung des Wahrheitslehrers die Verehrung des Sonne-Mond Yogas durch.

**Der Pfad des sich Einlassens und Engagierens ((der Pfad des Erfüllens seelisch-geistiger Neigungen; der Pfad des Erfahrens und der Wahrnehmung mittels der Sinne; der Pfad des Eingekuppeltseins; des sich Beteiligens; des sich Beschäftigens; des sich Bindens)).

***Der Pfad der Beendigung ((das Nichtsprossen, das Aufhören der geistigen Neigungen; entwickelt, vervollständigt, fertig, getan, abgeschlossen; lösen, aufgeben, wunschlos; zu Ende gekommen, Stillstand; nicht-in-Zeit-seiende Diskontinuität; Freiheit)).

Sich an den verehrten Wahrheitslehrer erinnern
Vers 1.2 Lediglich zur Erlangung des Königlichen Yogas gebe ich, Svatmarama [Atmarama] Yogi, Anleitung in die Sonne-Mond Lehre, nachdem ich mich vor meinem Meisterlehrer verbeugt habe.

'Was ist Ziel und Zweck der Bestätigung und der dankbaren Anerkennung des Lehrers?'

Der Autor begrüsste ganz am Anfang Herrn Erster Meister respektvoll, indem er sich ihm eingedenk ist ((sich auf ihn besinnt)) und da Gott und der Lehrer ein und derselbe sind, besteht für ihn keine Notwendigkeit, sich seines eigenen Lehrers zu erinnern. Dem Autor ist diese Tatsache sehr wohl bekannt, dennoch verbeugt er sich mit Liebe vor seinem, sich an der Seite des Herrn Erster Meister befindenden, liebsten Wahrheitslehrer; seine Zufriedenstellung ist dann erreicht.

'Der grossen Seele, welche das gleiche intensive, liebend-hingebungsvolle Widmen für Gott und den Wahrheitslehrer besitzt, wird jeglicher gesprochener Reichtum [Wissen, das gegeben wird] offenbart.' Dies ist eine Aussage der *Shvetashvatara Upanischade*. So heisst es, dass der Wahrheitslehrer der Zeuger, der Ernährer, der Grosse Gott und das verkörperte Absolute ist. In dem vollendeten, vorbildlichen Verhalten des Autors befindet sich die Bestätigung dieser Aussage.

Genauso wie Durst nicht ohne Wasser vertrieben werden kann, so kann die Unwissenheit nicht ohne den Wahrheitslehrer vertrieben werden. Brennt die Lampe des liebend-hingebungsvollen Widmens an den Lehrer nicht im inneren Herzen einer Person, dann wird die Dunkelheit des falschen Wissens nicht daraus vertrieben.

Der unbeständige Anwärter ergreift heute die Füsse des einen Lehrers und morgen die eines anderen Lehrers. So nimmt er Zuflucht bei einem neuen Lehrer und auf diese Weise fährt er damit fort, sich selbst dabei zu täuschen und dem Lehrer Unrecht zu tun. Nicht nur dies, sondern indem er erklärt: 'Wirklich, man sollte doch Wissen ergreifen, wo immer es einem zur Verfügung steht', lobt er sich selbst dafür, dass er diesen Weg eingeschlagen hat. Aber das läuft lediglich auf ein nutzloses Geplapper hinaus. Nur durch Vermittlung einer speziellen grossen Person kann die Lehre der Seele oder die Lehre des Absoluten gewonnen werden.

Hinter vielen verschiedenen Lehrern rennt her, wessen Ziel gespalten ist. Genauso wie jemand der blind ist eine Farbe nicht von einer anderen unterscheiden kann, so ist ein selbstsüchtiger Anwärter nicht dazu in der Lage, den Wahrheitslehrer zu erkennen. Natürlich, es mag unzählige Lehrer der materiellen Lehren geben – man nennt sie lehrende Anleiter **–** aber für die spirituelle Lehre gibt es nur einen Lehrer und er wird der Wahrheitslehrer oder der Initiationslehrer genannt. Wenn wir einen Glaskristall zu kaufen wünschen, dann können wir diesen zu einem niedrigen Preis überall finden; wollen wir aber einen Diamanten erstehen, dann müssen wir zu einem bestimmten Platz gehen und einen sehr viel höheren Preis bezahlen. Der Wahrheitslehrer ist ein Diamant. Möchte man ihn bekommen, dann wird man mit der 'Übergabe seines Lebens' dafür bezahlen müssen – tatsächlich, das ist sein festgesetzter Preis. Ein vielen Lehrern folgender Anwärter ist nicht gläubig ((aufrichtig, getreu, vertrauensvoll)), vielmehr ist er ohne Glauben. Er kann nicht bei seiner Praxis bleiben, da sein Glaube nicht auf einem einzigen Lehrer beruht und so führt er heute eine Art von reinigender Handlung durch und morgen eine andere Art; heute liest er dieses Buch über Yoga, morgen jenes über liebend-hingebungsvolles Widmen. Er findet viele Lehrer. Dafür gibt es mehrere Gründe, wie den Wunsch, von einer grossen, ihre Kräfte benutzenden Person urplötzlich in eine hohe Funktion gebracht zu werden, in welcher er dann gefeiert und bewundert werden möge. Er selbst möchte keinerlei harte Arbeit tun.

'Warum erwähnt der Autor speziell seine Lehrerlinie?'

Dies ist eine angemessene Frage, da der Autor am Anfang sagt: 'Das Wissen der Sonne-Mond Lehre wurde von Herrn Erster Meister gegeben'. Ausserdem nennt er seinen Wahrheitslehrer danach 'Meister'. Dieses Wort 'Meister' bezeichnet die Linie [die Linie der Meister (die *Nathas*)]. Die gewöhnliche, materielle Lehre ist überall populär, deren Lehrer sind also in ausreichender Zahl vorhanden. Aber diese Lehre des Absoluten ist nicht überall populär, deshalb gibt es nur eine sehr geringe Anzahl von Lehrern dieser systematischen Praxis. Der zweite Grund für die Erwähnung der Lehrerlinie ist, dass die Erlangung der Lehre des Absoluten nicht von Bemühungen ((Anstrengungen, Bestrebungen)) abhängig ist, es hängt von der Gnade Gottes oder der Gnade des Lehrers ab. So wies der Autor des Buches also mit Absicht auf seinen innig angebeteten Gott und auf seine eigenen Lehrer hin. Er lässt uns auf diese Weise wissen, dass er diese Lehre des Absoluten durch eine Tradition erhalten hat. Es ist die unsterbliche Lehre. Für diese gibt es nur einen Lehrer und der Rest ist eine Linie von Schülern.

Auch in der heiligen *Bhagavad Gita* gibt verehrter Herr Dunkler Mond im vierten Kapitel, in den Versen eins, zwei und drei, eine Linie von Lehrern an. Er sagt dort: 'Ich lehrte dieses Yoga in der Anfangszeit der Schöpfung der Sonne, und die Sonne lehrte es ihrem Sohn, Erster Mensch, und *er* wiederum lehrte es *seinem* Sohn, Ikshvaku [der erste König der Sonnendynastie]. Auf diese Weise bekamen die königlichen Weisen das Wissen dieses Yogas durch eine Linie, aber danach war dieses Yoga für eine lange Zeit auf dieser Erde fast verloren. Da es ein wahrlich wichtiges Geheimnis ist, habe ich heute zu dir als meinem liebend-hingebungsvollen Verehrer und liebem Freund über dieses alte Yoga gesprochen.'

Im obenerwähnten Zitat sagt der verehrte Liebesgefüllte: 'Auf diese Weise bekamen die königlichen Weisen das Wissen dieses Yogas durch eine Linie, aber danach war dieses Yoga für eine lange Zeit auf dieser Erde fast verloren.' Die Bedeutung dieser Bemerkung ist nicht, dass Yoga selbst verloren war. Yoga ist ewig! Es kann nicht verloren gehen, aber durch den Verlust der Tradition, der Übermittlung von Yoga durch eine Linie, verblieb niemand, der um Yoga wusste. Nach dem Gang durch viele Geburten wird dieses schwer zu erlangende Yoga in der letzten Geburt vollbracht. Sogar in der letzten Geburt kommen in der yogischen Praxis nicht klein zu kriegende ((nicht aufzuhaltende)), unzählige Hindernisse (Schwierigkeiten) auf. Nur durch einen Lehrer, der Gnade empfangen und das gegenüberliegende Ufer des Yogas erreicht hat, kann ihre Beseitigung (ihre Abwendung) bewirkt werden. Wenn solch ein kompetenter Lehrer nicht auf der Erde anwesend ist, dann geht die Tradition des Yogas verloren, weil dieses Yoga überaus rätselhaft ist. Man kann dessen Geheimnis nicht durch Logik (Folgern und Urteilen) entdecken.

Hier kommt eine Unsicherheit auf: 'Ist das von Erstem Meister gelehrte Yoga dasselbe wie das von verehrtem Dunkler gelehrteYoga?'

Ja, da 'Lehre des Absoluten' hier die Bedeutung von 'Yoga' hat. Die Lehre des Absoluten ist ein Einziges, nicht zwei oder fünf und dessen Name ist Yoga.

Wer ist der geliebte Yogi Svatmarama?

Da es keine Region gibt, in welcher dieser Name nicht in Gebrauch ist, erfordert dieses Thema Nachforschung. Natürlich ist es möglich, dass der Autor seinen wirklichen Namen absichtlich verbirgt. Der Brauch, den eigenen Namen verborgen zu halten, ist uralt. Man nennt denjenigen Yogi, der amouröses Vergnügen in/an der Seele nimmt, Atmarama. Der Yogi hat sich selbst Svatmarama genannt. Dies bedeut 'frei von der Fessel des Körpers, frei vom Leben' zu sein. Er, der von seinem eigenen Leben frei ist, wie kann er sich in der Bande eines Namens befinden? Der Autor dieses exzellenten Buches *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* muss wirklich ein Yogi von exzellenter Eigenschaft sein.

Der Autor sagte: 'Nur damit man das Königliche Yoga erlangen kann gebe ich Anleitung in die Sonne-Mond Lehre.' Warum misst er dem Königlichen Yoga solch eine grosse Wichtigkeit bei?

Ein einzigartiges Merkmal des Königlichen Yogas ist dies: Durch das Aufwecken der Lebensenergie [das nicht mehr unterdrücken der Lebensenergie] wird ein Anwärter das dem Königlichen Yoga vorangehende Stadium [das Sonne-Mond Yoga], genannt das

Stadium der äusseren Glieder erlangen, solange wie er sein bestimmtes Yoga nur korrekt praktiziert – möge es sich nun um einen Pilger auf dem Pfad des Wissens, des Handelns, des liebend-hingebungsvollen Widmens oder irgendeines anderen Yogas handeln. Dies zeigt, dass das Königliche Yoga das beste aller Yogas ist und dass dessen Eingangstür das Aufwecken der Lebensenergie ist.

Angenommen, ein Anhänger des *Sankhya* [das philosophische System, das die Natur in eine eindeutig festgelegte Anzahl von Kategorien zusammenfasst, mit der Seele als einem getrennten Wesen] hätte von Anfang bis Ende die Schriften gehört und darüber reflektiert und folglich indirektes Wissen erworben. Er erklärt völlig überzeugt: 'Ich bin nicht der Körper, die Organe, die Lebensenergie, der Geist, das Urteilsvermögen oder das Ego. Ich bin die reine, erleuchtete, fortdauernde, endgültige, unabhängige und freie Seele!' Dies ist eine Schlussfolgerung des Urteilsvermögens (dem Unterscheidungsvermögen), es ist nicht seine eigene Erfahrung. Um es selbst zu erfahren, muss er von tiefer (wiederholter) Meditation Gebrauch machen: Er muss dann, nachdem er sich für tiefe und fortgesetzte Meditation an einem einsamen Ort niedergelassen hat, die Kontrolle über den Körper abgeben. Hat er so beschlossen, 'dieser Körper gehört mir nicht und ich bin nicht der Körper' dann muss er zu meditieren beginnen. Er muss denken: 'Soll der Körper nur alles tun was er will, ich bin in keinster Weise an ihn gebunden.' Sobald dieser Zustand eines Beobachters recht stabil geworden ist, wird innerhalb von wenigen Tagen die 'Aufweckung der Lebensenergie' stattfinden. Dann wird es ihm ziemlich klar sein, dass der Körper, die Organe, die Lebensenergie und so weiter, nicht sein eigen sind und dass die Seele von allen verschieden ist. Das ist das 'die Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein Yoga', auf das sich in der heiligen *Bhagavad Gita* bezogen wird. Es wird auch Nichthandeln oder Entsagung genannt. 'Nichthandeln' ist das Handeln der Natur, natürliche Handlung. Das geistige Vermögen hat zu dieser Zeit keine Kontrolle über den Körper. Aber allein mittels Aktivität der Lebensenergie *gibt es* Körperbewegungen. Genauso wie es im Schlafzustand nichts als die Aktivität der Lebensenergie gibt, so gibt es in tiefer Meditation, selbst im Wachzustand, nichts als Lebensenergieaktivität. Auch die im Wachzustand gemachten körperlichen Bewegungen eines neugeborenen Kindes sind Handlungen der Lebensenergie, ein natürliches Handeln oder das Handeln der Natur. Und in dieser Lebensenergieaktivität gleicht ihm der zu einem Beobachter gewordene *Sankhya* Yogi [der wissensorientierter Yogi]. Der einzige Unterschied zwischen beiden ist, dass diese Lebensenergiehandlungen des Babys in einem unwissenden Zustand ausgeführt werden und die des *Sankhya* Yogis in einem wissenden Zustand.

'Die Entsagung-von-Handlung Wissensyoga' ist der Name des vierten Kapitels der heiligen *Bhagavad Gita*. Darin erklärt der verehrte Liebesgefüllte, dass das Yoga der Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein dadurch vollbracht werde, indem man zuerst Wissen habe. Er nennt dieses Yoga von Anfang an 'unzerstörbar' und sagt: 'Zu Beginn der Schöpfung lehrte ich dieses unzerstörbare Yoga der Sonne'. Und im Mittelteil: 'Sogar intelligente Seher und Weise können keine Entscheidung treffen hinsichtlich einer Definition von Handlung, Nichthandlung und falscher Handlung. Ein Nichthandeln im Handeln und Handeln im Nichthandeln sehenderYogi ist weise; er bleibt trotz der Durchführung aller Handlungen unbefleckt.' Weil es spontan ist, ist Lebensenergiehandlung aus der Sicht des *Sankhya* Yogis eine Nicht-Handlung, obwohl es 'Handlung' ist **–** der Yogi führt sie nicht willensmässig durch (mittels seines Willens, aus einem Wünschen, Begehren, Wollen heraus). Durch dieses Feuer des Wissens werden alle Handlungen zu Asche reduziert. 'Feuer des Yogas' ist eines der Synonyme für das Feuer des Wissens. Deshalb sagte der Liebesgefüllte: 'Trotz er völlig mit

Handlung beschäftigt ist, tut er in Wahrheit doch garnichts.' Zum Schluss sagt der Liebesgefüllte: '*Nichts* ist in dieser Welt reinigender als Wissen.' 'Dieses Wissen wird von dem *Sankhya* Yogi, der das Yoga der Entsagung von Handlung vollendet hat, am Ende der Zeit (der Zeit des Todes) in seiner eigenen Seele gefunden.' Er sagt auch: 'Somit ist dieser *Sankhya* Yogi nicht durch Handlung gebunden; er hat durch die Methode des Yogas der Entsagung von Handlung alle Handlung abgetreten ((losgelassen)) und mittels des durch Yoga erlangten Wissens allen Zweifel (Zögern, Besorgnis) zerstört. Am Ende gibt der Liebesgefüllte diese Anweisung: 'Oh Weisser! Sei im Yoga der Entsagung von Handlung fest begründet.' Ein vollkommener Yogi (ein Yogi, der das gegenüberliegende Ufer von Yoga erreicht hat) ist ein Yogi des Wissens, ein Yogi der Handlung und auch ein liebend-hingebungsvoll orientierter Yogi, weil Yoga wahrhaft nur ein Einziges ist; Unterschiede ergeben sich nur von den verschiedenen Standpunkten her. Das, was ein *Sankhya* Yogi das Yoga der Entsagung von Handlung nennt, wird von dem liebend-hingebungsvoll orientiertem Yogi und dem handlungsorientiertem Yogi Handlungsyoga genannt; gut auf dem Yoga der Entsagung von Handlung aufzusitzen ist deshab das gut auf dem Handlungsyoga aufsitzen.

Die physischen Unreinheiten, Ablenkungen und der Schleier [des falschen Wissens] eines *Sankhya* Yogis werden durch das Yoga der Entsagung von Handlung entfernt. Die physischen Unreinheiten befinden sich im Körper, Ablenkungen im geistigen Vermögen und der Schleier trübt das Urteilsvermögen. Mit anderen Worten, die leidenschaftliche Verfassung der Natur und die dunkle Verfassung der Natur verblassen und die gelassen-kraftvolle Verfassung der Natur blüht und gedeiht und als Folge davon bekommt der Yogi Wissen. Wissen ist wahrhaft das Mittel um Befreiung zu erlangen. Somit wird durch das Yoga der Entsagung von Handlung die Meisterung der [Handlungs-] Organe vollbracht. Mittels des letzten Stadiums, dem Königlichen Yoga oder Wissensyoga, vollbringt der Yogi dann die Befreiung. Dies wird die Meisterung des Geistes genannt [vollständige Freiheit von geistiger Zwanghaftigkeit]. Es ist der Zustand jenseits aller Verfassungen der Natur.

Das Königliche Yoga ist das Ende aller Yogas, weil der Geist darin zum Kein-Geist wird [der Yogi ist nicht vom Geist beeinflusst]. Dies ist der Friede des Absoluten (Freiheit vom sich Einlassen und Engagieren) und das ständige Zuhause des Absoluten.

Der liebend-hingebungsvoll orientierte Yogi betrachtet seinen liebsten geliebten Gott als den Meister und sich selbst als dessen Diener. Er führt die systematische Praxis des Yogas des liebend-hingebungsvollen Widmens durch **–** die Meditation des wiederholten Gebets, und so weiter. Dadurch findet für ihn die Aufweckung der Lebensenergie statt. Dieses Aufwecken der Lebensenergie erkennt er als die Gnade Gottes, als das Schutz nehmen bei Gott, als Yoga des Hingebens und des Überlassens von Handlung und als das vorletzte, liebend-hingebungsvolle Widmen. Er wird durch dieses Mittel für die Gottes-Form und die anderen Freiheiten qualifiziert [die Stadien der Freiheit des Yogas des liebend-hingebungsvollen Widmens]. Indem er die Praxis des höchsten, liebend-hingebungsvollen Widmens durchführt, vereint er sich dann mit dem verehrten, geliebten Gott, genauso wie ein Fluss sich mit dem Meer vereint.*

Da er ein Wissenschaftler ist, ist der handlungsorientierte Yogi am Anfang nicht an Anschauungen über die Existenz oder Nicht-Existenz Gottes interessiert. Er praktiziert unverwandt Yoga, indem er von Haltung, Einstellung der Lebensenergie, und so weiter, Gebrauch macht. Seine Lebensenergie wird binnen mehrerer Tage aufgeweckt. Er nennt dies 'die Erweckung der evolutionären Kraft'. Das von ihm praktizierte Yoga wird

auch Sonne-Mond Yoga, *Tantra* Yoga [das auf den wissenschaftlichen Prinzipien der *Tantras* beruhende Yogasystem, nicht die in der westlichen Welt als 'Tantra' bekannte moderne Praxis; die *Tantras* sind sehr alte Schriften, welche aus dem Dialog zwischen der göttlichen Kraft (der Göttin) und dem Freundlichen Auflöser (dem Gott) bestehen], das Yoga des göttlichen Klanges, Absorptionsyoga, das Yoga des wiederholten Gebets, und so weiter, genannt. Das vorhergehende Stadium dieses Yogas bezeichnet er als 'Mit-Same' oder 'Mit-Vergleich' und das darauffolgende Stadium 'Von-Same-frei', 'Von-Vergleich-frei' oder 'nichts-als-das-Absolute'.

*[Man hört (als das was man wirklich ist) nicht auf zu existieren, wenn man in einem Zustand der Einheit mit Gott, dem Zustand von Yoga bist. Im Verlauf von Yoga **–** dem Verfahren, welches zu diesem endgültigen Zustand führt **–** wird eine jegliche falsche Idee, die man von sich selbst und über andere haben mag, schrittweise in der/die Wahrheit von uns allen aufgelöst. Was ein jeder einzelner von uns in Wahrheit ist, das ist ein göttliches Individuum, welches die Macht hat zu wählen. Man befindet sich dann in einem Zustand der Gleichheit von uns allen, von dem was es ist was wir in Wahrheit sind, wenn man die eigene, göttliche Natur und die göttliche Natur eines jeden anderen Individuums akzeptiert. Dies ist ein Zustand der göttlichen Einheit oder Yoga. Beachte, dass Yoga kein *mentaler* Zustand ist. Tatsächlich entwickelt jeder Schritt auf dem Pfad des Yogas, jede Wahl die man trifft ein göttliches Individuum zu akzeptieren so wie es ist, die ganze Welt zu Göttlichkeit, Körper und Geist miteingeschlossen. Das ist deswegen so, weil die Welt die Manifestation unserer Wahlen ist, die ein jeder von uns trifft, uns selbst und uns gegenseitig zu akzeptieren oder zu verleugnen. Der Körper wird im Verlauf des Yogas göttlich und man ist im eigenen, natürlichen Zustand wenn Yoga vervollständigt ist: Völliger Allwissenheit und völliger, göttlicher Liebe.]

Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas
Vers 1.3 Der geliebte Yogi Svatmarama, eine Schatzkammer des Mitgefühls, hält die brennende Lampe in der Form der *Kleinen brennenden Sonne-Mond Lampe* für diejenigen, die infolge der pechschwarzen Dunkelheit unzähliger Lehrsätze (Glaubenssysteme) das Königliche Yoga nicht kennen.

Tatsächlich führen alle Lehrsätze den Anwärter in Richtung Wahrheit; warum wird aber dann hier gesagt, dass sich auf dem Pfad eines Anwärters ein unvermeidliches Hindernis in der Form von pechschwarzer Dunkelheit der verschiedenen Lehrsätze befindet?

Zweifelsohne ist es wahr, dass man die Wahrheit in vielen Lehrsätzen finden kann, der Anwärter wird also von allen in Richtung Wahrheit geführt; aber es ist auch wahr, dass zur Ermittlung, ob ein bestimmter Lehrsatz nun wahr oder falsch ist, dies nicht mittels der Logik getan werden kann. Das ist deshalb so, weil der Umfang der Logik begrenzt ist. Sie kann einen nur bis an die Türe von Yoga bringen, alles darüberhinaus liegende übersteigt ihre Grenzen. Dasjenige Wissen, das nicht durch Praxis erlangt worden ist, wird falsches Wissen genannt. Die Praxis wird dann unerlässlich, wenn es einen Schleier oder ein Hindernis gibt, wodurch falsches Wissen und Wissen getrennt sind. Man sollte hier bedenken, dass Logik ein Zweig [des Baumes] des direkt efahrenen Wissens ist [Wissen, welches man durch die eigene, direkte Erfahrung der Wahrheit erwirbt, nicht durch die Sinne oder den Geist]. Folglich kann nicht direkt erfahrenes Wissen allein aufgrund von Logik gewonnen werden. Aber dieses nicht direkt erfahrene Wissen bleibt solange unvollständig, bis das dazwischenkommende, falsche Wissen zerstört ist. Um das nicht direkt erfahrene Wissen zu vervollständigen, ist es also

notwendig, den Schleier oder das Hindernis zu zerstören. 'Handlung/Handeln' bedeuted die wissenschaftliche Praxis, oder die mit Wissen verbundene Aktivität der Auflösung von falschem Wissen (dem ein Ende zu machen). Der Handlung muss darin grössere Wichtigkeit beigemessen werden, obwohl Wissen wesentlich ist. Nur dann kann es ein klares Verstehen des Schleiers oder des Hindernisses geben, welches nicht direkt erfahrenes Wissen und direkt erfahrenes Wissen trennt.

Falsche Erfahrung des Absoluten wird der Anwärter durchzumachen haben **–** egal auf wessen hohen Lehrsatzes Reise er sich auch immer befinden mag. Dies ist unvermeidlich, da die Erfahrung von dazwischenkommender Illusionen bis dann ganz natürlich ist, bis die Reise des falschen Wissens zu einem Ende gekommen und das geistige Vermögen das Licht des Wissens erworben hat. Da die äussere Form von Wahrheit und Unwahrheit gleich ist, hält der Anwärter fälschlicherweise die Unwahrheit für die Wahrheit, aus dem in seinem geistigen Vermögen vorhandenen, glühenden Verlangen heraus, die Wahrheit zu erwerben. So hält er Unwahrheit für Wahrheit, da er von dieser emotionalen Neigung geleitet und beherrscht wird. Und sein Lehrsatz wird dann zu pechschwarzer Dunkelheit, wenn er die Unwahrheit für die Wahrheit hält, wenn er vom Pfad abweicht und aus dem Strudel der Illusion nicht mehr herausklettern kann. Die verschiedenen Pfade des Yogas können von demjenigen Yogi, der die letzte Ebene des Königlichen Yogas nicht vollbringen kann um zu einem vollkommenen Yogi zu werden, nicht verstanden werden. Das Königliche Yoga ist das beste Yoga von allen, es ist von allen das höchste Yoga. Es gibt kein Yoga darüber hinaus; tatsächlich kann das auch gar nicht der Fall sein, da für den Anwärter nach der vollständigen Stabilisierung (dem Aufhören, dem Nichtsprossen) des geistigen Vermögens keine Handlung mehr verbleibt. Dies zeigt, dass die vollständige Stabilisierung des geistigen Vermögens das vollständige Ende von Yoga ist. Jenseits davon ist nichts mehr. Wer zu dieser allerhöchsten, letztendgültigen Grenze hin aufgestiegen ist, wird zum Kennenden aller Yogapfade, da das Königliche Yoga das Höchste ist und somit liegt es [für ihn] ganz klar, dass der Neuling-Yogi dabei ist, zu diesem Ort hinaufzusteigen, indem er eine jegliche, zu einem beliebigen Pfad gehörende, systematische Praxis benutzt. Mit anderen Worten ausgedrückt können wir sagen, dass der alle Pfade transzendiert habende, königliche Yogi am höchsten Punkt gegenwärtig ist. Hier ist es notwendig, den Leser daran zu erinnern, dass Yoga nur ein Einziges ist, es aber viele Pfade und systematische Praktiken gibt.

In der Welt stehen viele Pfade des Yogas zur Verfügung, aber die bis ans Ende führenden Pfade sind nicht allgemein zugänglich. So kann es vorkommen, dass ein Anwärter sein Streben nach Befreiung nicht vollbringen kann, da er die Führung unvollkommener Kenner des Yogas akzeptiert hat. Dies bedenkend, sagt der geliebte Oberhaupt-Yogi Svatmarama: 'Ich bin hier im Zentrum des Pfades, mit der brennenden Lampe in meiner Hand, genannt *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas*, um dem Befreiungssucher in der pechschwarzen Dunkelheit der verschiedenen Lehrsätze zu helfen.'

Liest man nun in diesem Vers die Ausdrücke 'Mitfühlender Svatmarama' [im original Sanskrittext] und 'Schatzkammer des Mitgefühls, Yogi Svatmarama', dann könnte folgende Unsicherheit aufkommen: 'Warum nennt sich der Autor selbst "Schatzkammer des Mitgefühls"? Dieses Selbstlob erscheint doch unangebracht.'
[Der Ausdruck 'Mitfühlender Svatmarama' ist aus dem Sanskrittext des Verses 1.3. In Kripalvananda's Hindi Übersetzung dieses Verses wird er als 'Yogi Atmarama, 'Schatzkammer des Mitgefühls' übersetzt. In der Hindiausgabe von *Die Enthüllung des*

Geheimnisses erscheint zuerst der Sanskrittext eines Verses oder einer Reihe von Versen, gefolgt von Kripalvananda's Hindi Übersetzung dieses entsprechenden Verses oder dieser Verse; und es ist dieser Sanskrittext, auf den sich Kripalvananda manchmal in seinem Kommentar bezieht.]

Tatsächlich hat dieser losgelöste, unangehaftete Yogi seinen wirklichen Namen verborgen gehalten. Warum würde er sich also in diesem Zustand selbst lobpreisen? Dies ist kein Selbstlob, es ist das sich an den Freundlichen Auflöser oder den Wahrheitslehrer Erinnern. Er denkt nicht von sich selbst als 'Svatmarama' (frei von der Knechtschaft des Seins), er denkt über den geliebten Herrn Freundlicher Auflöser und seinen Wahrheitslehrer als 'Svatmarama'; er benutzt also das Wort 'Mitfühlender'mit grosser Verehrung und Ehrerbietung in diesem Vers.

Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas ist der Name dieses juwelengleichen Buches des Geliebten Yogis. In Wahrheit ist dieses Buch wirklich eine Juwelenlampe (ein als Licht dienender Edelstein). Andere Lampen werden von der Heftigkeit eines Wirbelsturms ausgelöscht, aber die Besonderheit einer Juwelenlampe ist es, dass sie nicht von der Heftigkeit eines Wirbelsturms ausgelöscht werden kann.

Es gibt hierin [in diesem Buch] vier Lektionen. Jede Lektion ist ein unabhängiger Abschnitt. [In jeder Lektion wird das Thema Yoga vom Anfang bis zum Ende behandelt, aber in jeder Lektion wird das Hauptgewicht auf einen anderen Aspekt gelegt]. Nachdem der Autor die Essenz des yogischen Wissens im ersten Abschnitt präsentiert hat, gibt er Beschreibungen von verschiedenen Haltungen.** Entsprechend beschreibt er im zweiten Abschnitt die verschiedenen Einstellungen der Lebensenergie, im dritten die verschiedenen Energiesiegel und im vierten die Zurückziehung der Sinne ((das Zurückziehen von den Sinnesorganen)) zusammen mit Gleichmut.

Das Sonne-Mond Yoga wird in der *Yoga Darshana* (die *Yogasutren* {von Patanjali}) als das 'Yoga der reinigenden Handlung' bezeichnet und das Königliche Yoga wird 'Yoga' genannt. Yoga ist nur ein Einziges, aber in dem, wie es zum Ausdruck gebracht wird, bestehen Unterschiede: In der *Margadarshana* (die *Yogasutren*) sind die körperlichen Reinigungshandlungen nicht im Detail beschrieben, aber in der *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* werden sie im Detail beschrieben. Entsprechend ist der geistige Aspekt in der *Yoga Darshana* im Detail beschrieben, aber nur kurz in der *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas*. Es gibt zwei Arten von *Upanischaden*. In der ersten Art wird eine klare Beschreibung des Yogas der reinigenden Handlung und dem Mit-Same Gleichmut gegeben und in der zweiten Art von *Upanischaden* die des Königlichen Yogas und des Von-Same-freien Gleichmuts.

[Die wörtliche Bedeutung von Gleichmut oder *Samadhi* ist: Ein unparteiisches Urteilsvermögen; Gleichgültigkeit ((Neutralität)); zusammenstellen; verbinden; einen Pfeil anlegen; (einen Pfeil) richten; in Ordnung bringen; richtigstellen; erneuern; (Auf-) Lösung; Vollständigkeit; Einheit; ein Ganzes; Gesamt-, Summe; ein Satz von etwas; Vollendung; Abschluss, Ende; Beilegung, Begleichung; Berechtigung; Beweis; in Harmonie bringen; Übereinstimmung; Zustimmung und Akzeptierung. In seinem endgültigen Stadium ist es der Zustand der Akzeptierung der Gleichheit aller Aspekte von Existenz (die Akzeptierung der Gleichheit der wahren Natur aller göttlichen Individuen). Es ist das frei von Begehren/wünschen/wollen/verlangen {desire-free} sein.]

**Haltung {Eine bestimmte Körperhaltung, welche durch den Zustand des sich Hingebens und Überlassens an das Absolute den man erreicht hat vollbracht wird. 'Haltung' schliesst die körperliche, geistige und emotionale Haltung mit ein. Zum Beispiel kann sich das im Falle der kraftvollen Haltung, der Heldenhaltung (1.21), auf der körperlichen Ebene als die Stärke des Körpers ausdrücken; in der geistigen Haltung oder Einstellung als ein 'ich bin bereit zu sterben, egal was' und auf der emotionalen Ebene als eine Haltung von Bestimmtheit und Entschlossenheit.}

Die LInie

Vers 1.4 Der geliebte König unter den Yogis, Meister Matsyendra, der geliebte grosse Yogi, Meister Goraksha und andere Meister kennen die Sonne-Mond Lehre gut, und durch ihre Gnade und Barmherzigkeit kennt dieser Svatmarama Yogi diese Lehre ebenfalls.

Mit viel Liebe sagt der Autor zu dem Sucher von Befreiung, von dem er weiss, dass er ihm nahe steht: 'Lieber Anwärter! Ich begrüsse Dich mit Zuneigung. Ich bin nicht hinterlistig. Ich wünsche Anwärtern Glück, Erfolg und alles Gute, deshalb fürchte dich nicht vor mir. Ich weiss, dass du dich danach sehnst, die systematische Befreiungspraxis durchzuführen. Ich werde dir die Methode der systematischen Befreiungspraxis erklären, welche die Anwärter 'Sonne-Mond Lehre' nennen. Der geliebte König unter den Yogis, Meister Matsyendra (Fisch Oberhaupt), der geliebte grosse Yogi, Meister Goraksha (der Beschützer der Kühe) und andere grosse Lehrer kennen diese Lehre gut. Durch ihre Gnade kenne ich diese Lehre auch. Ich will nichts von dir, ich möchte dir nur dienen. Möge die Wahrheit sich überall hin ausbreiten, das ist mein glückverheissender Wunsch. Eine Lampe die nicht brennt wird von einer brennende Lampe angezündet. Die ewig brennende Lampe ist die Wahrheit selbst. *Sie* entzündet die nicht brennenden Lampen. *Sie* ist der geliebte Herr Freundlicher Auflöser [der Illusion], *sie* ist der Wahrheitslehrer; der Rest ist {lediglich} seine Linie.'

Für diejenigen grossen Menschen, die zu Lebzeiten Freiheit (völlige Befreiung) erlangt haben, verbleibt keine Handlung (Arbeit, Pflicht) mehr; warum schreiben sie also dann Bücher?

Sie befinden sich in diesem Zustand und haben keinerlei Absichten, aber Bücher werden von der durch sie handelnden, höchsten Freundlicher-Auflöserabsicht des Kripalu Liebesgefüllten (mitfühlender Liebesgefüllter, Gott) geschrieben. Durch das Schreiben von Schriften wird die Wahrheit gut beschützt. Eine Schrift ist ein Tempel der Wahrheit. Sie ist das Leben von allem [aller Zivilisation]. Das ist so, weil die Wahrheit Gott ist und weil die Wahrheit Wissenschaft ist. In der Tat ist diejenige Nation, welche keine brennende Lampe der Wahrheit in der Form von Schriften hat, in der Dunkelheit der Unwissenheit versunken. Falsches Wissen ist Niedergang und Wahrheit ist Erhebung. Für ethische Handlung und Kultur sind die Schriften die Grundlage. Man nennt solche Schriften, die den Pfad der Lehre des Absoluten, der Lehre der Seele oder der yogischen Lehre aufzeigen, Schriften der Befreiung. Nicht jedem sind sie zweckdienlich. Von einem durchschnittlichen Anwärter können sie nicht verstanden werden. Sie sind tatsächlich nur für das Verständnis grosser Menschen erschaffen worden.
Yoga ist ein sehr schwieriger Pfad, aber es ist der königliche Pfad. Der grosse Yogi ist der König unter den Menschen – ein grosser Lehrer der ethischen Handlung. Enthusiastisch ist er diesem Pfad gewidmet. Von ihm wird die systematische Praxis des Natürlichen Yogas oder des Yogas der Vollendung durchgeführt. Durch den Gott von

Allem ist er wahrhaft gesegnet. Selbst dann fühlt er sich aufgrund seiner geistigen Schwächen auf dieser langen Reise viele Male entmutigt. Es ist keine einfache Sache, in Weisheit stabil zu werden. Wenn der Körper eines Lebewesens oder eines Menschen von einem Fahrzeug zermalmt wird, dann leidet es (er/sie) für einige Minuten grenzenlose Qualen und dann erlöscht die Lebenslampe. Im Zustand der Stabilität in Weisheit brennt die Lebenslampe unaufhörlich, sie wird nicht ausgelöscht. Zermalmt die Lebensenergie all die mit geistigen Eindrücken verbundenen Wünsche im geistigen Vermögen eines Yogis dann gibt es grenzenlose Qualen. Er kann es nicht ertragen, geht fehl, kommt vom Weg ab. Nicht nur das, sondern auch seine systematische Praxis wird fortwährend von zahllosen Schwierigkeiten bestürmt. Und er hat die furchtlose Ebene immer noch nicht erreicht. Nur von den Schriften kann er zu diesen kritischen Zeiten eine beruhigende Bestätigung und Versicherung bekommen. Die Schriften der Wahrheit werden nur von einem das gegenüberliegende Ufer des Yogas erreicht habenden Heiligen geschrieben; doch sein Sprechen ist nicht das sich Äussern eines Heiligen, es ist Äusserung des Allesdurchdringenden. Er ist nur ein Absolvent, der ständig im Ganga [dem heiligen Fluss Ganges] von Wissen badet. Die Schriften sind eine grosse Schatzkammer yogischer Realisierungen ((direktes Wissen)). Sie bringen die verborgenen Geheimnisse des Yogas ans Licht. Sie sind das Boot, das den See des Lebens (die Welt der Illusion) überquert. Kurz, es genügt dies zu sagen: Die Schriften sind der unzerstörbare (geschriebene) Wohnort Gottes.

Frühere Lehrer

Vers 1.5 bis 1.9 Diese über den Tod hinaus emporgestiegenen, grossen Vollendeten der alten Zeiten durchstreifen die Gesamtheit der Schöpfung: Der verehrte Erste Meister, Matsyendra Meister, Shabara Meister, Ananda Bhairava Meister, Chaurangi Meister, Mina Meister, Goraksha Meister, Virupaksha Meister, Vileshaya Meister, Yogi Manthana Meister, Bhairava Meister, Siddha Meister, Buddha Meister, Kanthadi Meister, Korantaka Meister, Surananda Meister, Siddhipada Meister, Carpati Meister, Kaneri Meister, Pujyapada Meister, Nitya Meister, Niranjana Meister, Kapali Meister, Bindu Meister, Kakachandishvara Meister, Allama Meister, Prabhudeva Meister, Dhoda Meister, Choli Meister, Tintini Meister, Bhanuki Meister, Naradeva Meister, Khanda Meister, Kapalika Meister und andere Meister.

Der König unter den Yogis verweist hier auf die heiligen Namen der grossen Vollendeten seiner Meisterlinie; zum einen, sodass sich ihrer erinnert wird und zum andern, damit der neue Anwärter die Lehrer-Schüler Linie kennt. Der geliebte König unter den Yogis ist äusserst stolz auf seine Lehrerlinie, so erwähnt er die Namen seiner Lehrer mit grösster Zuneigung. Mangelt es dem inneren Herzen eines Schülers an Verehrung und Ehrerbietung für seine Lehrerlinie, dann mangelt es ihm auch an dieser Lehre, weil diese Lehre nur im inneren Herzen desjenigen wohnen kann, der Gnade empfangen hat.

Die Freiheit während man noch lebt wird von dem System der Meister als der Idealzustand erachtet. Die mit dem Abwerfen des Körpers stattfindende Freiheit wird nicht als die wahre Befreiung angesehen. Die Vollendeten sagen: ’Wer den Tod bekommen hat, ist nicht einer der dann freigesetzt ist ((kein Befreiter)), aber derjenige welcher die Körpervervollkommnung [den göttlichen Körper] oder die Unsterblichkeit bekommt, er ist jener, der wirklich vollendet ist.‘

’Gab es denn ausser der Tradition der Meister nicht auch vollendete Yogis in anderen yogischen Traditionen?‘

Ja, die gab es, aber der König unter den Yogis beschreibt hier nur seine eigene Linie und dabei ist keine Respektlosigkeit oder Antipathie in seinem inneren Herzen gegen andere Linien.

Der Name 'Erster Meister' erscheint vor allen anderen am Anfang dieser Meisterlinie. 'Erster Meister' ist der Name des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser. Er ist der erste Lehrer aller Yogatraditionen und er hat ausserdem das Yoga in allen Yogalinien eingeführt. Die übrigen [der Lehrer] sind seine Schülerlinie. Leute, die nicht einen Lehrer, sondern viele Lehrer anerkennen, unterliegen einer Täuschung. Tatsächlich steht am Anfang nur der eine Lehrer, die Übrigen sind seine Schülerlinie. Der neue Lehrer ist nur der Überbringer der alten Lehren, nicht deren Erfinder. Die Lehre ist die Wahrheit selbst und sie ist das Absolute selbst; *sie* ist der Lehrer.

Durch das Lesen detaillierter Biographien von Yogis werden yogische Anwärter immens ermutigt. Die Grossen der Meisterlinie wurden hier nicht weiter vorgestellt, aus der Überlegung heraus, dass der Leser keinerlei Nutzen von einer nur kurzen Einführung hätte, da diese nicht die vollständige Individualität des jeweiligen Individuums angemessen zu erkennen geben würde. Ein anderer Grund ist, dass die detaillierten Biographien all der zuvor erwähnten Grossen nicht allgemein erhältlich sind. Dies ist ein Thema für Nachforschungen. Als die Führenden der gesamten Meisterlinie werden diese neun Meister angesehen: Verehrter Erster Meister, Matsyendra Meister, Goraksha Meister, Jalandhara (Halter von Wasser) Meister, Bhartrihari (der Unreinheiten forttragende) Meister, Gopichandra (Kuhhirtinnenmond) Meister, Mina (Fisch) Meister, Nitya (ewiger) Meister und Bindu (hochgehaltener sexueller Same) Meister.

Im letzten oder neunten Vers wird gesagt, die gesamte Schöpfung werde von all diesen grossen, über den Tod hinaus emporgestiegenen, vollendeten Yogis durchstriffen. Was bedeutet dies?

Die grossen Yogis, welche Gleichmut vollbracht haben, werden die grossen Vollendeten genannt. Sie sind tatsächlich frei von der Knechtschaft des Seins, frei während sie noch leben. 'Todeslosigkeit' ist ein Synonym für 'Gleichmut'. Tritt der Tod eines Menschen ein, dann bezeichnet man den lebensenergielosen Körper dieses Menschen als einen Leichnam. Dieser kann nicht dieselben Handlungen ausführen wie ein lebendiger Mensch. Der Körper eines sich im Gleichmut befindenden Yogis wird als Folge der Stabilität der Lebensenergie unbewegt (dessen Sinnes-/Wissensorgane sind nicht beteiligt, sind ohne ein sich Einlassen und Engagieren) und er erscheint so wie ein Leichnam zu sein. Aber dieser Körper beginnt wieder Aktivitäten auszuführen, nachdem er nach der Auferstehung (der Erweckung, dem Aufsteigen/Emporsteigen, der Wiederbelebung) wieder reaktiviert ist. Dieser Zustand [der aus der Auferstehung resultierende Zustand, welcher 'der Zustand der Auferstehung' genannt wird] wird als die Transzendenz des Todes bezeichnet. Das gesamte Universum kann von dem Yogi, welcher frei ist wärend er noch am Leben ist und der Yoga gemeistert hat, nach seinem Belieben [gemäss der Wahl seines wahren Selbstes], durchstriffen werden.

[Der Frei-von-findigem-Pläneschmieden Gleichmut des Königlichen Yogas hat zwei Stadien: Den unbewegten Gleichmut und den Zustand der Auferstehung. Im unbewegten Gleichmut, der oft nur 'Gleichmut' genannt wird, sind die Handlungs- und Sinnesorgane (Wissensorgane) buchstäblich unbewegt, nicht beteiligt, sie sind ohne ein sich Einlassen und Engagieren oder still, und einem Beobachter mag der Yogi

bewusstlos oder tot vorkommen. Der Yogi ist jedoch trotz der Abwesenheit von Eingaben durch die Sinnesorgane und den Geist in einem Zustand des Wissens. Es ist ein jenseits von Zeit und Raum seiendes Wissen, jenseits von Bewegung und Stille, jenseits von Beobachter und beobachted; ein Ungebundensein, ein nicht an etwas hängen/haften **–** es ist das Wissen des Absoluten, die Einheit mit dem Absoluten. Obgleich Körper und Geist im auferstandenen Zustand funktionieren, der Grad ((Stufe, Rang)) der Erleuchtung des Yogis, dessen Losgelöstsein/Nichtanhaftung, dessen nicht eingelassen und engagiert sein oder dessen Gleichmut ist von demselben Grade, wie dessen anscheinend vorausgegangene Erleuchtung im unbewegten Gleichmut. Von seiner eigenen direkten Erfahrung her weiss er zu diesem Grade, dass das was er nun als Zeit, Raum, Bewegung, Unbewegtheit, Beobachter, beobachten, wünschen und so weiter wahrnimmt, in Wirklichkeit verschiedene Aspekte des Absoluten sind. Jede losgelassene Anhaftung oder Illusion, jede weitere Akzeptierung des Göttlichen hat eine neue Ebene des unbewegten Gleichmuts und des Zustands der Auferstehung zur Folge – einen neuen Grad von Erleuchtung. Es gibt für einen den Prozess des Yogas vervollständigt habenden Yogi keinen Unterschied mehr zwischen Gleichmut und dem Zustand der Auferstehung. (Siehe den Kommentar zu den Versen 4.10 – 4.11)].

Die zwei Aspekte des Sonne-Mond Yogas: Hütte und Schildkröte
Vers 1.10 Das Sonne-Mond Yoga ist der beste Zufluchtsort, gleich einem 'Ort zum Ausruhen' (einem Schutzort) für Menschen, die von den drei Arten von Heimsuchungen ((Nöten)) verbrannt werden, wie von den spirituellen (von der Seele), den physischen (von der Materie) und den übernatürlichen (von den 'Leuchtenden' – den Göttern, Planeten und Sternen). Und das Sonne-Mond Yoga ist auch wie die eine Grundlage bildende Schildkröte für die alle Arten von Yoga praktizierenden Anwärter – Wissensyoga, Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens und Handlungsyoga .

In diesem Vers ist die Grösse des Sonne-Mond Yogas enthalten. Der König unter den Yogis sagt, es würde deshalb eine Hütte genannt, da durch die korrekte Praxis des Sonne-Mond Yogas die Linderung der dreifältigen, brennenden Entbehrung hervorgebracht wird. So wie ein 'Wohnort' den Bewohner schützt, so schützt das Sonne-Mond Yoga in Form eines Schutzortes den zu ihm Zuflucht Nehmenden. Unzählige Anwärter praktizieren verschiedene Yogaarten indem sie die Unterstützung unterschiedlicher yogischer, systematischer Praktiken dabei annehmen. Auch für sie ist das Sonne-Mond Yoga wie eine Schildkröte. Das heisst, so wie der Liebesgefüllte die Grundlage der gesamten Welt in Form der Grossen Schildkröte ist, so ist das Sonne-Mond Yoga die Grundlage aller Yogas in Form einer Schildkröte. Man kann mit anderen Worten sagen, dass durch Akzeptierung des Schutzortes Sonne-Mond Yoga der dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens folgende Haushälter ((Familienmensch)) die drei persönlichen Ziele ethische Handlung, weltlichen Erfolg und Vergnügen vollbringen kann; und dass der dem Pfad der Beendigung folgende Entsagende (jemand, der die Anhaftung an die Welt aufgibt) dadurch das letzte persönliche Ziel, die Befreiung, vollbringen kann. Das Sonne-Mond Yoga ist der erste Schritt der geistlichen Wissenschaft und das Königliche Yoga ist der zweite oder letzte Schritt.

Die Anordnung der yogischen Schriften: Die Sonne-Mond Lehre sollte verborgen gehalten werden
Vers 1.11 Diese Sonne-Mond Lehre muss von dem nach Vollendung trachtendem Yogi wohl verborgen gehalten werden, da die nichtkundgetane Lehre mächtig und wirksam und die kundgetane Lehre schwach und machtlos ist.

Obgleich diese Lehre des Absoluten in Indien seit tausend Jahren existiert, ist doch dort niemand zu dessen Schutz ermordet worden. Aber dann, Gewalttätigkeit wird von einem die Lehre des Absoluten Kennenden selbst im Gebrauch von schroffer Rede gesehen, so benutzt er niemandem gegenüber eine schroffe Ausdrucksweise. Es ist unmöglich, dass solch eine ideale Person einen anderen Menschen ermorden würde oder die Ermordung von jemandem befehligen würde. Es sollte, obwohl Vertraulichkeit ausgesprochen notwendig für den Schutz der Lehre des Absoluten ist, keine Massnahme für Mord geben. Einige alte Traditionen in anderen Ländern hatten Todesregeln. Ein Mitglied, das die Geheimnisse nicht verborgen hielt, wurde getötet. Diese Massnahme ist ein völliger Irrtum. Man sollte jemanden der ungeeignet ist, nicht zu einem Mitglied machen. Wurde jemand der ungeeignet ist, ersteinmal zu einem Mitglied gemacht und ihn dann zu ermorden, bedeutet die Wahrheit zu schänden und zu verleumden.

Der exzellente Autor, der das andere Ufer des Yogas erreicht hat, entschleiert geschickt die Geheimnisse des Yogas in diesem juwelengleichen Buch. Das ist seine Gnade ((seine Barmherzigkeit)). Die Geheimnisse werden nur von Anwärtern eines hohen Ranges erfasst, da die Erfahrungen des Yogas von anderen Lesern nicht erkannt werden können **–** wie könnten sie dann diese Erfahrungen des Yogas aus diesem Zustand heraus beurteilen? Mit anderen Worten können wir sagen, dass in den Büchern über Yoga zahlreiche Schlüsselstellen enthalten sind. Wir können sie ‘die Tür zu Yoga’ und ‘die Geheimnisse’ nennen. Dieser Vers ist eine der Schlüsselstellen dieses Buches. Der Autor hat hier gewandt ein höchstes Geheimnis enthüllt.

Die Lehre (die Lehre des Absoluten, das Lernen) desjenigen yogischen Anwärters, der die yogische Lehre nicht an jemandem kundtut (darlegt), der nicht dafür qualifiziert ist, bleibt wirksam und mächtig; und die Lehre desjenigen Anwärters, der die Lehre an jemandem kundtut, der nicht dafür qualifiziert ist, wird schwach und machtlos. Eine andere Bedeutung hiervon ist, dass der wahre, die Lehre verborgen haltende Anwärter, mit den yogischen Geheimnissen wohl vertraut ist, während der ruhelose und unstete, ununterbrochen geschwätzige und plaudernde Anwärter nicht mit dem Geheimnis des Yogas vertraut ist. Ich gebe hier einen geheimen Hinweis zum Nutzen des kompetenten Anwärters von hohem Rang, sodass dieser scharfsinnig über diese beiden Ausdrücke nachdenken möge: Wirksame und starke, mächtige Lehre und schwache und machtlose Lehre.

Die Sonne-Mond Lehre ist die Lehre des Absoluten, da es die Lehre der Lebensenergie ist. Es ist auch die grosse Lehre. Nur ein aussergewöhnlicher, individualistischer, vollendeter, befähigter Befreiungssucher von hohem Rang kann dessen korrekte Praxis ausführen. Es lohnt sich hier zu beachten, dass die wunschgerichtete Sonne-Mond Praxis des Pfades des sich Einlassens und Engagierens und die wunschlose Sonne-Mond Praxis des Pfades der Beendigung völlig verschieden voneinander sind. Tritt der Anwärter in das natürliche Yoga ein, dann hat er fortwährend unterschiedliche Arten von yogischen Erfahrungen. Aufgrund seines extremen Entzückens fängt er zu dieser Zeit an, seine yogischen Erfahrungen Leuten gegenüber, die nicht dafür qualifiziert sind, zu beschreiben. Das ist unangebracht. Es ist daher die Anweisung der Schriften, die Lehre verborgen zu halten. Im sechsunddreissigsten Vers der *Shatyayaniya Upanischade* wird gesagt: ’Die Lehre des Absoluten selbst trat auf die das Absolute kennende Gott-Person heran (ein sich dem Absoluten gewidmet habender Mensch) [jemand, dessen Lebensbasis das Absolute ist] und sagte: “Yogi! Ich bin dein Schatz,

beschütze mich gut. Zeige mich nicht einem unehrlichen, gerissenen und törichten Menschen. Tust du dies aber, dann kann ich nicht mächtig und wirksam bleiben.'"

Genauso wie durch das Ansammeln von Dampf Kraft in einer Maschine erzeugt wird, so wird durch das Verborgenhalten dieser Sonne-Mond Lehre Vervollkommnung ((Vollendung)) erzeugt. 'Vervollkommnung' bedeuted hier die Erlangung von Befreiung. Sünden werden von Leuten verborgen gehalten. Die Lehre ist keine Sünde. Die Lehre verborgen zu halten bedeutet, sie für qualifizierte Empfänger geschützt zu halten. 'Verborgen zu halten' bedeutet hier nicht, sie unverständlich (im Dunkeln) zu halten, sondern sie gut beschützt zu halten. Die grossen Weisen bewahren die Geheimnisse in ihren Büchern in einer speziellen Form, so wird deshalb ein kompetentes Individuum keine grossen Schwierigkeiten dabei haben, das Geheimnis zu entdecken. Hat denn jemand mit gutem Sehvermögen Schwierigkeiten dabei, eine Lampe zu entdecken? Aber für einen Menschen, der blind geboren wurde, ist es so, als seien alle sichtbaren Objekte verborgen, da er nicht in der Lage dazu ist, Licht zu sehen. Ein erfahrener Anwärter hat Augen um zu sehen und ein erfahrener Nicht-Anwärter ist blind.

Jemand der blind ist und herumläuft, könnte gegen ein hervorragendes und wertvolles Objekt stossen welches auf dem Boden aufbewahrte wird und es zerbrechen, daher wird dieses besser an einem geschützten Ort aufbewahrt. Auf diese Weise wird das Objekt nicht beschädigt und ein Blinder stolpert nicht und fällt hin. Diese gute Vorkehrung ein 'Verborgenhalten' zu nennen ist unangebracht. Es ist kein Geheimhalten, sondern ein Schutz.

Nicht die grosse, Yoga vollendet habende Person ist angewiesen, die Lehre verborgen zu halten, sondern ein Anwärter von hohem Rang. Der yogische Anwärter solle, nachdem er nun yogische Erfahrungen erworben hat, nichts darüber sagen, nicht redselig werden, da Entzücken selbst nur eine geistige Verzerrung ist [es ist eine Abänderung des natürlichen Gleichgewichts des Geistes]; das ist alles, was mit diesem Gebot gemeint ist. Dass er dies unter Kontrolle halten solle. Die allgemeine Öffentlichkeit fühlt sich von den Schilderungen yogischer Erfahrungen angezogen. Diese Art von Berühmtheit ist in Wirklichkeit das grösste Hindernis von allen. Indem er sich in diesem Rausch [in Worten] ausbreitet, kommt er vom Pfad ab.

Der Anwärter ist nach dem Vollbringen der Befreiung nicht länger ein Anwärter, er ist ein grosser Vollendeter. Zu dieser Zeit kann er die Lehre an den kompetenten, qualifizierten Empfänger weitergeben. Manche Menschen mit langsamer Auffassungsgabe beschuldigen tatsächlich fälschlicherweise die das Ende erreicht habenden Yogis: 'Sie sind knauserig, sie teilen die Lehre nicht richtig aus, sie halten sie verborgen'. Aber dieser Vorwurf ist unwahr. Die das andere Ufer des Yogas erreicht habenden, grossen Yogis sind nicht geizig, sie sind höchst grosszügig. Ein ins Licht gestelltes Objekt kann von einem Blinden aufgrund von [dessen] Blindheit nicht gesehen werden. Die Schuld liegt hier nicht am Objekt, sondern am mangelnden Sehvermögen des Blinden. Wären grosse Yogis knauserig und geizig gewesen und hätten sie vorgehabt, die yogische Lehre verborgen zu halten, dann würden sie keine Bücher über Befreiung schreiben. Sie *haben* jedoch Bücher über Yoga geschrieben. Wie können diejenigen, die keine Pilger des Yogas sind, das Geheimnis des Yogas kennen?

Ein geeignetes Gebiet und Schutzort ((Einsiedelei, Zelle))
Vers 1.12 Der Sonne-Mond Yogi sollte sich an einem unbewohnten Orte aufhalten, wo er sich eine Einsiedelei baut, dort, wo sich auf die Entfernung einer

Bogenlänge – bis zu vier Ellen – weder Gestein, Feuer noch Wasser befinden, einem Ort, welcher innerhalb einer gut regierten Region liegt, welche grosszügig mit Almosen, störungsfrei und ethisch ist. [Vier Ellen sind ungefähr das Mass der Länge des Vorarms, vom Ellbogen bis zur Fingerspitze des Mittelfingers.]

Dieser Sucher nach Befreiung ist ein Anwärter. Sein höchstes und letztes Ziel ist einzig die Befreiung. Er hat die Welt aufgegeben und will nun bis zum Ende seines Lebens Yogaverehrung praktizieren. Er hat jetzt nirgendwo mehr hinzugehen. Da die Verehrung des Sonne-Mond Yogas eine besondere Art der Verehrung ist, ist eine geeignete kleine Hütte notwendig. Das was er sonst noch braucht ist sehr gewöhnlich, so kann sich jedwede ethische Person leicht darum kümmern. Kommt der Anwärter in eine Wohnsiedlung, fragt er nach Almosen. Dies sorgt für seine Nahrung ((Unterhalt)).

Drei Merkmale für ein Gebiet sind in diesem Vers aufgeführt: Es solle störungsfrei, ethisch und unbewohnt sein. Falls es dort eine Niederlassung von unethischen oder feindlichen Menschen ohne ethische Prinzipien und Regeln gibt, sind Störungen (Schwierigkeiten, Unruhen, Probleme) höchstwahrscheinlich. Man sollte sich an solch einem Ort keinen Schutzort bauen, da die systematische Praxis des Sonne-Mond Yogas nur an einem störungsfreien Ort möglich ist. Falls es eine ethische Region ist und sich dort eine Niederlassung von Menschen befinden sollte, die keine ethischen Prinzipien und Regeln haben, aber Störungen irgendwelcher Art scheinen unwahrscheinlich, dann ist es in Ordnung, sich dort eine kleine Hütte zu erbauen. An diesem einsamen, abgelegenen Ort sollte es darüber hinaus keine Möglichkeit geben, von gefährlichen Lebewesen oder irgend etwas anderem verletzt zu werden. Die Verehrung von Sonne-Mond Yoga ist unter solch günstigen Umständen möglich.

Was für eine Art von yogischem Schutzort sollte es sein?
Vers 1.13 Diese Beschreibung eines yogischen Schutzortes wurde von vollendeten Grossen gegeben: Er solle eine schmale Türe haben, ohne Ritzen (Spalten, Guckloch) oder Lücken sein, ohne Grube oder Vertiefung, geebnet, gut mit Kuhdung verputzt, frei von Lebewesen [Tieren, Insekten und so weiter] und aussen sollte sich ein Pavillon (eine geschützte Terasse, ein überdachter Vorbau) [Veranda] befinden; er solle mit einer Opferfeuergrube und einem Brunnen geschmückt und durch eine Mauer geschützt sein.

Warum braucht man nun solch eine Art von Zufluchtsort? Man bekommt die Antwort hierauf nicht durch den Gebrauch von Logik. Sowie der Anwärter damit fortfährt, in seiner yogischen systematischen Praxis Fortschritte zu machen, so wird ihm die Antwort dazu kommen. Natürlich stammt diese Beschreibung aus früheren Zeiten. Der Schutzort des modernen Zeitalters mag sich hiervon unterscheiden, aber er sollte all die zuvor erwähnten guten Vorkehrungen besitzen.

Der Proviant für die Reise des yogischen Anwärters ist dies: Ein unbewohnter Ort, eine natürliche Landschaft, das Verlangen nach Befreiung, ein sich der yogischen Verehrung liebend-hingebungsvolles Widmen (eine Leidenschaft dafür haben), das Studium der Schriften, die Gnade des Lehrers und ein wirkliches Gefühl von Losgelöstsein/Nichtanhaftung.

Anweisung
Vers 1.14 Nachdem er in einer wie zuvor beschriebenen Hütte seinen ständigen Wohnort eingenommen hat, sollte der Anwärter unaufhörlich und frei von Sorge

einzig die korrekte Praxis des Yogas durchführen, gemäss dem Pfad, wie er durch den verehrten Wahrheitslehrer angewiesen wurde.

Es gibt für den yogischen Verehrer nur eine einzige Reise die er zu unternehmen hat – die Reise des Yogas. Ein hierhin und dorthin abweichendes ((vom Kurs abgehendes)) Individuum kann die Verehrung des Yogas nicht durchführen. Der yogische Verehrer ist nicht von [der Vollbringung] ethischer Handlung, weltlichem Erfolg und Vergnügung angezogen, deshalb ist er im Geiste unbesorgt. Kann dann gesagt werden, er sei frei von Sorge?

Findet in der yogischen Verehrung Fortschritt statt, dann hat der yogische Verehrer verschiedenartige Erfahrungen; dementsprechend fühlt er sich überglücklich. Unter ihnen [diesen Erfahrungen] sind auch einige von einer Art, die er nicht verstehen kann und so kann er nicht sagen, ob es sich um [gültige yogische] Erfahrungen handelt oder um eine Störung (einen Aufstand, eine Revolte, einen Rückfall). Vor Kummer wird er an diesem Punkt ganz verzweifelt. *Das ist* seine Sorge. Von dem höchst freundlichen, geliebten Lehrer wird an dieser Stelle diese Anweisung gegeben: 'Gib alle Besorgnis auf. Da du gesegnet bist, besteht kein Grund dazu, dich zu fürchten. Du stehst unter dem Schutz des Meisters des Yogas, Herrn Erster Meister, und dem verehrten Wahrheitslehrer Gott. Sei furchtlos und indem du frei von Sorge bist, verbleibe in yogischer Verehrung absorbiert.'

Ein liebend-hingebungsvoll orientierter Yogi hat unveränderlichen Glauben, ein wissenorientierter Yogi feste Beschlussfassungskraft und ein handlungsorientierter Yogi unvergleichbare Tapferkeit und Tüchtigkeit. In widrigen Situationen fährt der liebend-hingebungsvolle Yogi mittels der Unterstützung des Glaubens fort, ein wissensorientierter Yogi durch Beschlussfassungskraft und ein handlungsorientierter Yogi durch die Unterstützung von Tapferkeit und Tüchtigkeit.

Der in Einsamkeit wohnende Befreiungssucher führt einzig die Praxis von Yoga aus. Er ist nicht von weltlichen Aktivitäten angezogen, so ist er frei von äusseren Störungen. Lediglich aus der Technik des Yogas herstammende, innere Ablenkungen tauchen gelegentlich auf. Für denjenigen Anwärter, der sich ausser zu seiner yogischen Verehrung auch zu weltlichen Aktivitäten hingezogen fühlt, ergeben sich zusätzliche Ablenkungen und er kann die yogische systematische Praxis nicht gelöst, frei und ungezwungen [im natürlichem Fluss] durchführen. Der geliebte Lehrer weist an: 'Führe einzig die fortgesetzte Praxis von Yoga durch!' Dies bedeuted das Verbot weltlicher geistiger Neigungen. So wie im Lebensstadium eines Schülers das Haushälterstadium des Lebens ein Hindernis ist, so ist das Haushälterstadium des Lebens ein Hindernis im Entsagungsstadium des Lebens. Die Befreiungsverehrung ist eine spezielle Form von systematischer Praxis und geistige Stabilität ist darin unerlässlich. Keine einzige äussere Ablenkung sollte es dabei geben. Ist dies aber doch der Fall, dann werden auch in der Verehrung die Ablenkungen andauern. Wahrlich, das Hingeben der Seele (ein Seeleanvertrauen, ein Seeleausliefern, das Übergeben der Seele) ist Entsagung! Dies ist die Wurzel der systematischen Praxis der Befreiung.

Die sechs Feinde

Vers 1.15 Überessen, Überanstrengung, Geplauder und Geschwätz, stures, eigensinniges Beharren in Bezug auf Disziplinen, die Gesellschaft von Leuten und Unstetigkeit und Unruhe – Yoga geht durch diese sechs Fehler und Mängel verloren.

Die erste Unsicherheit die hier aufkommt, ist Folgende: 'Ein nach Befreiung suchender Anwärter ist von höchstem Rang und er weiss um die Wichtigkeit der Regulierung des Essens, warum sollte er also zuviel essen?'

Die Einstellung der Lebensenergie ist der Schlüssel oder die Seele der Sonne-Mond Lehre. Nach einigen Tagen der fortgesetzten Praxis der Einstellung der Lebensenergie lodert das Verdauungsfeuer des Anwärters auf. Er wird in diesem Zustand ganz hilflos. Die Stärke der Lebensenergie wird durch massvolles Essen erhöht und durch Überessen wird die Lebensenergie geschwächt. So verlangsamt sich Tag für Tag durch das Überessen die Geschwindigkeit der systematischen Praxis. Wenn sich diese Angewohnheit des Zuvielessens regelmässig fortsetzt, dann verliert der Anwärter am Ende Yoga. Das heisst, er wird nachlässig (unaufmerksam, wollüstig), entmutigt und von schwacher Beschlussfassungskraft.

Die yogischen Schriften besagen, dass der Anwärter ausser der Verehrung keine anstrengende Arbeit unternehmen solle, da durch die Ausführung solch anstrengender Arbeit die Verehrung gestört wird. Aber diese Auffassung der Angelegenheit erscheint mir in jeder Hinsicht völlig normal**,** es ist nicht sehr bedeutend. Der wichtige Aspekt betrifft die Verehrung selbst. Wenn der Anwärter mittels dem Aufwecken der Lebensenergie in das natürliche Yoga eintritt, dann beginnt er verschiedene Erfahrungen zu haben; das erfreut ihn und er verbringt mehr als die vorgeschriebene Zeit in der Verehrung. Manch einer der Anwärter hört selbst in der Nacht auf zu schlafen und führt unablässig die Verehrung durch, um Gleichmut schnell zu vollbringen. Dadurch werden seine Nerven überstrapaziert und er befinden sich in einem Liebesrausch. In diesem Zustand, in dem man Yoga verloren hat, gibt man die Verehrung auf. Der verehrte Liebesgefüllte sagt im sechsten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Oh Weisser! Man kann dieses Yoga nicht vollbringen, wenn man zuviel oder garnichts isst, wenn man zuviel schläft oder zuviel wach bleibt.' Alle Bestrebungen ((Bemühungen)) die man durchführt sollten miteinander in Einklang sein.

Einem der Verehrung liebend-hingebungsvoll gewidmeten, befreiungssuchendem Anwärter sollte das Schweigen natürlicherweise gelingen, da er alleine lebt; warum beginnt also dann in seiner Situation dieses Plaudern und Schwatzen?

Wird durch die Sonne-Mond Praxis seine Lebensenergie kraftvoller, dann beginnt in Körper und Geist die leidenschaftliche Verfassung aufzukommen, was zur Folge hat, dass er in der Meditation plaudert und schwätzt und seine geistigen Neigungen auskippt. Das ist ein inneres Drama. Darüber hinaus gibt es auch ein äusseres Drama. Darin preist oder verurteilt er verschiedene Systeme der ethischen Handlung (religiöse Systeme) und Lehrer der ethischen Handlung (religiöse Lehrer), sie entweder zurückweisend oder befürwortend. Da sein Ego total aufgeblasen wird, nimmt er dann wieder den Kontakt mit der Gesellschaft auf. Das heisst, er gesellt sich in diesem Stadium wieder der Gesellschaft zu oder zieht die Gesellschaft zu sich heran. Weil hierbei Tag für Tag ein sich äusseres Einlassen und Engagieren (Aktivität) zunimmt und die yogische Verehrung abnimmt verliert er Yoga, falls er dieses Stadium im Übermass betreibt. Mit der Zeit wird er arrogant (scheinheilig) und er unternimmt viele Versuche um unter Beweis zu stellen, dass er ein grosser Vollendeter sei. So kehren ihn Redseligkeit, Wortgewandtheit, Ego und Ehrgeiz wieder der Illusion zu.

Die Einhaltungen und Beachtungen decken die vollständige Beherrschung von Körper und Geist ab [siehe den übernächsten Vers], so besteht für den Anwärter keine Notwendigkeit, anderen Beachtungen als diesen zu folgen. Manche Anwärter befolgen jedoch solche Beachtungen wie fasten, nur winzige Mengen von Nahrung zu sich zu nehmen, Schlaf aufzugeben und so weiter, um das Tempo der yogischen Verehrung zu beschleunigen. Das ist sture, eigensinnige Beharrlichkeit (Erzwingung). Man verliert dadurch Yoga, da das Glücklichsein gebende Yoga infolge von unangebrachtem Essen, unangebrachtem Herumspazieren (Freizeitunterhaltung, Spielen) ((bummeln)) und unangebrachten Aktivitäten zu einem Leidgebenden wird.

Die Vorliebe für das in Gesellschaft mit Leuten sein ruft die leidenschaftliche Verfassung der Natur hervor. Derjenige Anwärter, der nicht die fortgesetzte Praxis der Untersuchung der Seele durchführt, kommt vom Pfad ab. Das in Gesellschaft mit Leuten sein führt zum Blühen von Mängeln und zum Verfall der guten Eigenschaften. Täglich vermehrt sich die Ruhelosigkeit und Unstetigkeit des Geistes. Die Folge davon ist, dass man zu einer völlig weltlichen Person wird und anstelle der Praxis von Yoga mit der Durchführung der Praxis von Vergnügung (der Suche nach Vergnügen) beginnt.

Es ist das besondere Merkmal dieser sechs Feinde, dass wenn auch nur ein Einziger an Kraft gewinnt, dies genügt, um den Yogi vom Pfad abzubringen. Die Hilfe seiner anderen Freunde braucht er nicht; und doch erhält er die Hilfe der anderen ohne zu fragen, weil das Tor zur Festung des Yogas im Besitz des Feindes ist und offen steht, und es somit kein Hindernis gibt, einzutreten.

Die sechs wahren Freunde
Vers 1.16 Man vollbringt Yoga durch Begeisterung, Mut, Standhaftigkeit, durch das Wissen von der Essenz, durch Gewissheit und dem Aufgeben des in Gesellschaftseins mit Leuten.

Im inneren Herzen des Anwärters, der mittels des Aufweckens der Lebensenergie Yoga betritt, wird eine Begeisterung verursacht, die durch yogische Erfahrungen erzeugt wird; aber diese tritt periodisch auf; so ist er manchmal müde und entmutigt. Die Begeisterung bleibt jedoch dann ununterbrochen, wenn man unerschütterlichen Glauben in Yoga, die Schriften, Gott und den Wahrheitslehrer hat. Es stimmt schon, manchmal erlahmt die Begeisterung durch die Macht der Umstände, aber nicht für lange. Wir können auch sagen, dass Begeisterung nicht nur von der Praxis des Yogas abhängt, sie ist auch von der Gnade des Lehrers oder der Gnade Gottes abhängig, vom liebend-hingebungsvollen Widmen an Yoga, dem yogischen Wissen und den yogischen Erfahrungen. Das Sonne-Mond Yoga ist ein weiter Ozean; es ist unmöglich ihn ohne Gnade zu überqueren. Die Gnade ist das Boot. Die Begeisterung des begnadeten Anwärters bleibt ungebrochen.

Obgleich der Yogi eine gewöhnliche Furchtlosigkeit besitzt, ist in dieser yogischen Verehrung eine Art von Furchtlosigkeit nötig, die nur von einem Yogi [einem Wahrheitslehrer] kommen kann, der das andere Ufer erreicht hat. In jeder Hinsicht ist dieser Mut (Beherztheit, Schneid, energische Tatkraft, resolute Art) aussergewöhnlich. Der Anwärter braucht ihn jeden Tag und jeden Augenblick **–** jedesmal wenn er den Rachen des Todes betritt befindet er sich darin. Der Anwärter, in dessen Geiste es kein vollständiges Losgelöstsein/Nichtanhaften gibt, kann nicht stabil darin [im Mutigsein] verbleiben. Der grosse, kraftvolle Held namens Weisser, war ein sehr tüchtiger Krieger, doch in seinem inneren Herzen entstand zur Zeit des Mahabharatakrieges Feigheit.

Zusätzlich zu dem, dass dieser Mahabharatakrieg zur Legende geworden ist, wird er auch traditionell als lehreich erachtet. Normalerweise erkennen wir nur seinen legendären Aspekt an und sagen, das war der 'Mahabharatakrieg', aber es ist tatsächlich [ein Krieg] um die Verzerrungen von Körper und Geist zu entfernen. Gewöhnliche Kriege sind binnen weniger Tage oder Monate beendet, aber dieser spezielle Krieg ist selbst nach unzähligen Geburten nicht beendet. Es ist angemessen, ihn den *Mahabharata*krieg (den grossen Feueropferkrieg) zu nennen. Weisser war ein handlungssorientierter Yogi, aber die Greuel und Schrecken des aussergewöhnlichen Schauplatzes des Yogas liessen ihn extrem feige werden. Wenn er nicht die Gnade des Verehrten Herrn Dunkler erhalten hätte, dann wäre er in der Wüste des Wissens verloren herumgewandert und hätte dabei, einer Luftspiegelung folgend, den gut ausgetretenen Pfad des Handelns verlassen. 'Zuflucht in Gott nehmen' nennen die Lehrer des Yogas des liebend-hingebungsvollen Widmens diesen Mut. In diesem Zustand, in dem er ethische Handlung und unethische Handlung, Sünde und Tugend aufgegeben hat, akzeptiert er Zuflucht bei dem verehrten, geliebten Gott – er gibt sich hin, er überlässt sich ihm. Dies ist liebend-hingebungsvolles Widmen, dies ist Yoga und dies ist Wissen. In der Handlung des Zufluchtnehmens gibt es zwischen dem Liebesgefüllten und seinem liebend-hingebungsvollem Verehrer eine Dualität. Im Gleichmut jedoch existieren Dualität und Nicht-Dualität nicht länger, weil der 'liebend-hingebungsvolle Verehrer' nicht mehr existiert. Der Tropfen vereinigt sich mit dem Ozean (verteilt sich darin), Zucker vermischt sich mit Milch. Das ist der zweite oder letzte Schritt.

Die Bedeutung von Standhaftigkeit ((standfest, unentwegt, unerschütterlich)) ist Stabilität, Festigkeit oder Selbstbeherrschung (mit der Seele zu bleiben). Wenn jemand rennt, dann nimmt seine Ein- und Ausatmung zu, seine Sinnesorgane werden ruhelos und unstet und sein Blutkreislauf erhöht sich beträchtlich. Sein Geist wird als Folge davon beunruhigt und gestört. Es stimmt schon, der Anwärter führt die Einstellung der Lebensenergie in einer angenehmen Haltung durch – er rennt nicht – aber auch in diesem Zustand beschleunigt sich der Blutkreislauf rapide, was zur Folge hat, dass der Geist aufgeregt wird. Die Verehrung der Lebensenergie ist Sonne-Mond Verehrung. Darin werden Störungen unter einer wunderbaren Kontrolle gehalten **–** ohne Verzögerung trifft sie ein und wohnt als Dauergast im inneren Herzen des Anwärters. Wie [aber] kann es die Standhaftigkeit des Geistes [wahres Losgelöstsein/ Nichtanhaftung] in diesem gewöhnlichen Zustand [während der Sonne–Mond Verehrung] geben? Wir wissen, dass durch die regelmässige, tägliche Sonne-Mond Praxis im inneren Herzen des Anwärters eine geduldige Nachsicht erzeugt wird. Dies wird eingeräumt. Beginnen sich jedoch durch das Aufwecken der Lebensenergie verschiedene reinigende Handlungen zu ereignen, dann kommen auch eine Menge Störungen auf. Wir wissen, dass auch dies wahr ist; wenn aber die evolutionäre ((fortentwickelnde)) göttliche Kraft erweckt ist und eine ununterbrochene Serie von Störungen in der Mitte ((auf der mittleren Ebene)) ebenfalls kommt und geht, dann beginnt die harte Waffe der Standhaftigkeit des starken, tapferen Anwärters zu wanken.

Der verehrte Herr Dunkler hat in der heiligen *Bhagavad Gita* ein einzigartiges und erfolgreiches Mittel benannt, um Befreiung zu erlangen: Das Aufgeben der Anhaftung an die 'Frucht'. Der wunschgerichtete Anwärter führt Handlung aus, um die Frucht zu erwerben. Der wunschlose Anwärter führt Handlung aus, um Befreiung zu erwerben. Das Entsagen von Anhaftung an die Frucht scheint total unmöglich zu sein, doch die Technik des Yogas macht es gänzlich möglich. Die Meditation des Anwärters ist zu Anfang nicht zur Technik des Yogas hingezogen, wird aber die Praxis stabil und die

volle Realisierung ((direktes Wissen)) der Gnade Gottes oder der Gnade des Lehrers ereignet sich für ihn, dann wird seine Meditation zu ihr hingezogen sein. Der Einzige der einer Anhaftung an die Frucht entsagt, ist jener Anwärter, der Zuflucht zum verehrten, geliebten Gott nimmt. Der Ausdruck 'Zuflucht nehmen' bedeutet wirklich 'das Entsagen der Anhaftung an die Frucht'.

Diese yogische Reise wird nach unzähligen Geburten vervollständigt. Dem unerfahrenen Anwärter erscheint es nach dem Eintritt ins Yoga so zu sein, als ob Gleichmut innerhalb von ein, zwei oder längstens nach sechs Jahren vervollkommnet sein würde. Gehen aber allmählich sechs, acht, zehn und zwölf Jahre vorbei, dann gerät seine Standhaftigkeit ins Wanken (ausgleiten, ausrutschen), selbst wenn er eine starke Anziehung zum Zuflucht nehmen hat. Nicht nur das, manchmal zweifelt er sogar an der Wahrheit von Yoga. Da er aber ein begnadeter Anwärter ist, wird ihm eine Lösung gegeben; manchmal durch die Kontemplation der Schriften, manchmal durch die Technik des Yogas. Von den Lehrern des Yogas des liebend-hingebungsvollen Widmens wird dieses Bekümmertsein und Besorgnis 'die Qual des Getrenntseins' genannt. Es ist tatsächlich keine weltliche Art von brennender Entbehrung ((Entsagung, Askese, Enthaltsamkeit, Leiden, Busse)), es ist eine nichtweltliche brennende Entbehrung, die den Körper und den Geist vollständig reinigt. Es wird das höchstendgültige, liebend-hingebungsvolle Widmen genannt und der wissenssorientierte Yogi bezeichnet es als die Entsagung von Handlung. Dies ist eine sehr schwierige Verehrung. Es ist schwer dabei vorherzusagen, wann Standhaftigkeit gebrochen wird. Selbst dann bewacht der konzentrierte Anwärter mittels der Stärke seines Glaubens unentwegt seine geistige Stabilität (Beständigkeit, Unerschütterlichkeit). Das höchste Ausmass einer Neigung ((Disposition, Gesinnung)) zur geduldigen Nachsicht ist die Standhaftigkeit.

Das Wissen von der Essenz ist der vierte gute Freund des yogischen Anwärters. Das Wissen der Essenz oder das Wissen des Absoluten ((Gotteswissen)) nennt man das wirkliche (das zutreffende, richtige) Wissen in Bezug auf den Körper, die Organe, die Lebensenergie, den Geist, das Urteilsvermögen, das Ego, die Seele, die höchste Seele, das Absolute und die Welt. Man erlangt es mittels wahrer Schriften, vom Wahrheitslehrer und durch die systematische Praxis. Der Anwärter wird dann äusserst stark, wenn sich diese drei Flanken vereinen und er kann ein jegliches der unvermeidbaren Hindernisse der systematischen Praxis kühn und kräftig kontern. Hat jemand kein Schriftenwissen und keinen Wahrheitslehrer, dann kommt seine yogische Reise bald zu einem Ende. Genauso wie jemand in pechschwarzer Dunkelheit die Richtung nicht erkennen kann, so hat jemand ohne das Wissen der Essenz keine Kenntnis über die Prinzipien des Lebens. Die beste Stärke ist die Stärke des Wissens. Darüber hinaus existiert keine andere Stärke. Das Juwel aller Vollbringung ((vollendeter Fähigkeiten)) ist Wissen. Es ist das höchste Absolute. Nichts verbleibt mehr nach dessen Vollbringung was vollbracht, vollendet werden müsste, da die vier Brunnen des Mitgefühls im Wissen enthalten sind: Das Mitgefühl der Schriften, das Mitgefühl des Wahrheitslehrers, das Mitgefühl des Freundlichen Auflösers und das Mitgefühl der Seele.

Gewissheit ist der fünfte Mitarbeiter zur Vollbringung von Yoga. Gewissheit bedeutet zweifelsfreies Wissen, die Bestimmung der Wahrheit einer Sache, ein sicheres Urteil, oder Zutrauen und Zuversicht. Wird im inneren Herzen von jemandem Zweifel geboren, dann erscheinen die Untugenden des Mangels an Glauben, Verzagtheit, Feigheit, geistige Schwäche und so weiter. Dieser Zweifel zeigt einen Wissensmangel der

Essenz von seiten des Anwärters an. Der Anwärter sollte in diesem Zustand über Schriften reflektieren, die Anweisung des Wahrheitslehrers kontemplieren und die Wissenschaft der Technik des Yogas analysieren. Die Kraft der Gewissheit ist die Kraft des Wissens, sie bekräftigt Mut und Begeisterung. Tatsächlich ist Gewissheit in der Welt wohlbekannt, mit Namen wie Kraft des Urteilsvermögens, Geisteskraft oder Kraft der Seele. Sämtliche Arbeit wird durch Gewissheit vollbracht; deshalb sollte der Anwärter jemand von fester Gewissheit werden.

Durch das in Gesellschaft sein mit Leuten wird die Unstetigkeit und die Unruhe des Anwärters vergrössert, da dies tiefliegende geistige Eindrücke dazu stimuliert, wieder zu erblühen. Es ist besser allein zu leben.

Die spezielle Eigenschaft dieser sechs wahren, die Vollbringung des Yogas ermöglichenden Freunde ist die, dass wenn einer von ihnen stark wird, dann werden es auch die verbleibenden fünf. Wir können auch sagen, wenn einer der sechs zum Stiel wird, dann werden die verbleibenden fünf zu Blüten. Das heisst, die Kapazität, Stiel oder Blüte zu sein, ist in jedem einzelnen von ihnen vorhanden.

Die Einhaltungen und die Beachtungen
Die Experten der Schriften führen diese zehn Einhaltungen an: Nicht – Verletzen/Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Nicht – Stehlen, Keuschheit, ruhige Entschlossenheit, Akzeptieren, Mitgefühl, Ehrlichkeit, Regulierung des Essens und Reinlichkeit; und diese zehn Beachtungen: Brennende Entbehrung, Zufriedenheit, Glaube, richtiges Schenken, die Verehrung Gottes, das Anhören von Darlegungen, welche wahre Prinzipien beinhalten, Scham, Urteilsvermögen, brennende Entbehrung und das Feueropfer. (Erster und zweiter Vers)

Die beiden obenerwähnten Verse wurden eingefügt. [Sie wurden von einem späteren Autor hinzugefügt.]

'Setzt denn dann das Sonne-Mond Yoga die Einhaltungen und Beachtungen herab ((schätzt sie als gering ein))?'

Nein, es setzt sie nicht herab, da die Einhaltungen und Beachtungen grosse Gelöbnisse der gesamten Welt sind. Sie sind für jeden unerlässlich. Sie herabzusetzen wäre ein die Wahrheit herabsetzen. Von den Lehrern des Sonne-Mond Yogas wird angenommen, dass der die Befreiung zu erlangen wünschende Anwärter bereits einem hohen Range angehört – er muss sie ja bereits praktizieren. Die Nichterwähnung der Einhaltungen und Beachtungen ist also aus dieser Sicht her. Für diesen Mangel an Erwähnung gibt es auch noch einen speziellen Grund: Einer der Namen des Sonne-Mond Yogas ist 'Natürliches Yoga' oder 'Yoga der Vollendung'. Die darin enthaltenen systematischen Praktiken sind alle gänzlich natürliche systematische Praktiken. Das heisst, sie passieren ganz von selbst, mühelos und ohne Wunsch (Willen). Die Einhaltungen und die Beachtungen geschehen nicht mühelos von selbst, sie müssen mühsam [willensmässig] praktiziert werden. Deshalb wurden sie nicht unter den natürlichen systematischen Praktiken aufgezählt.

Dies ist aber nur die eine Seite dieser Frage, es gibt auch noch eine andere Seite. Nachdem der Anwärter genug Fortschritte gemacht hat beginnt er nämlich damit, die Einhaltungen und Befolgungen natürlicherweise zu praktizieren, da durch die systematische Praxis des natürlichen Yogas nach und nach eine Neuordnung der

Verfassungen der Natur in Körper und Geist stattfindet. Es lohnt sich wenn man sich daran erinnert, dass die Praktizierung der Beachtungen zur Reinheit der Natur führt und dass das Aufgeben der Beachtungen die Unreinheit der Natur zur Folge hat.

Die Einhaltungen und Beachtungen sind die unfehlbare Festung der systematischen Praxis. Es darf verbotenen Handlungen nicht erlaubt sein, das Leben zu betreten, deshalb muss der Anwärter die Festung der Einhaltungen und Beachtungen aufbauen.

Nicht-Verletzen, keine Gewalttätigkeit auszuüben heisst, niemandem durch Handlung, Geist oder Rede, oder in irgendeiner anderen Weise Schmerzen zuzufügen.

Wahrhaftigkeit wird das genannt, welchem das Wohlergehen lebender Seelen innewohnend ist und worin es nicht die geringste Vermischung mit Unwahrheit gibt.

Nicht-Stehlen heisst, das Eigentum eines anderen nicht auf verborgene Weise zu begehren, sei es durch Handlung, Gedanke oder Rede; das heisst, kein wertloses oder wertvolles Objekt in Besitz zu nehmen, ohne dessen Besitzer zu fragen.

Keuschheit (Zölibat) wird es genannt, wenn der weiblich-männlichen Paarung (Geschlechtsverkehr) mittels Gedanken, Handlung und Rede unter allen Bedingungen, zu allen Zeiten und an allen Orten entsagt wird.

Als **ruhige Entschlossenheit** bezeichnet man die gerichtete Energie der Konzentration, mit welcher der Anwärter den Geist, die Lebensenergie und die reinigenden Handlungen der Organe mittels der yogischen Meditation konzentriert.

Akzeptierung wird es genannt, wenn keine Zuneigung oder Feindseligkeit gegenüber lebenden Wesen gehegt wird, mögen sie sich nun übereinstimmend ((zustimmend, liebenswürdig)) oder nicht übereinstimmend ((unsympathisch, unangenehm)) verhalten.

Als **Mitgefühl** wird das Sehnen bezeichnet, das im Herzen von jemandem aufkommt, um aufrichtig den Kummer eines anderen zu beenden.

Ehrlichkeit nennt man die Direktheit des Körpers, der Organe und des inneren Herzens (Geist, inneres Vermögen, subjektiver Bereich) [Gedanken, Entscheidungen, Gefühle, Aufmerksamkeit, Bewusstsein und so weiter].

Regulierung des Essens heisst, wenn zur Befriedigung ((zur Freude)) Gottes liebliche, süssliche (milde, nektargleiche) Nahrung gegessen wird, abzüglich einer viertel Portion.

Es gibt zwei Arten von **Reinlichkeit**: Eine äusserliche und eine innere. Die äussere Reinigung ist die Reinigung des Körpers durch Erde und Wasser und so weiter; und die innere Reinigung ist die Reinigung des inneren Herzens mittels der Lehre (der Lehre des Absoluten), mittels der brennenden Entbehrung und so weiter.

Die zehn Einhaltungen sind kurz erwähnt worden; jetzt werden die zehn Beachtungen aufgeführt.

Brennende Entbehrung wird das genannt, wodurch die Reinheit von Körper und Geist und die Kraft, die Oppositionspaare zu meistern, herbeigeführt wird.

Zufriedenheit ist die Akzeptierung (das Erlauben) von jeglicher Seelenqual (Brennen).

Als **Glaube** wird es bezeichnet, wenn man Vertrauen in die angemahnten ((die aufgetragenen, zur Pflicht gemachten)) Handlungen und in das Verbot verbotener Handlungen hat.

Richtiges Schenken ist ehrlich erworbenen Wohlstand liebevoll an eine Person zu geben, die dessen würdig ist.

Als **Verehrung Gottes** wird bezeichnet, wenn die Existenz Gottes im inneren Herzen akzeptiert wird und der Ernährer, der Freundliche Auflöser, die Göttliche Kraft (die Göttin) – welche/r von ihnen es auch immer sein mag, den/die man hochschätzt und lieb hat – zum äussersten der Fähigkeiten liebevoll verehrt wird.

'Das Anhören von Darlegungen, welche wahre Prinzipien (anschaulich gemachte Schlussfolgerungen; 'das endgültige Ziel') **beinhalten'** – die Grossen nennen dies das den *Upanischaden* zuzuhören.

Scham wird es genannt, wenn durch unangebrachte ((unlautere, unanständige, unehrenhafte)) Handlungen auf den weltlichen oder *vedischen* (orthodoxen) [religiösen] Pfaden peinliche Verlegenheit im inneren Herzen einer Person erzeugt wird.

Edelmut ist die starke Neigung dazu, angemessene Handlungen durchzuführen; oder ein Urteilsvermögen, das in Übereinstimmung mit der Seele urteilt.

Als **Feueropfer** werden die fünf grossen Opfer bezeichnet: Prüfende Selbstbetrachtung (das Studium des Selbstes), das Feueropfer, das Opfer an alle Götter, das Ahnenritual und die Gastzeremonie. Die fünf grossen Opfer werden dementsprechend das Opfer des Absoluten, das Opfer der Götter, das Opfer der Wesen, das Ahnenopfer und das Opfer des menschlichen Körpers genannt.

Brennende Entbehrung wurde im zweiten Vers zweimal erwähnt, demzufolge ist die Anzahl der Beachtungen nicht zehn, sondern nur neun.

Haltung

Vers 1.17 Haltung (Stellung, Stand) ist das erste Glied der Sonne-Mond Lehre, deshalb wird sie als erstes angeführt. Der Praktizierende erwirbt durch dessen fortgesetzte Praxis Stabilität, Freiheit von Krankheit und die Leichtigkeit ((Flinkheit)) der Glieder.

Der grosse Seher, der weise Gheranda (Einsperren des Eies), sagt in der *Gheranda Samhita*: 'Es gibt soviele Haltungen auf der Welt wie es lebende Wesen gibt (lebende Seelen {eine mit einem Körper verbundene Seele} und niedrigere Lebensformen). Der Herr Ewiger Freundlicher Auflöser hat zu Anfang 8 400 000 Haltungen dargelegt. Durch das natürliche Yoga zeigen sich unzählige Haltungen. In der *Shandilya Upanischade* sagt der grosse Seher, der weise Shandilya (geronnene Milch): 'Wer in Haltung siegreich ist, ist in allen drei Welten siegreich.' Durch die fortgesetzte Praxis von Haltung hören die leidenschaftliche Verfassung und die dunkle Verfassung auf zu existieren.

Haltung taucht am Anfang von Yoga als erstes auf, aber ihr ganz spezielles Merkmal ist es, dass sie bis zum Zustand von Gleichmut hin gegenwärtig ist. Das heisst, im Zentrum einer jeglichen systematischen Praxis nimmt sie den ersten Platz ein. Haltung, die Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel und so weiter, beginnen normalerweise mit dem Aufwecken der Lebensenergie zusammen ganz von selbst; nichtsdestotrotz wird von den fachkundigen Lehrern Haltung als das erste Glied [Stadium] betrachtet. Dies ist völlig richtig. Der grosse Seher, der weise Patanjali (Nach-oben-fliegen-Salbung) sagt, dass es acht Glieder des Yogas gibt: Einhaltungen, Beachtungen, Haltung, Einstellung der Lebensenergie, Zurückziehung der Sinne [das Zurückziehen der Sinnes-/Wissensorgane von den Objekten der Sinneswahrnehmung **–** Klang, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack und Geruch], Konzentration [die Aufmerksamkeit richten], Meditation [die Aufmerksamkeit gerichtet halten] und Gleichmut [göttliche Einhheit]. Das Sonne-Mond Yoga unterscheidet sich nicht vom Achtgliedrigen Yoga, aber wegen der unterschiedlichen Standpunkte scheinen sie verschieden zu sein. Abgesehen von den Einhaltungen und Beachtungen gibt es im Sonne-Mond Yoga noch vier Glieder: Haltung, Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel [das Einsperren der Lebensenergie] und göttliche Klangvereinigung [das Erreichen der göttlichen Einheit durch die göttliche Schwingung oder der Musik Gottes]. Konzemtration, Meditation und Gleichmut sind im göttlichen Klang [der göttlichen Klangvereinigung] miteingeschlossen. Man kann sagen, dass das ‘Sonne-Mond Yoga‘ aus Haltung, Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel und dem Zurückziehen der Sinne besteht, und dass das ’Königliche Yoga‘ aus der göttlichen Klangvereinigung – Konzentration, Meditation und Gleichmut – besteht.

Es gibt viele Ebenen des Yogas. Darunter sind drei Hauptebenen – die beginnende, die mittlere und die letzte Ebene. Die vierzehn Hauptenergiekanäle, die neun Energiezentren und die drei Knotengeflechte sind auf der beginnenden Ebene noch völlig ungereinigt, das heisst, in ihnen ist Dunkelheit (Lethargie) vorherrschend. Leidenschaftlichkeit ist auf der mittleren Ebene vorherrschend, die gelassene Kraft ist zu Beginn der letzten Ebene vorherrschend und wird in der Mitte der letzten Ebene zerstört und zum Schluss ist der Yogi jenseits aller drei Verfassungen der Natur. Die Kraft einer jedweden Haltung verbleibt nicht in jedem Stadium dieselbe, sie vergrössert sich Schritt für Schritt. [Wird das Wort ’Ebene‘ gebraucht, dann bezieht es sich normalerweise auf eine dieser drei Ebenen. Das Wort ’Stadium‘ wird in einer mehr allgemeineren Weise benutzt. Meist bedeuted es ’der Zustand eines Stadiums‘; manchmal wird es auch als ’Zustand‘ übersetzt.]

Der Körper wird dann ganz von selbst stabil (fest) und zu einem Ganzen (homogen, in perfektem Gleichgewicht seiend) wenn alle Energiekanäle von Unreinheit frei werden. Samt dessen werden auch Kopf und Nacken starr, fest und unbeweglich. Ebenso erlangt der Anwärter die Freiheit von Krankheit aufgrund der Reinheit der Energiekanäle. Der Körper wird durch die Zerstörung der Fettleibigkeit behende, beweglich und mager; das innere Herz von Glückseligkeit erfüllt. Dies ist das Ausmass des ‘Mit-Same Gleichmuts’. Darin verblassen die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche und die gelassen-kraftvolle Verfassung gedeihen.

Bemerkungen früherer Lehrer
Vers 1.18 Bestimmte Haltungen wurden von Vasishtha (der Ausgezeichnetste) und anderen Weisen, von Matsyendra Meister und anderen Yogis akzeptiert. Auch ich habe bestimmte Haltungen akzeptiert und beschreibe sie nun.

Es gibt zur Erlangung der Lehre des Absoluten nur ein Mittel – Yoga. Und dessen erster Teil ist das Sonne-Mond Yoga. Durch Sonne-Mond Yoga findet die körperliche Reinheit statt. Dies hat mit den Handlungsorganen zu tun [der Zunge als dem Organ der Sprache, den Händen, den Füssen, dem Geschlechtsorgan und dem Anus]. Der zweite Teil des Yogas ist das Königliche Yoga. Dadurch findet die geistige Reinheit statt. Dies hat mit den Sinnesorganen (den Organen des Wissens) zu tun [den Ohren, der Haut, den Augen, der Zunge als dem Organ des Geschmacks und der Nase; und dem inneren Sinnesvermögen eines jeden Sinnes, den geistigen Vorstellungen und die mit ihnen assoziierten Gedanken.] Vasishtha und andere grosse Seher wandten sich an Yoga.

Wie kann zwischen dem Sonne-Mond Yoga und dem grossen Seher, dem Weisen Vasishtha, irgendeine Verbindung bestehen? Der verehrte grosse Seher ist ein wissensorientierter Yogi, zu Handlung hat er keine Bindung, warum sollte er also die Verehrung durch Handlung aufnehmen? 'Er kann Handlung mit dem Feuer des Wissens zu Asche machen!' **–** dies ist nur die Argumentation einiger Gelehrter, es beruht nicht auf Tatsachen. Der grosse Seher, der Weise Vasishtha Muni, ist ein höchster Verehrer der Lebensenergie. Die Verehrung der Lebensenergie wird Sonne-Mond Yoga genannt. Er ist der Autor des juwelengleichen Buches *Yoga Vasishtha*. Darin erklärt er an vielen Stellen die Wichtigkeit der Verehrung der Lebensenergie. Er sagt im vierten Teil, der den Titel 'Friede des Geistes' trägt: 'Oh Entzückender! Auch nach hunderten von Geburten ist dies die Praxis, die für den weltlichen Zustand zur Verfügung steht. Wie kann der weltliche Zustand gebrochen werden ohne dass man für lange Zeit praktiziert?' Samt dem Aufgeben von geistigen Anhaftungen wird also von dem Kenner der Essenz auch über die systematische Praxis der Stabilisierung der Lebensenergie gesprochen. Sie sollte gleichfalls praktiziert werden.

Atmarama, der geliebte König unter den Yogis, sagt: 'Vasishtha und andere Weise gaben in den alten Zeiten zuerst an die im Wald wohnenden, nicht an etwas hängen/haftenden, ungebundenen, Befreiung suchenden Anwärter das Wissen der Schriften und machten sie dann zum Schluss zu Yogapilgern, indem sie ihnen Anleitung in das Yoga der Entsagung von Handlung gaben'. Es ist ein Irrtum anzunehmen, diese Weisen seien Anhänger des Wissenspfades gewesen und hätten deshalb nur Wissensyoga erklärt und auslegt. Sie waren allwissend und kannten alle Pfade. Einem liebend-hingebungsvollen Verehrer lehrten sie das Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens, einem Yogi das Yoga der Handlung und jemandem der wissensorientiert war, das Wissensyoga. Ihre Studentengruppe war wissensorientiert, dies war der Grund, warum sie das Wissensyoga erklärten und auslegten. Normalerweise lehrten sie Nachfragende beider Pfade – die des Pfades des sich Einlassens und Engagierens und die des Pfades der Beendigung – die fortgesetzte Praxis der Schriften und die fortgesetzte Praxis des Yogas, aber in unterschiedlichen Studiengruppen. Auch waren sie für bestimmte Haltungen.

Matsyendra Meister und andere [andere lehrende Yogis] wurden Lehreryogis genannt. Als erstes lehrten sie in der Stadt wohnenden, wunschgerichteten, ethisches Handeln suchenden Anwärtern das Yoga der Handlung, und zum Schluss machten sie diese dann zu Pilgern des Yogas durch Einweisung in das notwendige Schriftenwissen. Auch sie waren Anhänger des Wissenspfades. Matsyendra und andere Yogis befanden sich ebenfalls auf der Ebene des Yogas, auf der sich Vasishtha und andere Weise befanden. Ihre Studentengruppe war handlungssorientiert, aus diesem Grund heraus erläuterten sie das Handlungsyoga; es war das des mittleren Ranges. Oder aber im anderen Falle, da gaben sie als erstes an die nicht an etwas hängenden/haftenden, ungebundenen,

gelernten, nach Befreiung suchenden Anwärtern das Wissen der Schriften, um sie sich dann zum Schluss mit dem Yoga der Entsagung von Handlung befassen zu lassen. In der Tat, sie waren allwissend. Sie erkannten die Qualifikation und den Rang des Anwärters und gaben dementsprechend Anleitungen.

Jetzt wird der geliebte Yogi Svatmarama die Glückhaltung und andere Haltungen beschreiben.

Die Glückhaltung

Vers 1.19 Sitzt der Anwärter so, dass er die Sohlen beider Füsse richtig zwischen den Oberschenkeln und den Unterschenkeln [den Waden] untergebracht hat, dann wird dies von den Königen unter den Yogis die Glückhaltung genannt.

Glückhaltung

Diese Haltung ist durchaus für das wiederholte Gebet, für Meditation und für die Einstellung der Lebensenergie geeignet. Sie ist nahe mit der Lotoshaltung, der reifen Haltung, der stabilen Haltung und der Harte-Waffe Haltung und anderen einfachen Haltungen verwandt. Wenn die Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung auf der letzten Ebene des Mit-Same Gleichmuts versucht, die vitale Luft [die Lebensenergie] zu einer Reisenden auf dem rückwärtigen Pfad zu machen, dann bietet die Glückhaltung ihre Mitarbeit an.

Wie kann man Menschen mit dem Wort 'Haltung' bekannt machen, wenn sie nicht mit dem Wort 'Yoga' vertraut sind? Jeden Tag und jeden Augenblick benutzen Tiere, Vögel, lebende Seelen, niedrigere Lebensformen und andere lebende Wesen, die keine Kenntnis irgendeines Wortes haben, Haltungen, die für sie passend sind. Die von ihnen eingenommenen Haltungen werden nicht mittels des geistigen Vermögens eingenommen, sondern durch die Lebensenergie. Es ist nicht richtig zu sagen, dass sie Haltungen einnehmen, vielmehr ist es richtiger zu sagen, dass diese Haltungen natürlicherweise von selbst geschehen. Im Körper sind all diejenigen reinigenden Handlungen, die nicht durch das geistige Vermögen gelenkt werden, reinigende Handlungen der Lebensenergie. Man nennt sie natürliche reinigende Handlungen, angeborene reinigende Handlungen oder reinigende Handlungen der Natur.

Angenommen ich würde zu dir sagen: 'Steh bitte auf.' Du stehst auf. Dann gebe ich dir eine zweite Anweisung: 'Setz dich bitte hin.' Du setzt dich hin. Während du dich hinsetzt, denkst du nicht darüber nach, in welcher Haltung du dich hinsetzt. Du lässt es deine Füsse selbst bestimmen. Auf ganz natürliche Weise begeben sie sich in eine bequeme Haltung. Dies ist die reinigende Handlung der Lebensenergie oder natürliche Handlung.

Sitzt jemand natürlicherweise in der Glückhaltung, dann ist er wirklich gesund. Die Glückhaltung ist ein Zeichen von Gesundheit. So stellt jede Haltung auf die gleiche Weise ein Bild des geistigen Zustandes dar zu der Zeit zu der sie eingenommen wurde. Jemand der die Körpersprache lesen kann, kann lediglich durch eine Untersuchung der Haltungen den geistigen Zustand einer jeglichen Person ablesen.

Die Kuhgesichthaltung
Vers 1.20 Bringe den Fussknöchel des rechten Fusses unter das linke Gesäss und den Fussknöchel des linken Fusses unter das rechte Gesäss – diese Haltung, die der Form des Gesichts einer Kuh ähnelt, wird die Kuhgesichthaltung genannt.

Kuhgesichthaltung

Da Autoren von Yogabüchern eine Haltung pro Verspaar beschreiben, bleibt die Beschreibung so infolge der extremen Kürze unvollständig. Für diese Haltung wird nur auf die Position der Füsse aufmerksam gemacht, es gibt keinen Hinweis auf die Position der Hände. Trotz dies ein Mangel ist, ist es doch kein Mangel, da der Anwärter den restlichen Teil durch die Technik des Yogas oder durch den Lehrer kennt.

Das Aufwecken der Lebensenergie ist eine Technik des Yogas. All die reinigenden Handlungen des Yogas kommen dadurch von selbst zustande, aber in erster Linie ist sie für den hervorragenden, nach Befreiung suchenden Anwärter eines hohen Ranges von Nutzen. Genauso wie ein armer Mann nicht für den Unterhalt eines Elefanten aufkommen kann, so kann ein durchschnittlicher Anwärter nicht für länger in dieser systematischen Praxis stabil verbleiben.

Ein zweiter Punkt: Dies ist das Yoga der reinigenden Handlung. Was dabei unbedingt erforderlich ist, ist des verehrten Wahrheitslehrers Gewahrsein der Essenz und die

Leitung durch ihn. Diese Kuhgesichthaltung ist diejenige Haltung, von der die reinigende Handlung im Wurzelbasis Energiezentrum begonnen wird. Das erste Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* trägt den Titel 'Das Yoga von Weissers Verzagtheit'. Wenn das Wurzelbasis Energiezentrum für reinigende Handlungen bereit ist, dann beginnt begleitend dazu das Yoga der Verzagtheit ((Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Mutlosigkeit)). Dies ist das erste Kapitel des 'Liedes von Yoga' [der *Bhagavad Gita*]. Wie kann ein gewöhnlicher Soldat auf einem Schlachtfeld verbleiben, auf welchem ein grosser, kraftvoller Held wie Weisser, dieser grosse Streitwagenkämpfer, dabei ist, das Interesse am Krieg zu verlieren und sein Bogen Gandiva **–** ein Sieger in Kriegen **–** verlassen ((auf dem Schlachtfeld)) liegt? Weissers Verzagtheit wurde schliesslich im letzten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* zerstört, deswegen, weil der verehrte Dunkle sein Wagenlenker war. Er war ihm beides, sein Wahrheitslehrer und sein innig angebeteter Gott. Selbst wenn ein gewöhnlicher Soldat Erfolg darin hätte, eine *Gita* mit achtzehnhunderttausend Kapiteln [die Gita hat achtzehn Kapitel] zu verstehen, auf diesem Schlachtfeld würde doch seine unendliche Verzagtheit nicht zerstört werden. Er würde seine Waffe fallen lassen und vom Schlachtfeld flüchten. Nur einem grossen, auf dem Schlachtfeld in Verzagtheit versunkenem Streitwagenkämpfer werden von dem grossen Sprecher der verehrten *Bhagavad Gita* Anweisungen gegeben; nicht unter einem Baldachin, der aufgestellt wurde, um darunter Geschichten zu erzählen. Sollte es noch mehr als dies darüber zu sagen geben, dann können wir dieses sagen: 'Der verehrte Herr Dunkler ist immer dann, wenn der grosse Streitwagenkämpfer Weisser seinen Bogen, Gandiva, fallen lässt, und den Krieg aufgeben will, in einem Körper vor ihm, um ihn die unvergleichliche, heilige *Bhagavad Gita* trinken zu lassen. Das ist die Grundlage ethischer Handlung; das ist der Schutz der Heiligen und die Zerstörung des Bösen ((der Gottlosen)).' Es ist angenehmer, die heilige *Bhagavad Gita* unter einem Baldachin, der zum Geschichten erzählen aufgestellt wurde, zu rezitieren; tausende von Zuhörern sind da dabei. Aber manchmal vergessen sie, das Schlachtfeld zu betreten. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht finden sie sich unter dem Baldachin ein, treffen Anstalten sich in eine bequeme Position zu begeben, lassen sich nieder und der *Gita* lauschend, beginnen sie wie eine von Klang gebannte Schlange hin- und herzuschwingen. Sie überhäufen die *Gita* mit Lob, und auch die Sprecher werden mit Lob überhäuft, aber...

'Aber was?'

Du stellst die Frage, deshalb muss eine Antwort gegeben werden. Wenn sie in einen aus Worten bestehenden Krieg kämpfen, dann hören sie genau den Worten nicht zu, denen sie zugetan sind, an denen sie hängen/anhaften, da verehrter Herr Dunkler sagt: 'Bereite dich auf einen *Krieg* vor indem du verstehst, dass Gewinn und Verlust, Glücklichsein und Leid, und Sieg und Niederlage das Gleiche sind.' Dies ist die Essenz aller Kapitel der *Gita*: Den Krieg zu führen.

Die kraftvolle Haltung
Vers 1.21 Lege den ersten Fuss fest auf den zweiten Oberschenkel und den zweiten Fuss auf den ersten Oberschenkel, dies wird die kraftvolle Haltung genannt.

Kraftvolle Haltung (1)

'Aber das ist doch die Lotoshaltung! Wie kann sie die kraftvolle Haltung genannt werden?' wird hier jemand ausrufen.

Diese Unsicherheit ist völlig angebracht, aber die Lotoshaltung, die man gewöhnlicherweise in der Meditation findet, unterscheidet sich von der Lotoshaltung, welche die kraftvolle Haltung genannt wird. Wenn in der Lotoshaltung ein natürliches dreifaches Schloss stattfindet – bestehend aus dem Wurzelschloss, dem hochfliegendem Schloss und dem Wasserhalterschloss **–** und die Handflächen fest auf die Sohlen der Füsse gelegt werden, dann erscheint der Yogi, vom Blickwinkel der Empfindung her (dem emotionalen, dem geistig-seelischen Zustand) als ein kraftvoller Krieger, weil sich zu dieser Zeit Heldenmut in seinem Körper und Geist ausgebreitet hat. Genauso wie die geistigen Neigungen unter dem Einfluss von Niederlage oder Elend nachlassen und eine Person ganz niedergeschlagen und leer [erledigt, zu einem Wrack] wird, so werden die geistigen Neigungen unter dem Einfluss von Sieg oder Freude gestärkt, und die Person wird fröhlich und kraftvoll.

Das Feuer wird 'das Kraftvolle' genannt. Wenn durch die fortgesetzte Praxis das Feuer des Yogas im Körper des Anwärters entzündet wird, dann erhält er den Namen 'der Kraftvolle'. Yoga ist von allen die beste Opfergabe. Tatsächlich *ist* das Feuer des Yogas das Opferfeuer. Das dreifache Schloss ist vom Blickwinkel der Anhänger der *Tantra*s aus gesehen [denjenigen Schriften, welche die Basis des tantrischen Systems des Yogas bilden] der Dreizack. Im Körper des Anwärters, in welchem das dreifache Schloss vorkommt, inkarnieren ((werden leibhaftig, verwirklichen sich, nehmen konkrete Form an, verkörpern)) sich der geliebte, den Dreizack tragende Gott, Freundlicher Auflöser und die den Dreizack tragende Mutter Schwarze. Aus diesem Grund wurde die Haltung 'kraftvolle Haltung' genannt.

Es gibt auch noch eine andere Haltung mit dem Namen kraftvolle Haltung. Darin wird ein Fuss in die Mitte des Gesässes gebracht, und der andere Fuss wird durch das Beugen des Knies stehend gehalten [dessen Sohle befindet sich auf dem Boden]. Zuletzt wird das Handgelenk der einen Hand fest mit der anderen Hand gehalten. Die grossen Sänger der Musik der Schriften [diejenige Musik, welche mit den Prinzipien, die in den alten indischen Schriften gegeben werden, in Einklang steht] sitzen mit ihrer

Tanapura [ein vierseitiges, aus einem Kürbis gefertigtes, musikalisches Instrument] in dieser kraftvolle Haltung. In Abbildungen wird der grosse, kraftvolle, geliebte Zermalmer ((Zerschmetterer, Vernichter)) [der Affengott] in dieser Haltung dargestellt.

Kraftvolle Haltung (2)

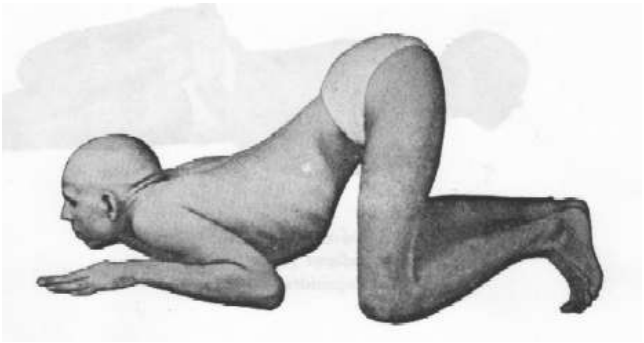
Die Schildkrötenhaltung
Vers 1.22 Sitze gut so, dass die Gesässbacken mit den beiden [entgegengesetzten] Knöcheln gedrückt werden; die Füsse sind dabei vertauscht. Dies wird von den Yogis die Schildkrötenhaltung genannt.

Schildkrötenhaltung (1)

Da die Form dieser Haltung in gewissem Masse der einer Schildkröte ähnelt, wird von manchen vorgebracht, dass diese Haltung deshalb Schildkrötenhaltung genannt wurde. Dies ist tatsächlich in gewissem Masse eine zutreffende Äusserung. Als Schildkrötenhaltung bezeichnete man sie jedoch wirklich aus dem Grund heraus, weil in dieser Haltung das Weibliche-Gefäss Energiesiegel [in welchem die Öffnungen der Organe versiegelt werden] angewandt wird, da eine Schildkröte, wenn es notwendig ist,

ihre Sinnesorgane schliesst [einzieht]. In dieser Haltung findet das Schliessen des Geschlechtsorgans und des Anus statt – die nach unten tendierende vitale Luft, die dazu neigt, nach aussen zu fliessen, wird nach innen gezogen (angezogen). Dieses Weibliche-Gefäss Energiesiegel wird in unzähligen Haltungen angewandt; die Tatsache 'Haltung' als Haltung wird zu diesem Zeitpunkt zweitrangig und die Tatsache des Energiesiegels erstrangig. Beide Seiten des Körpers werden in dieser Haltung von beiden Händen berührt [eine Hand auf jeder Seite] und die nach unten tendierende vitale Luft beginnt somit natürlicherweise aufzusteigen. Aber dieses natürliche Aufsteigen geschieht nicht eher, als bis der Pfad des Sehr-Freundlichen-Flusses [der zentrale Energiekanal] frei von Unreinheiten ist. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Schliessung des Geschlechtsorgans und des Anus verschiedene Formen annimmt – als die Schildkrötenhaltung, als das Grosse Energiesiegel, als das Wurzelschloss Energiesiegel, als das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel, als das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel, als das Weibliche-Gefäss Energiesiegel, als das Hochfliegende Schloss, als das Wasserhalter Schloss, als das Umkehrung-Verursachende Energiesiegel, und so weiter.

Es gibt auch noch eine andere Haltung mit dem Namen Schildkrötenhaltung. Darin werden Brust und Knie auf den Boden gebracht, die Oberschenkel werden aufrecht gehalten, und schliesslich wird die nach unten tendierende vitale Luft eingezogen.



Schildkrötenhaltung (2)

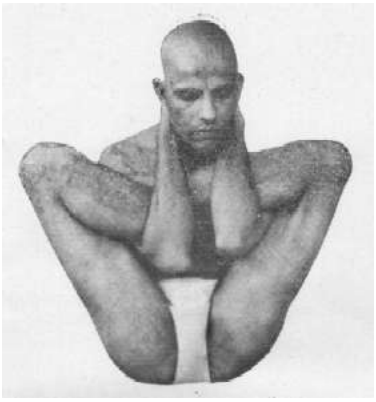
Die Hahnenhaltung

Vers 1.23 Die Hahnenhaltung wird es genannt, wenn man [den Körper] in der Lotoshaltung bindet und beide Hände zwischen die Waden und die Oberschenkel schiebt, dann den Körper nach oben hebt und sie [die Hände] dabei fest auf der Erde hält.

Hahnenhaltung

Wenn diese Haltung von selbst stattfindet, dann beginnt die nach unten tendierende vitale Luft aufzusteigen. Auch der Blick (die visuelle Aufmerksamkeit) wird natürlicherweise auf die Mitte der Augenbrauen gelenkt. Es lohnt sich hier nicht zu vergessen, dass der Aufstieg der nach unten tendierenden vitalen Luft drei Ebenen hat: Die gewöhnliche, die mittlere und die beste. Obgleich die Techniken jeder Ebene die gleichen zu sein scheinen, sind sie doch nicht gleich, sondern unterschiedlich. Nur nach einer für viele Jahre fortgesetzten Praxis wird dies von dem Anwärter erkannt.

Die nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung
Vers 1.24 Nachdem der Anwärter [den Körper] in der Hahnenhaltung gebunden hat, dann beide Füsse zur Brust gebracht und den Nacken mit beiden Händen ergriffen, sollte er wie eine nach oben gekehrte (umgedrehte, nach oben gerichtete, aufgerichtete) Schildkröte sitzen. Dies wird die nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung genannt.

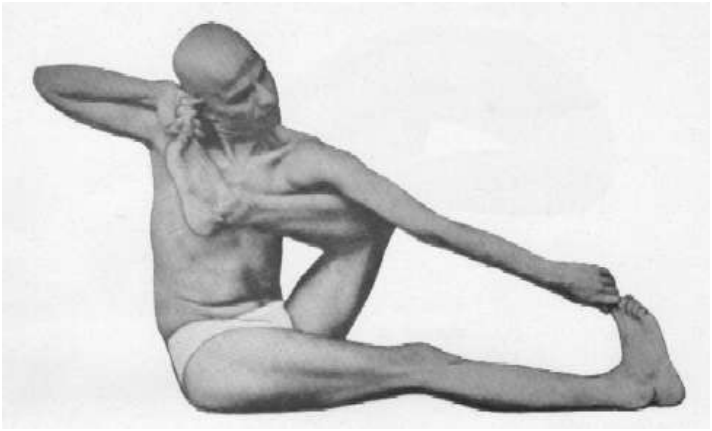


Nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung

Diese Haltung hat auch noch eine andere Form. Sie wird die schlafende, nach oben gekehrte (umgekippte, auf dem Rücken liegende) Schildkrötenhaltung genannt. Die erste Form wird sitzend ausgeführt und die zweite in einer auf dem Rücken liegenden Position.

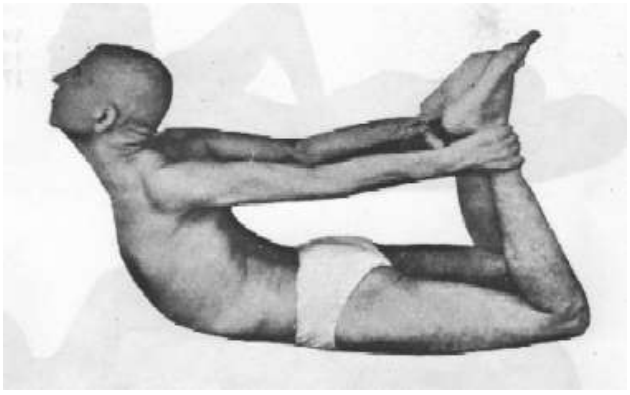
Schlafende, nach oben gekehrte Schildkrötenhaltung

Die Bogenhaltung
Vers 1.25 Man ergreift die grossen Zehen mit den beiden (entgegengesetzten) Händen und nimmt so, als ob man einen Bogen spannte, einen Fuss zum Ohr hoch. Dies wird die Bogenhaltung genannt.



Bogenhaltung

Sie hat auch noch eine andere Form. Der Anwärter liegt dabei mit dem Gesicht zum Boden gewendet, hat die Knie gebeugt, und ergreift beide Füsse mit beiden [den entsprechenden] Händen. Sein Kopf ist zu dieser Zeit hochgehoben und sein Blick ist in der Mitte der Augenbrauen fixiert (stabil). Dies wird die Kamelhaltung genannt.



Kamelhaltung

Matsyendra Haltung
Vers 1.26 Dies ist die von dem König unter den Yogis, Matsyendra Meister, beschriebene Haltung; der Körper wird in die entgegengesetzte Richtung gedreht, indem der rechte Fuss an die Basis des linken Oberschenkels gelegt und der linke Fuss an die Aussenseite des [rechten] Knies gebracht wird.

Matsyendra Haltung

Ein kleiner Teil verbleibt in der Beschreibung ungesagt, aber dies kann von einem erfahrenen Lehrer vervollständigt werden.

Durch das Seitenverkehren der Füsse werden zwei Arten erzeugt – die linke Matsyendra Haltung und die rechte Matsyendra Haltung. Man sollte zwischen beiden Arten abwechseln.

Matsyendra Haltung (Variation)

Das von der Matsyendra Haltung berichtete Ergebnis
Vers 1.27 Diese Matsyendra Haltung entflammt das Feuer des Bauches. Sie löscht so wie ein scharfes Geschoss die Anhäufung der Krankheiten aus und macht das Soma (die 'Mondsichel') des Anwärters äusserst stabil. Die evolutionäre göttliche Kraft wird durch ihre fortgesetzte Praxis erweckt.

Von der zuvor erwähnten Glückhaltung und den anderen Haltungen gab der geliebte König unter den Yogis nur eine kurze Beschreibung, jedoch keine Beschreibung des berichteten Resultats. Da dies hier eine spezielle Haltung ist, beschrieb er das von dieser Haltung berichtete Ergebnis. Der geliebte König unter den Yogis, Matsyendra Meister, räumte ihr zusätzliche Wichtigkeit ein, deshalb ist sein Name mit ihr verbunden.

Diese Haltung wird unter den schwierigen Haltungen aufgezählt, daher ist ihre Vollbringung nicht ohne harte Arbeit möglich. Es gibt Gründe, ihr sogar noch grössere Wichtigkeit beizumessen. Der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss Energiekanal werden durch ihre Praxis eins und die vitale Luft fliesst im zentralen Energiekanal. Da die ausgleichende vitale Luft (die verdauende vitale Luft) kraftvoller wird, beginnen die Verdauungssäfte in reichlicher Menge zu fliessen. Alle Krankheiten werden zerstört und Krankheitslosigkeit wird natürlich.

Diese Haltung ist das Geschenk des Yogas. Sie wurde nicht von dem geliebten König unter den Yogis, Matsyendra Meister, erschaffen; er hat sie lediglich eingeführt.

Es gibt systematische Praktiken um die evolutionären göttlichen Kraft zu erwecken. Durch die korrekte Praxis einer jeglichen der verschiedenen, gewöhnlichen systematischen Praktiken des Yogas kann sie erweckt werden. Aber man sollte bedenken, dass das Unternehmen der vollständigen Erweckung der evolutionären göttlichen Kraft nur von einem die Befreiung suchenden Anwärter eines hohen Ranges unternommen werden sollte, nicht von einem wunschgerichteten Anwärter, der ethische Handlung, weltlichen Erfolg und Vergnügen zu gewinnen sucht. Dieser wunschgerichtete Anwärter sollte sich bemühen, die evolutionäre Kraft nur in ihrer teilweisen Form zu erwecken; die Methode um dies zu tun ist eine andere. Es heisst im Vers: 'Dies macht das Soma stabil.' Was ist dieses 'Soma'? Auf welche Weise wird es stabil gemacht?
Dies wird an einer mehr geeigneteren Stelle besprochen.

Die Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung
Vers 1.28 Strecke beide Beine aus wie einen Stock, bringe die Augenbrauengegend [die Stirn] auf die Knie und ergreife die grossen Zehen mit den beiden [entsprechenden] Händen und verbleibe in diesem Zustand stabil; dies wird die Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung genannt.

Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung

'Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung' heisst diese Haltung. Dies ist ein Name mit Bedeutung. Im Körper gibt es zwei Pfade: Den der Bauchseite des Körpers (den östlichen, den vorderen) zentralen Pfad und den der Rückenseite des Körpers (den

westlichen, hinteren) zentralen Pfad. Der vordere zentrale Pfad ist der erste Schritt und der hintere zentrale Pfad ist der zweite oder letzte Schritt. Gewöhnlicherweise werden diese beiden Pfade ungleichmässig benutzt. Der hintere zentrale Pfad wird im Körper eines Jungen, eines Mädchens oder eines Anwärters von hohem Rang des Mit-Same-Gleichmuts mehr benutzt, und im Körper eines erwachsenen Menschen, der nicht solch ein Anwärter ist, wird der vordere zentrale Pfad mehr benutzt.
Zwischen dem Kühlenden Fluss Energiekanal und dem Feurigen Fluss Energiekanal wohnt der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal mit dem Namen zentraler Pfad. Der Kühlende Fluss Energiekanal [der mit sich widersetzen, frönen verknüpft ist] und der Feurige Fluss Energiekanal [der mit erzwingen verknüpft ist] sind die Energiekanäle des Vergnügens und der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal ist der yogische Energiekanal. Wann immer sich die göttliche Kraft in einem gewöhnlichen Körper anzusammeln beginnt, dann wird dabei der vordere zentrale Pfad benutzt. Dieser wird auch benutzt, wenn der yogische Anwärter aufrecht sitzend oder liegend damit beginnt, in der Fischhaltung, der Leichenhaltung oder anderen, ähnlichen Haltungen das natürliche, wiederholte Gebet, die natürliche Einstellung der Lebensenergie und die natürliche Meditation durchzuführen. Und der hintere zentrale Pfad wird dann benutz, wenn er damit beginnt, die verneigende Lotoshaltung, die Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung und andere ähnliche Haltungen auszuführen.

Diese Rücken-nach-oben-gekehrte (*Pashchimatana*) Haltung wird auch *Pashchimottana* Haltung genannt. Das Wort '*Tana*' (hochhalten, gespannt, angespannt [so wie ein Bogen], auf ein Ziel gerichtet) wurde an das Ende von '*Pashchimatana'* angehängt, und das Wort '*Uttana*' (nach oben gerichtet, verlängert/ausgebreitet, umgedreht, Mund-nach-oben) an das Ende von '*Pashchimottana'*. Diese beiden Worte haben dieselbe Bedeutung [*Pashchima* bedeuted Rücken-, hintere]. Diese Haltung wurde in der *Shiva Samhita* (Freundlicher Auflöser Sammelwerk) als die schreckliche (*Ugra* – heftig, grimmig-ungestüm) Haltung bezeichnet. Eine Bedeutung von '*Ugra*' ist 'Freundlicher Auflöser' [der Zerstörer der Illusion]. Diese Haltung ist dem geliebten grossen Yogi, Herrn Freundlicher Auflöser, äusserst lieb, deshalb gab man ihr den Namen 'die schreckliche Haltung'. Eine der Bedeutungen von 'Freundlicher Auflöser' ist 'zuträglich' ((nützlich, günstig, wohltuend, förderlich, heilsam)). In der Tat, diese Haltung ist eine Bringerin des Guten. Sie führt diesen einen, von höchster Wichtigkeit seienden Akt aus: Sie macht die vitale Luft zu einer Reisenden auf dem hinteren Pfad. Wollten wir dies in Kürze ausdrücken, dann können wir sagen, dass diese Haltung mächtig und wirksam ist. Durch ihre fortgesetzte Praxis gibt es die Meisterschaft über die vitale Luft. Unternimmt der Anwärter die Reise zur letzten Ebene des Mit-Same Gleichmuts, dann ist diese Haltung zur Hand, um ihm zu assistieren. Obgleich sie auch schon früher, auf der ersten und mittleren Ebene auftritt, ist sie doch zu dieser Zeit nicht imstande dazu, die vitale Luft zu kontrollieren, da der Pfad des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals nicht rein ist. Bei ihrem dritten Auftreten ist sie imstande, die vitale Luft zu kontrollieren, da der Pfad des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals rein ist.

Um die vitale Luft zu beherrschen, muss sie verschiedene Stadien durchmachen. Manchmal findet dabei das dreifache Schloss statt **–** das Wurzelschloss, das hochfliegende Schloss und das Wasserhalterschloss. Zusammen mit dem Dreifachschloss findet manchmal auch das Zungenschloss statt. Manchmal taucht gemeinsam mit all diesen Schlössern auch die göttliche Schau des göttlichen Lichtes auf. Und manchmal wird zusammen mit all diesen Schlössern und der göttlichen Schau des göttlichen Lichtes der unangeschlagene, göttliche Klang gehört. Man sollte hier

bedenken, dass sich diese Ebene erst nach dem Nachobenkehren der evolutionären göttlichen Kraft zeigt, nicht vorher.

Das von der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung berichtete Ergebnis
Vers 1.29 Nachdem man diese führende Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung auf diese Weise vollbracht hat, macht sie die vitale Luft zu einer Reisenden auf dem hinteren Pfad, entzündet das Verdauungsfeuer und macht den Anwärter krankheitheitsfrei, nachdem sie den Unterleib mager gemacht hat.

Diese Haltung wird zu den an erster Stelle stehenden Haltungen gezählt, daher hat der König unter den Yogis ihre Wirkung beschrieben. Es gibt durch die fortgesetzte Praxis dieser Haltung die Vollbringung der vitalen Luft, welche Elend, Krankheit, und so weiter zerstört. Dies ist ihr [dieser Haltung] höchster Gewinn. Der Yogi wird dadurch zu einem der den emporgehobenen sexuellen Same hat (besitzt) [einer dessen sexueller Same (Samen, Eizelle) in den Keimdrüsen oben gehalten und innerhalb des Körpers absorbiert wird]; und er bekommt den göttlichen Körper, das direkte Wissen der göttlichen Ordnung und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Er ist danach für das Königliche Yoga qualifiziert. An diesem Punkt stimmen die Lehren des Yogas und die *Tantras* völlig überein: Ein Yogi welcher den Feuer-des-Yoga reinen Körper nicht erlangt hat, kann kein qualifizierter Empfänger des Wissensyogas sein.

Durch die fortgesetzte Praxis der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung wird die verdauende Lebensenergie stark und mächtig, mit dem Ergebnis, dass das Verdauungsfeuer entzündet wird. Sollte ein Anwärter Träumen mit unfreiwilligem Samenerguss ausgesetzt sein, dann wird diese Unreinheit aufhören zu existieren, wenn er die Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung korrekt praktiziert. Kommt im Geiste die Verzerrung **–** das sexuelle Begehren **–** auf, dann sollte man zehn bis zwölf Wiederholungen dieser Haltung durchführen, dies wird die Verzerrung beruhigen (sie glätten). [*Kama,* das Wort, das hier als 'sexuelles Begehren' übersetzt wurde, wird meist als 'Begehren' übersetzt. Es gibt noch ein anderes Wort, das manchmal als 'Begehren' übersetzt wird, und das ist *Iccha*; meist wird dies als 'Wunsch', 'Willen' 'gewollt', 'suchen' und so weiter, übersetzt, vereinzelt auch als 'Wahl', 'wählen'. Dies scheint mehr Nachdruck auf die tatsächliche Entscheidung des Individuums zu legen, im Gegensatz zu den Eingebungen des Geistes oder der Entscheidung von jemand anderem.]

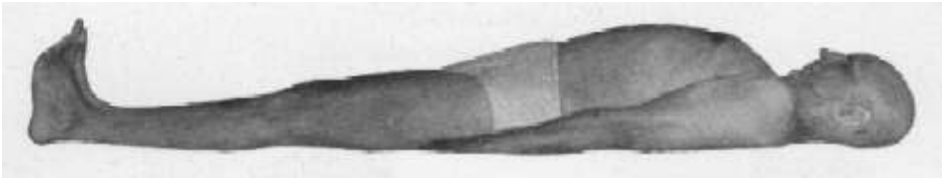
Die Pfauenhaltung
Vers 1.30 Man nennt diejenige Haltung Pfauenhaltung, in welcher die Unterstützung der Erde mit den beiden Händen angenommen wird [beide Hände sind auf dem Boden], und die Haltung dann von der Erde aus so wie ein Stab nach oben hochgehoben wird, indem die beiden Ellbogen an die beiden [entsprechenden] Seiten des Nabels gebracht wurden.
Das von der Pfauenhaltung berichtete Ergebnis

Vers 1.31 Alle Krankheiten des Unterleibs, einschliesslich der Unterleibsdrüsen, werden von dieser Pfauenhaltung geschwinde zerstört. Auch die Funktionsstörungen der Körpersäfte von Wind, Galle und so weiter, werden besiegt. Und im Übermass verzehrte, ungesunde ((verdorbene)) Nahrung wird völlig verdaut. Nicht nur das, durch die Stimulation des Verdauungsfeuers wird selbst das *Kalakuta* Gift verdaut [das durch das Aufrühren, das heftige Hin- und Herbewegen des milchigen Ozeans erzeugte, tödliche Gift, welches vom Freundlichen Auflöser heruntergeschluckt wird, um die Erde zu retten].

Hier könnte es den Wunsch geben, [das folgende] wissen zu wollen: ’Wie ergibt sich in diesen Haltungen die Kraft, Krankheit zu zerstören?’

Der Körper kann in acht Glieder aufgeteilt werden – den Kopf, den Nacken, die Hände, den Brustkorb, den Unterleib, die beiden Seiten, die Wirbelsäule (die Erdachse, der Stab des zentralen Berges der Erde [Berg Meru]) und die Füsse. Von diesen acht Gliedern können acht Arten von Haltungen gebildet werden. Dasjenige Glied, welches der von dem Anwärter praktizierten Haltung die Form gibt, ist dasjenige Glied, auf das sich das geistige Vermögen und die Lebensenergie fixieren, folglich findet die Reinigung dieses Gliedes statt. Das geistige Vermögen und die Lebensenergie können in ruhelosen und unsteten Haltungen nicht stabil werden, so sollte der Anwärter zuallererst die Haltung stabil bekommen. Um sie stabil zu machen, sollten dessen Wiederholungen erhöht werden und danach die gewöhnliche Richtung und die umgekehrte Richtung Einstellung der Lebensenergie praktiziert werden. Die fortgesetzte Praxis der Haltungen ist notwendig, damit die Einstellung der Lebensenergie zu der von der höchsten Art werden kann. Auf diese Weise ergänzen und nähren sich Haltung und Einstellung der Lebensenergie gegenseitig. Da in der Pfauenhaltung der Unterleib von grösster Bedeutung ist, kann sie auch die Unterleibshaltung genannt werden. Im Unterleib gibt es viele Teile: Die Leber, die Gallenblase, den Magen, Dick- und Dünndarm, die Nieren, die Blase und so weiter. Sie werden durch massvolles Essen, Zölibat, die Einstellung der Lebensenergie und Haltung gereinigt.

Die Leichenhaltung
Vers 1.32 Leg dich gerade ausgestreckt auf die Erde; dies ist die Leichenhaltung. Diese Haltung lindert Erschöpfung und bringt dem geistigen Vermögen Ruhe.



Leichenhaltung

Genauso wie der Körper in der Leichenhaltung durch die Entspannung aller Organe Ruhe findet, so findet auf die gleiche Weise das geistige Vermögen durch die Entspannung der geistigen Neigungen Ruhe, das heisst, Schlaf wird erlangt.
[Die wörtliche Bedeutung von ’geistiger Neigung‘ oder *Chitta Vritti* (kurz: *Vritti*) ist ’eine Wendung‘; dies wird oft als Wirbel oder Strudel im Ozean des geistigen Vermögens, der *Chitta*, verstanden. *Chitta Vritti* kann auch übersetzt werden als: ’ein geistiger Hang zu‘, ’geistige Verzerrung‘, ’geistiges Beschäftigtsein‘, ’geistiger Zustand‘, ’geistige Gewohnheit‘, ’geistige Einstellung‘.]

Unterweisung in die vier besten Haltungen
Vers 1.33 Vierundachzig Haltungen wurden von dem geliebten Herrn Freundlicher Auflöser beschrieben; aber ich habe nur die vier Kernhaltungen (wesentlichen Haltungen) genommen und von ihnen werde ich berichten.

Einem Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens werden die Glieder des Yogas einzeln, eins nach dem anderen gelehrt, da mittels dieser Methode dessen

evolutionäre göttliche Kraft in deren teilweiser und aushaltbarer Form erweckt wird. Diese Methode ist für ihn die bessere. Deshalb wurden verschiedene Haltungen von Buchautoren beschrieben. Einem höchsten Anwärter des Pfades der Beendigung wird nur die Technik des Yogas gelehrt, weil dadurch dessen evolutionäre göttliche Kraft in ihrer vollen und unerträglichen Form erweckt wird. Diese Methode ist für ihn die geeignetere. Seine geduldige Nachsicht vergrössert sich durch sie. Das Aufwecken der Lebensenergie ist das allererste, was sich für den Anwärter durch diese Technik des Yogas ereignet. Danach beginnen Haltung, Energiesiegel, Einstellung der Lebensenergie und andere spontane yogische Aktivitäten von selbst im Körper stattzufinden; folglich braucht er diese yogischen Aktivitäten von keinem Lehrer zu lernen.

Die Namen der vier besten Haltungen

Vers 1.34 Die Haltung der Vollendung, die Lotoshaltung, die Löwenhaltung und die gesegnete Haltung – diese vier Haltungen sind die Allerbesten. Bei allen von ihnen sollte man fortwährend fest in der Glücklichsein gebenden Haltung begründet sein.

Die Haltung der Vollendung ist die Haltung der vollendeten Grossen. Es ist die letzte Haltung. Das heisst, diese Haltung gibt dem Yogi Befreiung. Die Lotoshaltung ist die erste Haltung. Ist sie vollbracht, dann beginnt die Haltung der Vollendung. Es gibt auf der letzten Stufe des Yogas des Mit-Same Gleichmuts keinen Unterschied mehr zwischen der Lotoshaltung und der Haltung der Vollendung. Das heisst, die Lotoshaltung beginnt damit, die Arbeit der Haltung der Vollendung zu tun. Das ist der Grund, warum die Lotoshaltung mit der Haltung der Vollendung zusammen erwähnt wird. [Unter den] besten Haltungen sind auch die Löwenhaltung und die gesegnete Haltung. Beide sind auf einer niedrigeren Stufe als die Haltung der Vollendung und die Lotoshaltung, aber sie sind auf einer höheren Stufe als die anderen Haltungen.

Die Haltung der Vollendung

Vers 1.35 Blockiere den Ort des weiblichen Gefässes (den Damm) fest mit der Ferse und bringe die andere Ferse an den Penis. Sitze sofort danach auf eine stabile Art und Weise, die Organe meisternd {alle zehn}, und presse das Kinn bewegungslos gegen die Brust. Schliesslich sollte man mit festem Blick zum zentralen Teil der Augenbrauen schauen. Diese Haltung wird als der Öffner der Tür (als die den Eingang enthüllende) des Pfades zur Befreiung, als die Haltung der Vollendung bezeichnet.

Haltung der Vollendung

Dies ist eine Beschreibung des Haltung der Vollendung der dritten [letzten] Ebene. Bei der gewöhnlichen Haltung der Vollendung der ersten Ebene wird nur der Ort der Vereinigung (der Damm) von der Ferse gepresst, der zweite Fuss wird dabei nicht benutzt. Allerdings wird dies vom Wurzelschloss und anderen Energiesiegeln begleitet. Auf der mittleren [der zweiten] Ebene wird zwar die zweite Ferse benutzt, aber der Penis wird nicht gedrückt. Auch auf der zweiten und dritten Ebene werden das Wurzelschloss und andere Energiesiegel benutzt. Es gibt nur eine Haltung der Vollendung, aber es gibt verschiedene Stadien; dies ist der Grund für die Existenz unterschiedlicher Meinungen.

Die Haltung der Vollendung ist die Haltung der Vollendeten, somit ist ihr Gebrauch für durchschnittliche Anwärter ausgeschlossen. Für sie sind die Lotoshaltung, die stabile Haltung, die Glückhaltung und andere einfache Haltungen die geeigneteren. In der allgemeinen Gesellschaft besteht zur Zeit die falsche Idee, dass durch das Einnehmen der Haltung der Vollendung das mit geistigen Eindrücken verknüpfte sexuelle Begehren besänftigt würde. Aber diejenige Haltung der Vollendung, welche das mit geistigen Eindrücken verknüpfte sexuelle Begehren besänftigt, ist anders. Man stösst in der dritten Ebene darauf. Die Haltung der Vollendung der ersten Ebene wird von einem Yogi, der Gnade empfangen hat, benutzt, um die evolutionäre göttliche Kraft zu erwecken. Der durchschnittliche Anwärter wird aufgeregt, verstört und aus der Fassung gebracht sein, wenn diese schlafende evolutionäre Kraft durch die Methode des Yogas erweckt wird, da zu diesem Zeitpunkt das mit geistigen Eindrücken verknüpfte sexuelle Begehren in seinem Körper stärker wird. Selbst der Fuss eines nach Befreiung suchenden Anwärters des höchsten Ranges, der die Technik des Yogas hat, verbleibt in dieser Vergnügungsebene nicht völlig stabil; was kann dann da über die Fähigkeit des durchschnittlichen Anwärters gesagt werden?

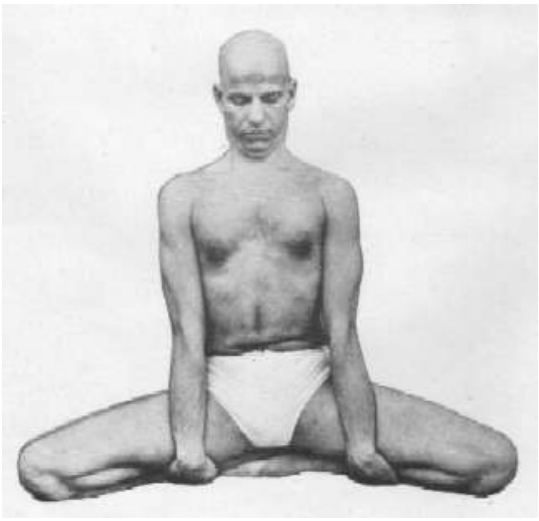
Ein anderer Lehrsatz
Vers 1.36 und 1.37 Nachdem der rechte Fussknoten am Penis untergebracht wurde, wird der linke Fussknoten darüber angebracht; dies ist die Haltung der

Vollendung, wie sie einige Yogis nennen. Andere Yogis nennen sie die Harte-Waffe Haltung, wiederum andere Yogis bezeichnen sie als die Haltung-die-einen-freisetzt, und manche Yogis nennen sie die verborgene (geheime, private) Haltung.

Wenn wir über die Worte des obigen ersten Verses nachdenken um die Form der Haltung der Vollendung zu ermitteln, dann finden wir heraus, dass sie zwei Formen hat. Der Knoten über der Ferse wird das Knöchelgelenk oder der Knubbel genannt; man nennt es auch den Fussknoten oder den Knöchel. Es ist nicht möglich, ihn auf den Penis zu bringen; somit ist die eine Bedeutung die sich hieraus ergibt, den rechten Knöchel an den Bauch, in der Vertiefung des Nabels, unterzubringen; und eine zweite sich ergebende Bedeutung ist, die *Ferse* am mittleren Teil des erweckten, erigierten Penis unterzubringen; und die dritte Bedeutung die sich so ergibt ist, die Ferse über (oben auf) den schlafenden Penis unterzubringen, das heisst, an den Bauch, in die Vertiefung des Nabels. Man bekommt nun von der ersten und der dritten Bedeutung eine Art ((eine Form)) der Haltung der Vollendung, und eine zweite Art der Haltung der Vollendung von der zweiten Bedeutung. Beide werden akzeptiert, da es sich um unterschiedliche Zustände handelt.

Lasse mich hier die Lösung in Bezug auf die Form der Haltung der Vollendung geben: Es ist in erster Linie nützlich, eine jegliche Haltung als eine Art von Haltung der Vollendung zu akzeptieren, in welcher der Anus, das linke Gesäss, das rechte Gesäss, der Ort der Vereinigung (der Damm), der Penis und der untere Teil des Nabels gedrückt werden. Diese Lösung ist nicht frei erfunden, sondern kommt aus Erfahrung. Man sollte hier bedenken, dass der Ort der Vereinigung und der Penis nicht mit dem Fussknöchel gedrückt werden können. In einem jeglichen Yogabuch, in dem die Anleitung gegeben wird, den Ort der Vereinigung oder den Penis zu drücken, sollte man anstatt 'Fussknöchel' (*Gulpha*) dessen Bedeutung als 'Ferse' (*Eri*), 'Ferse' (*Pada Mula*), oder 'Ferse' (*Parshni*) verstehen.

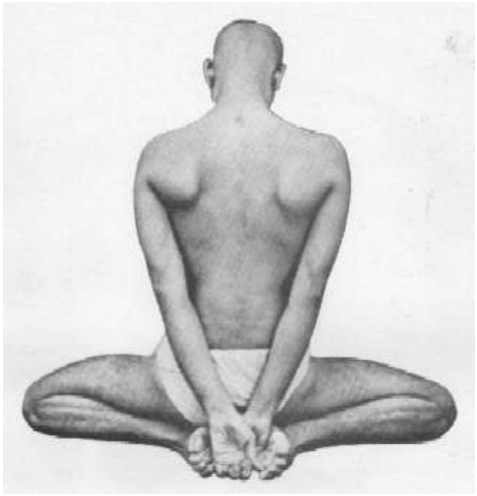
Die Harte-Waffe Haltung, die Haltung-die-einen-freisetzt und die verborgene Haltung sind eigentlich Synonyme für die Haltung der Vollendung. Natürlich sind ihre Formen notwendigerweise unterschiedlich, da sie von unterschiedlichen Stadien sind. Wenn der Anus von der einen Ferse gedrückt wird und der Ort der Vereinigung durch die andere Ferse, dann wird dies die Haltung der Vollendung, die Wurzelschlosshaltung oder die Harte-Waffe Haltung genannt. Es gibt unzählige Variationen der Harte-Waffe Haltung. Die Haltung-die-einen-freisetzt nennt man es, wenn der Ort der Vereinigung mit der einen Ferse gedrückt wird und die andere Ferse darauf gelegt wird. Die Fersen befinden sich manchmal darin links und rechts des Ortes der Vereinigung. Die verborgene Haltung oder die verborgenes-Gliedmass Haltung wird mit zur gesegneten Haltung gezählt. Die beiden Fersen werden darin [in der gesegneten Haltung] zusammen gebracht, indem die Knie gebeugt werden. In der verborgenen Haltung werden die beiden [zusammengebrachten] Fersen unter das Gesäss gebracht. Das Gesicht der Knie [der vordere Teil] ist dann in der umgekehrten (entgegengesetzten) Richtung [nach hinten hin zugewandt, in der entgegengesetzten Richtung von der in der gesegneten Haltung].



Harte-Waffe Haltung

Haltung-die-einen-freisetzt

Gesegnete Haltung



Verborgene Haltung

Lobpreisung der Haltung der Vollendung
Vers 1.38 bis 1.43 So wie vollendete Yogis reguliertes Essen als das Oberhaupt der Einhaltungen ansehen und das Nicht-Verletzen, keine Gewalttätigkeit auszuüben, als das Oberhaupt unter den Beachtungen, so sehen sie die Haltung der Vollendung als das Oberhaupt aller Haltungen an {bezüglich Oberhaupt: wie so oft, unterschiedliche Standpunkte in den verschiedenen Traditionen}. Da die Haltung der Vollendung die Unreinheiten in den 72 000 Energiekanälen dazu bringt, aufzuhören zu existieren, sollte unter den vierundachzig Haltungen stets die fortgesetzte Praxis dieser Haltung von dem nach Befreiung suchenden Anwärter durchgeführt werden. Sollte der über die Seele meditierende und sein Essen regulierende Yogi die fortgesetzte Praxis der Haltung der Vollendung für zwölf Jahre ohne Unterbrechung durchführen, dann bekommt er die yogischen vollendeten Fähigkeiten (Kräfte). Welche Notwendigkeit besteht da noch für andere Haltungen nach der Haltung der Vollendung? Wenn die eingestellte

Lebensenergie vitale Luft mit Sorgfalt (Aufmerksamkeit, Wachsamkeit) zu dem Nichts-ausser-dem-Halt herangereift ist [dem Halt, in welchem es weder ein Hereinkommen noch ein Herausgehen gibt], dann kommt mühelos von selbst der Abschnitt [des Yogas] des jenseits des Geistes [jenseits der Abhängigkeit vom Denken] auf. Wird auf diese Weise auch nur eine Haltung der Vollendung fest und bestimmt vollbracht, dann findet auch das Dreifachschloss – das Wurzelschloss, das nach oben fliegende Schloss und das Wasserhalterschloss – auf natürliche Weise statt. Es gibt keine andere Haltung, die so wie die Haltung der Vollendung ist, keinen anderen Halt wie den Nichts-ausser-dem-Halt, kein anderes Energiesiegel wie das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und keine andere Absorption so wie den göttlichen Klang.

Der geliebte König unter den Yogis, Atmarama, erklärt dem Anwärter nun die Grösse der Haltung der Vollendung. Er sagt: 'Lieber Anwärter! Der Grund, warum dem regulierten Essen unter den Einhaltungen Wichtigkeit beigemessen wird ist der, dass die ganze yogische systematische Praxis ohne es scheitert. Der Grund warum dem Nicht-Verletzen, keine Gewalttätigkeit auszuüben unter den Beachtungen Wichtigkeit beigemessen wird ist der, dass das gesamte System des geistigen Vermögens gestört wird wenn dies fehlt, mit dem Ergebnis, dass die yogische systematische Praxis nicht möglich ist. Die Haltung der Vollendung ist auf dieselbe Weise eine Haltung von grösster Wichtigkeit: Es ist nicht möglich, den Mit-Same Gleichmut ohne sie zu vollbringen. Sollte auf der yogischen Reise eines Anwärters die Haltung der Vollendung fehlen, dann ist seine yogische Reise wahrhaft ohne Zweck.'

Die Armee der Haltungen ist riesengross, ihr Kommandeur ist jedoch die Haltung der Vollendung. Die fortgesetzte Praxis der Haltung der Vollendung ist wahrhaft notwendig für den die Befreiung suchenden Anwärter. All die Energiezentren, Knotengeflechte und Energiekanäle können ohne seine fortgesetzte Praxis nicht gereinigt werden. Sollte der über die Seele meditierende, reguliertem Essen folgende Yogi für zwölf Jahre die ununterbrochen fortgesetzte Praxis der Haltung der Vollendung praktizieren, dann erlangt er verschiedene yogische vollendete Fähigkeiten. Man sollte hier bedenken, dass die Haltung der Vollendung auch noch von der fortgesetzten Praxis anderer yogischer Reinigungshandlungen begleitet wird.

So wie am Tage keine Notwendigkeit für eine Lampe besteht, so gibt es keine Notwendigkeit mehr für andere Haltungen, wenn die Haltung der Vollendung vollbracht worden ist. Dies kann auch bedeuten, dass dann, wenn die Haltung der Vollendung vollbracht ist, jede der gewöhnlichen Haltungen zu einem Handlungsbevollmächtigten der Haltung der Vollendung wird. Das heisst, da die Vorherrschaft der Haltung der Vollendung über die gewöhnlichen Haltungen vollständig begründet ist, gibt es zwischen der Haltung der Vollendung und den gewöhnlichen Haltungen keinen Unterschied mehr. Nimmt die vom Geist-Yoga begleitete, eingestellte vitale Luft die Form des Nichts-ausser-dem-Halt an, dann beginnt von selbst der Abschnitt des Jenseits-des-Geistes – der natürliche Gleichmut. Da der Anwärter die fürchterliche Geschwindigkeit der vitalen Luft nicht aushalten kann, verbleibt er solange geplagt, bis der Nichts-ausser-dem-Halt vollbracht ist. Fängt sich dann die letzte Ebene des Yogas der Vollendung an zu zeigen, dann beginnt sich das Dreifachschloss mit Hilfe der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung von selbst zu ergeben. Das gesamte System des Einatmens wird unter dessen Einfluss täglich kraftvoller. Obwohl es auf den unteren Stufen des Mit-Same Gleichmuts auch ab und zu die Einstellung der Lebensenergie gibt, bringt sie dort nicht viel zustande – der Halt ist innerhalb von vier oder fünf Sekunden oder innerhalb von höchstens zehn

Sekunden beendet. Die Wirksamkeit des Haltes vergrössert sich, nachdem mehr Zeit unter der Führung des Nichts-ausser-dem-Halt zugebracht worden ist. Die vitale Luft kann zu dieser Zeit für längere Zeit im Gehirn stabil verbleiben.

Mit Überzeugung sagt der König unter den Yogis zum Schluss: 'Es gibt keine Haltung, die so wie die Haltung der Vollendung ist'. Das heisst, die Haltung der Vollendung ist die Königin der Haltungen. Sie beschenkt und verleiht dem Yogi die 'Befreiung' und macht ihn 'vervollkommnet, vollendet'. 'Es gibt keinen Halt, der so wie der Nichts-ausser-dem-Halt ist'. Der Sieger, Zur-Sonne-durchdringen und verschiedene andere Halte erscheinen auf der Reise des Yogas, aber der Nichts-ausser-dem-Halt ist der Beste unter ihnen. Er ist der König der Halte. Mit seiner Hilfe vollbringt man den Gleichmut. 'Es gibt kein Energiesiegel das so wie das Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist'. Obwohl es viele Energiesiegel gibt, ist das Beste unter ihnen das Im-Raum-bewegen Energiesiegel. Es ist die grosse Königin der Energiesiegel. Der Gleichmut wird durch ihre Hilfe vollbracht und der Yogi erlangt das 'so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden' und die anderen der acht vollendeten Fähigkeiten [die anderen der acht yogischen Kräfte]. 'Keine Absorption ist so wie der göttliche Klang'. Auch gibt es verschiedene göttliche Klänge, aber unter ihnen allen ist der göttliche Klang der heiligen Silbe OM der Beste. Es ist Ausdruck des Höchsten Absoluten. Zu Anfang gibt es dem Yogi das Auf-einen-Punkt-hin Ausgerichtetsein und zum Schluss das Nichtsprossen aller geistigen Neigungen.

Die Haltung der Vollendung, der Nichts-ausser-dem-Halt, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und der göttliche Klang – vom Meer der Yogajuwelen sind diese vier die grossen Juwelen. Er, der den Schutz dieser grossen Juwelen besitzt, ist fürwahr ein grosser Yogi oder ein grosser Vollendeter.

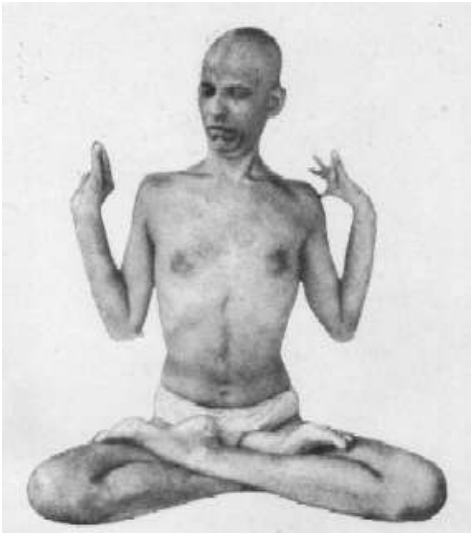
Die Lotoshaltung

Vers 1.44 Den rechten Fuss auf den linken Oberschenkel und den linken Fuss auf den rechten Oberschenkel gelegt, und von hinter dem Rücken her die beiden grossen Zehen mit den beiden seitenverkehrten Händen haltend [mit hinter dem Rücken verkreuzten Armen], bringe nun das Kinn an den Brustkorb und blicke ohne zu blinzeln auf das Ende der Nase. Man nennt diesen Zerstörer der Krankheiten des Praktizierenden von Beherrschung die 'Lotoshaltung'.

Lotoshaltung

Dies ist die Lotoshaltung der dritten Ebene. Sie ist als die gebundene Lotoshaltung bekannt. Der König unter den Yogis wies darin an, dass das Kinn dabei an die Brust zu bringen sei. Das bedeutet, dass dies mit dem Dreifachschloss – dem Wurzelschloss, dem nach oben fliegenden Schloss und dem Wasserhalterschloss **–** ausgeführt wird. Öffnet sich der Mund des Sehr-Freundlichen-Fluss Energiekanals und die vitale Luft beginnt mit ihrer Reise darin, dann fängt die vitale Luft durch die leichteste Berührung beider Seiten [des Körpers] an zu fliessen (zu blasen). In dieser Haltung geschieht dies ganz natürlicherweise, da die beiden Arme die beiden Seiten berühren. Wenn sich die vitale Luft im Sehr-Freundlichen-Fluss Energiekanal bewegt, dann wird der Körper von selbst stabil. Dies ist die Ebene der Meisterung der Organe – sie werden dabei handlungslos. Dieser Zustand wird von den Yogis das Zurückziehen der Sinne genannt. Das Sehvermögen wird dabei natürlicherweise stabil. Dies ist das Zeichen der Vollbringung der vitalen Luft.

Die Lotoshaltung und ein anderer Lehrsatz
Vers 1.45 bis 1.47 Nachdem man beide Füsse sorgfältig mit den Sohlen nach oben auf die Oberschenkel gebracht und dann beide Hände mit den Handflächen nach oben zwischen sie gelegt hat, fixiere den Blick auf das Ende der Nase. Es heisst, dass diese Haltung, welche zustandekommt, wenn das Kinn an die Brust gebracht wird, die beiden oberen Vorderzähne mit der Zunge gedrückt werden und der reinigende Wind nach und nach (langsam, allmählich) nach oben hin angelockt wird, die Zerstörerin aller Krankheiten sei. Etwas, das so schwierig zu bekommen ist wie diese Lotoshaltung, kann in diesem gesamten Universum nur von jemandem mit rarem Urteilsvermögen bekommen werden.



Lotoshaltung (Variation)

Lotoshaltung (Variation)

Die Lotoshaltung wird als eine der sehr einfachen Haltungen angesehen. Natürlich stimmt es auch, dass diese Haltung von einigen Menschen als sehr schwierig betrachtet wird. Sie können den einen Fuss auf den einen Oberschenkel legen, nicht jedoch den anderen Fuss auf den anderen Oberschenkel. Die obenerwähnte Lotoshaltung gehört zur dritten Ebene. Spontan zeigt sich diese Form dann, wenn die Haltung der Vollendung vollbracht worden ist. Darin tritt auch das Dreifachschloss zu diesem Zeitpunkt auf; das Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist anwesend und als Folge der Stabilität beginnt das Blicken auf das Ende der Nase. Von dem König unter den Yogis wurde die Anleitung gegeben, den reinigenden Wind nach oben anzulocken (anzuziehen). Mit dem Ausdruck 'reinigender Wind' ist nicht die nach oben gehende vitale Luft gemeint, sondern die nach unten gehende vitale Luft. Die Lotoshaltung wird durch die Kraft der Haltung der Vollendung wirksam. Mühelos kann sie die nach unten hin tendierende Lebensenergie nach oben hin anlocken. Aber diese Ebene des Yogas kann nur von einem weisen, seltenen Yogi erreicht werden, da er ein für die Befreiung qualifizierter Empfänger von hohem Rang ist. Der von allen Krankheiten freiwerdende Yogi erlangt mittels der korrekt fortgesetzten Praxis Gesundheit.

[Das Wort '*Vayu*' wurde als 'die vitale Luft' übersetzt, ausser dann, wenn es sich offensichtlich auf das Element Luft bezieht, in welchem Fall es als 'Luft' übersetzt wurde. Das Wort '*Prana*' wurde dann als 'die nach oben tendierende Lebensenergie' übersetzt, wenn es '*Apana*', der 'nach unten tendierenden Lebensenergie' gegenübergestellt ist; andernfalls wurde es als 'die Lebensenergie' übersetzt. Auf ähnliche Weise wurde das Wort '*Pranavayu*' als 'die nach oben tendierende vitale Luft' übersetzt, wenn es '*Apanavayu*', der 'nach unten tendierenden vitalen Luft', gegenübergestellt ist; andernfalls wurde es als 'die Lebensenergie vitale Luft' übersetzt. Kripalvananda setzt die Lebensenergie im Kommentar zu Vers 2.2 mit der vitalen Luft gleich.]

Wissenserzeugung und die Lotoshaltung

Vers 1.48 Die über den innig Angebeteten meditierende, hochstrebende Person, die [den Körper] in der Lotoshaltung bindet, das Kinn an die Brust drückt und die beiden Seiten der Handflächen so hält, dass sie eine Tasse bilden, und wiederholt die nach unten tendierende Luft nach oben angelockt und die gefüllte

(eingezogene), nach oben tendierende Lebensenergie nach unten getrieben (ermutigt) hat, bekommt durch die Stärke und Macht der göttlichen Kraft Wissen ohnegleichen.

Die Ebene der zuvor erwähnten Lotoshaltung und dieser Lotoshaltung ist die gleiche, aber es gibt im yogischen Prozess der beiden einige Unterschiede. In der zuvor erwähnten Lotoshaltung ist das Dreifachschloss gemeinsam mit dem Im-Raum-bewegen Energiesiegel gegenwärtig, und es gibt darin keine Beschreibung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels; wohl aber gibt es eine Beschreibung des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels. Die nach unten tendierende Lebensenergie wird auf dieser Ebene [der Ebene dieser beiden Lotoshaltungen] aufwärts gehend (zu einer nach oben steigenden Reisenden). Um sie stärker und mächtiger werden zu lassen, muss sie wieder und wieder nach oben angelockt ((angezogen)) werden. Die nach unten tendierende Lebensenergie wird durch den unvergleichlichen Heldenmut der nach oben tendierenden Lebensenergie aufwärtsgehend. Die nach oben tendierende Lebensenergie muss also wieder und wieder nach unten hin getrieben ((gedrängt)) werden. Wird diese fortgesetzte Praxis stabil, dann schwinden die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche Verfassung, und die gelassen-kraftvolle Verfassung gedeiht, was zur Folge hat, dass der Anwärter das direkte Wissen der göttlichen Ordnung empfängt. Man vergiesst gewöhnliches Wissen, aber das aus Yoga geborene, spezielle Wissen wird selbst unter schwierigen Umständen nicht vergessen. Weder Wissen noch falsches Wissen existieren im Gleichmut, das stimmt, und zwar deswegen, da wenn man sich im Gleichmut befindet, derjenige der sieht, von seiner eigenen wahren Form ist. Der Geist existiert in diesem Zustand nicht.

Das Zeichen eines freien Yogis

Vers 1.49 Der in der Lotoshaltung sitzende Yogi, welcher die durch den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal hindurch hineingenommene vitale Luft im Gehirn stabil macht, ist frei. Darüber besteht keinerlei Spur von Zweifel.

Die Aufgabe, die Lebensenergie dazu zu bringen, zum Gehirn hinaufzusteigen, ist extrem schwierig, deshalb muss die yogische Verehrung von dem Yogi über Jahre hinweg ausgeführt werden. Wenn der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss Energiekanal zu einem Einzigen werden, dann wird aus ihnen ein neuer Kanal geboren. Dieser wird der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal genannt. Der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal verläuft durch die Körpermitte, und der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss Energiekanal verlaufen durch den linken und den rechten Teil des Körpers. Die sich zum Gehirn erhobene Lebensenergie kann solange nicht stabil werden, bis diese fünf Energiezentren – das Wurzelbasis, das Standort-des-Selbstes, das den Nabel-füllende Juwel, das Unangeschlagene und das Reine-Sprache Energiezentrum – gereinigt sind. Diese fünf Energiezentren sind im Sonne-Mond Yoga miteingeschlossen. Wenn das Sonne-Mond Yoga vollbracht ist, dann beginnt am Augenbrauen Energiezentrum das Königliche Yoga. Im Sonne-Mond Yoga fängt die vitale Luft durch die fortgesetzte Praxis des Blickens auf das Ende der Nase an, stabil zu werden. Dies ist dessen [das des Sonne-Mond Yogas] äusserstes Limit [der letzte Grenzbereich des Sonne Mond Yogas]. Es [das Sonne-Mond Yoga] ist die Arena des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels. Im Königlichen Yoga beginnen nach und nach durch die fortgesetzte Praxis des Blickens auf die Mitte der Augenbrauen die geistigen Neigungen stabilisiert zu werden. Dies [das Blicken auf die Mitte der Augenbrauen] ist der Beginn des Bereiches des Königlichen Yogas. Dies ist die Arena des Im-Raum-bewegen Energiesiegels. Die Lebensenergie beginnt sich dann zum

Gehirn zu erheben, wenn der Blick in der Mitte der Augenbrauen stetig zu werden beginnt. Wird die Lebensenergie stabil und erreicht das letzte Energiezentrum – das Tausendspeichige Energiezentrum – dann wird der Yogi von Knechtschaft frei. [Obwohl sich diese Beschreibung hauptsächlich auf den gesamten Prozess des Yogas bezieht – wie soviele der Beschreibungen derjenigen Abfolgen, welche in der Praxis des Yogas stattfinden – so kann sie doch auch auf kürzere Zeitperioden, bis hin zu einem einzelnen Teil einer Meditationssitzung, angewandt werden.]

Hier besteht die Notwendigkeit einer Erläuterung. Für eine Weile wird von demjenigen Anwärter, welcher das Sonne-Mond Yoga nicht vollbracht hat und die Mitte der Augenbrauen Meditation durchführt und die göttliche Schau des göttlichen Lichtes hat, der obere Zustand erlangt. Aber er kann {darin} nicht stabil sein und somit können seine weltlichen Fesseln nicht durchtrennt werden. Dies ist der Pfad für die Anwärter des sich Einlassens und Engagierens und für sie ist er vielverheissend.

Geburt, Alter und Tod sind unvermeidbare Fesseln. In den yogischen Schriften heisst es: 'Derjenige Yogi welcher keinen Tod hat, hat keine Wiedergeburt; er ist wahrhaft einer der "frei ist, während er noch am Leben ist". Ein den Tod habender Yogi *hat* eine Wiedergeburt. Da man keine Wahl dabei hat, kann Geburt nicht verhindert werden; aber jener Yogi, der die Gnade Gottes empfangen hat, kann den Tod verhindern'. Auch die heilige *Bhagavad Gita* kommentiert zur Todeslosigkeit und der lange anhaltenden Jugend: 'Diejenigen, die meinen Schutz akzeptieren und bestrebt sind, von Alter und Tod befreit zu sein, kennen das Absolute, die vollkommene Höchste Seele und das vollkommene Handeln.' (7.29)

Die Löwenhaltung

Vers 1.50 bis 1.52 Bringe beide Fersen (*Gulpha*) unter den Hodensack zu beiden Seiten des Ortes der Vereinigung (dem Damm) an – die linke Ferse auf die rechte Seite und die rechte Ferse auf die linke Seite – lege dann die Hände mit auseinandergespreizten Fingern auf die Knie; öffne den Mund, strecke die Zunge so weit wie praktikabel heraus und blicke auf das Ende der Nase mit einem Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetem geistigen Vermögen. Diese von herausragenden Yogis höchstgeschätzte Löwenhaltung vollbringt das Dreifachschloss.

Löwenhaltung (Variation)

Es lohnt sich wenn man hier daran denkt, dass das Wort '*Gulpha'* benutzt wurde; es bedeutet nicht '*Carana Granthi'* (Knöchel) oder '*Takhana*' (Knöchel), sondern '*Eri'* (Ferse) oder '*Parshni'* (Ferse).

Diese Löwenhaltung gehört eigentlich zur ersten Ebene von Yoga, aber auf dieser ersten Ebene vollbringt es eine wichtige Aufgabe. Bevor sich die Löwenhaltung zeigt, gibt es die fortgesetzte Paxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels: Reiben, bewegen, melken und so weiter. Danach trifft vielverheissend die Löwenhaltung ein und das Dreifachschloss fängt an zu dieser Zeit aufzutauchen. Ab und zu findet in der Löwenhaltung die Erfahrung von Stabilität der vitalen Luft statt. Aber diese Stabilität ist nur von einem anfänglichem Range. Auch das Dreifachschloss ist nur von anfänglichem Rang. Setzt der Anwärter nun beim Hinausschreiten über die erste Ebene Fuss auf die nächste Ebene, dann wird er sich dessen gewahr, dass es verschiedene Ebenen von [verschiedenen] Erfahrungen gibt.

Die gesegnete Haltung
Vers 1.53 und 1.54 Bringe die Fersen (*Gulpha)* an die entsprechenden Seiten des unterhalb des Hodensacks liegenden Ortes der Vereinigung an. Verbleibe dann stabil, die Füsse ganz fest und unbeweglich mit beiden Händen haltend. Dieser Zerstörer aller Krankheiten (Beschwerden) ist die gesegnete Haltung, sie wird als die Goraksha Haltung von den vollendeten Yogis bezeichnet.

Gesegnete Haltung

Auch in diesem Vers sollte als Bedeutung von '*Gulpha*' '*Eri'* (Ferse) oder '*Parshni'* (Ferse) genommen werden.

Diese Haltung tritt ziemlich häufig auf der ersten Ebene von Yoga auf und erscheint, falls notwendig, auch auf der zweiten und dritten Ebene. Ihr vielverheissendes Auftreten ist in der Tat nutzbringend und ermutigend. Eigentlich ist dies eine Art der Haltung der Vollendung. Beim Erwecken der evolutionären göttlichen Kraft ist sie sehr wirksam. Wenn die beiden Seiten des Dammes mit den Fersen stimuliert werden, dann werden alle Energiekanäle des Körpers stimuliert und die schlafende, evolutionäre göttliche Kraft wird äusserst zügig erweckt.

'Gorakhsa Haltung' ist einer der Namen den diese Haltung trägt. Von einigen Leuten wurde aufgrund dessen der Fall vorgebracht, dass sie von dem geliebten König unter den Yogis, Goraksha Meister, erfunden worden sei; aber dies ist nicht der Fall. Diese Haltung kommt auf dem Pfad eines jeglichen Yogis vor – es ist eine natürliche Haltung. Möglich ist, dass der geliebten König unter den Yogis, Goraksha Meister, zu seiner Studentenschar während er sie lehrte, sagte: 'Dies ist eine sehr wichtige Haltung', und der Name 'Goraksha Haltung' seitdem in Gebrauch ist. Es ist auch eine exzellente Methode, um die Organe zu schützen, deshalb ist der Name 'Goraksha' [*Go* **–** Kuh, Organ; *Raksha* – schützen] in der Tat bedeutungsvoll. Auf dem Pfad grosser Yogis mit emporgehobenem sexuellem Same tritt diese Haltung auf. Einen Beleg hierfür kann man bei ein- oder zwei Jahre alten Mädchen und Jungen mit emporgehobenem sexuellem Same finden. Recht oft sitzen sie in der gesegneten Haltung, der Harte-Waffe Haltung, der Dreieckshaltung und anderen natürlichen Haltungen.

Die systematische Praxis des Sonne-Mond Yoga
Vers 1.55 und 1.56 Das Oberhaupt der Yogis, der keine Erschöpfung im Praktizieren von Haltungen hat, sollte demgemäss [in der angeleiteten Art und Weise] die fortgesetzte Praxis der Reinigung der Energiekanäle, der Energiesiegel, die reinigende Handlung der Einstellung der Lebensenergie und so weiter, durchführen. Haltung, verschiedene Arten von Halten, die Methode genannt Energiesiegel und göttliche Klangvereinigung – dies ist die Reihenfolge in welcher die fortgesetzte Praxis des Sonne-Mond Yogas stattfindet:

In dem Anwärter wird durch die korrekt fortgesetzte Praxis von Haltung eine Fähigkeit (Fitness) erzeugt, sodass es ihm nicht wie harte Arbeit vorkommt [die Praxis von Haltung]. Dies ist die vorhergehende Ebene der systematischen Praxis. Für denjenigen, der nur damit beschäftigt ist, Befreiung zu erlangen, ist die Reinigung der Energiekanäle [einschliesslich der Nerven, des Gedärms und anderer Röhrchen und Kanäle] unvermeidlich. Für einen durchschnittlichen Anwärter ist der gewöhnliche, krankheitsfreie Zustand ausreichend und man erzielt diesen durch das Einhalten von Gelöbnissen, Keuschheit, reguliertem Essen und so weiter.

Ab und zu nehmen die Handflächen und die Fussohlen des Anwärters durch die gewöhnliche Reinigung der Energiekanäle ein Aussehen wie die eines neugeborenen Kindes an, aber dieser Zustand hält nicht lange an und nach einigen Tagen verschwindet er wieder. Aber dennoch, der Anwärter empfängt dadurch Ermutigung. Diejenige Reinigung der Energiekanäle, auf welche die yogischen Schriften hinweisen, ist das Endresultat der Vollständigkeit des Sonne-Mond Yogas oder des Mit-Same Gleichmuts. Die Erlangung der Befreiung ist dadurch einfach. Seit alter Zeit her hat sich auf dem Pfad des Wissens die falsche Vorstellung gehalten, dass es für einen wissensorientierten Anwärter nicht nötig sei, überhaupt irgendeine Art von Handlung auszuführen. Der verehrte Herr Dunkler Mond präsentiert in der heiligen *Bhagavad Gita* [eine *verlässliche* Quelle] das 'Handlungsyoga' für handlungsorientierte Anwärter und das 'Yoga der Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein' für wissensorientierte Anwärter. Im [System des] *Sankhya* ist das 'Yoga der Entsagung von Handlung' das äussere Glied und *Sankhya* Yoga das innere Glied. *Sankhya* Yoga ist ohne die Entsagung von Handlung unvollständig, so legte der verehrte Herr Dunkler Mond eine sorgfältige Ausführung in achtzehn Kapiteln dar – die heilige *Bhagavad Gita* – um diese Wahrheit entschieden festzusetzen, aber trotzdem wurde diese falsche Idee über *Sankhya* nicht vertrieben. Wissensorientierte Menschen *akzeptieren* zwar*,* dass das

Yoga der Entsagung von Handlung ein Weg ist, um Wissen zu erlangen, aber ihr durch Logik erlangtes 'Yoga der Entsagung von Handlung' ist nicht das *wirkliche* Yoga der Entsagung von Handlung. Es erzeugt zwar eine gewöhnliche Reinigung der Energiekanäle, nicht jedoch die vollständige Reinigung der Energiekanäle; es ist nicht der Mit-Same Gleichmut. Hört man den Ausdruck 'Mit-Same Gleichmut', ist es an dieser Stelle doch nicht weise, eine Diskussion zu eröffnen, da das, was das Ergebnis des Yogas der Entsagung von Handlung ist, auch das Ergebnis des Handlungsyogas ist.
Es gibt nur ein Yoga und in der yogischen Praxis gibt es nur eine Handlung; aber es gibt verschiedene Standpunkte [betreffs Handlung].
Der Handlungsorientierte nennt Handlung 'Handlung', folglich ist der Name seines Yogas 'Handlungsyoga'; und von dem Wissensorientierten wird diese Handlung, die ganz genau die gleiche ist, 'Nicht **–** Handlung' genannt, folglich ist der Name *seines* Yogas das 'Yoga der Entsagung von Handlung'. Nicht jeder wissensorientierte Anwärter ist ein Anwärter der gut auf Yoga aufsitzt. Nur wenn er das Yoga der Entsagung von Handlung vollbracht hat, wird er als 'auf Yoga aufsitzend' bezeichnet. Wer kann denn den Geist meistern wenn er nicht zuallererst die Organe gemeistert hat? Wer kann das Erwachsensein erreichen ohne eine Kindheit? Die Meisterung des Geistes ist das innere Stadium – es ist der darauffolgende Schritt. Es ist ganz richtig, dass es für einen wirklich Wissenden kein Yoga der Entsagung von Handlung gibt, da er es bereits vervollkommnet, vollendet hat. Aber wer Handlung *meidet und ihr ausweicht*, ist kein wirklich Wissender. Handlung wird von einem Wissenden nicht vermieden, was auch immer die Situation sein mag, da er das Handeln des Körpers als aus der Natur geboren ansieht.
Handlung steht mit dem Körper, nicht mit der Seele, in Zusammenhang. 'Ich bin rein, erleuchtet, fortdauernd und die Seele; ich brauche keine Entsagung von Handung!' Jemand, der auf solch eine Art und Weise plaudert und schwatzt, betrachtet die Handlung des Körpers als seine eigene Handlung, daher *meidet* er sie ständig. Das ist kein Wissen, sondern falsches Wissen! Er ist ein leidenschaftlich orientierter Wissender. Er ist sehr stolz auf sein Wissen über die Schriften. Aufgrund seiner standhaften Täuschung denkt er, dass sein indirektes Wissen direktes Wissen sei. Man sollte hier bedenken, dass es auf den drei Pfaden – Wissen, Handeln und liebend-hingebungsvollem Widmen – drei Arten von Anwärtern gibt: Gelassen-kraftvolle, leidenschaftliche und dunkle [lethargische].

Die Reinigung der Energiekanäle umfasst die verschiedenen Energiesiegel und alle die reinigenden Handlungen, welche die Lebensenergie einstellen. Die göttliche Klangvereinigung ist der darauffolgende Schritt. Sie ist im Königlichen Yoga enthalten.

Die Zeitdauer

Vers 1.57 Ein keuscher, das Essen regulierender, entsagter, in Yoga vertiefter Anwärter wird innerhalb eines Jahres vollendet [er vollbringt Yoga]. Es gibt daran nicht die geringste Spur von Zweifel.

Nachdem man Sonne-Mond Yoga beendet hat, solle man die göttliche Klangvereinigung durchführen; dies ist die von dem geliebten König unter den Yogis gegebene Anweisung. Es gibt zwei Arten von göttlichem Klang: Den angeschlagenen göttlichen Klang (ein durch einen Anschlag erzeugter göttlicher Klang) und den unangeschlagenen göttlichen Klang. Der angeschlagene göttliche Klang ist gewollt [von Wünschen erzeugt] und der unangeschlagene göttliche Klang findet gänzlich von selbst statt [spontan, ohne gewollt zu sein oder gesucht zu werden]. Dieser nicht willentliche erzeugte göttliche Klang wird alleinig von der Lebensenergie erzeugt. Nur ein Yogi kennt ihn. Es gibt eine

Riesenanzahl von vielen verschiedenen, unangeschlagenen göttlichen Klängen. Man kann sie in zwei Klassen einteilen: Grob und fein, oder äusserer göttlicher Klang und innerer göttlicher Klang.

In der *Mandalabrahmana Upanischade* gibt es eine Beschreibung von zweierlei Arten des Yogas: Die vorangehende Abteilung wird darin Stern-des-Absoluten Yoga (das Erlöser ((Erretter)) Yoga des Absoluten, das Pupille-des-Auges Yoga des Absoluten) genannt und die nachfolgende Abteilung Kein-Geist Yoga. Auch vom Stern-des-Absoluten Yoga gibt es zwei Arten: Manifestierter Stern [grober göttlicher Klang] und Nicht-manifestierter Stern [feiner göttlicher Klang]. Das Gebiet des Bestrebens ((der Bemühung)) des ersteren, des 'Manifestierten Sterns', liegt innerhalb des Bereichs der Organe, und das Gebiet des Bestrebens des zweiten, des 'Nicht-manifestierten Sterns', beginnt mit den Augenbrauen [dem Augenbrauen Energiezentrum]. Da In der vorangehenden Abteilung [des Yogas] der Geist existiert, hat man in der Meditation die göttliche Schau der fünf Räume und der aufgehenden Sonne. In der nachfolgenden Abteilung existiert der Geist nicht, folglich wird es Kein-Geist Yoga genannt. Es ist der Von-Vergleich-freie Gleichmut. Das von dem grossen Seher Yajnavalkya als 'Stern-des-Absoluten Yoga' bezeichnete Yoga ist das vorangehende (das vordere) Glied der göttlichen Klangvereinigung, in welchem der Geist, göttliche Klänge und göttliches Licht existieren; das von dem grossen Seher Yajnavalkya als 'Kein-Geist Yoga' bezeichnete ist das darauffolgende (das obere) Glied der göttlichen Klangvereinigung (göttlicher Klang Einheit), in welchem der Geist, göttliche Klänge und göttliches Licht nicht existieren.
[Das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel wird am Ende von 'Manifestierter Stern' oder grobem göttlichem Klang zum Freudebringer Energiesiegel. Wird das Freudebringer Energiesiegel zum Im-Raum-bewegen Energiesiegel, dann beginnt 'Nicht-manifestierter Stern' – der Geist wird von den feinen göttlichen Klängen angezogen. Am Ende von Nicht-manifestierter Stern wird das Im-Raum-bewegen Energiesiegel zum Jenseits-des-Geistes Energiesiegel; und wenn das Jenseits-des-Geistes Energiesiegel vollbracht ist, dann ereignet sich das Kein-Geist Yoga, göttlicher Klang Einheit oder Von-Vergleich-freier Gleichmut. Obgleich in diesem Zustand keinerlei Geist oder göttliche Klänge verbleiben, ist es nicht Unbewusstheit, es ist die Einheit mit dem Göttlichen.]

Im Vers wurde das Wort 'keusch' benutzt; es bezieht sich auf jemanden mit emporgehobenem sexuellem Same. Der über das sexuelle Begehren siegreich seiende Yogi wird nach der Vollbringung des Sonne-Mond Yogas zu einem der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. Da dessen Same niemals ausfliesst, ist er wirklich keusch. Derjenige Yogi, welcher Essen reguliert und frei von Krankheit ist, kann die fortgesetzte (ununterbrochene, ungeteilte) yogische Verehrung durchführen. Der Ausdruck 'entsagt' bezieht sich hier [in diesem Vers] nicht auf opfern; er bezieht sich auf das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Der mit Losgelöstsein/ Nichtanhaftung ausgestattete Yogi kann andauernd in der yogischen Verehrung vertieft bleiben. Die Reise des Sonne-Mond Yogas ist sehr schwierig und ziemlich lang. Ist sie vollbracht, dann ist die Reise des Königlichen Yogas einfach, da der Yogi zu dieser Zeit mit Allwissenheit und Losgelöstsein ausgestattet ist. Ob diese Reise in einem oder in zehn Jahren vervollständigt wird spielt überhaupt keine Rolle, da er nun die Unterstützung von Wissen und Loslösung dabei empfängt. Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Reise des Sonne-Mond Yogas schwer zu vervollständigen ist. Die feste Standhaftigkeit eines Jahres erscheint *darin* wie die eines Jahrtausends zu sein.

Die Regulierung des Essens

Vers 1.58 Es ist die Regulierung des Essens (die Nahrung kontrollieren, einer gemässigten Ernährung folgen) oder eine angemessene Nahrungsaufnahme, wenn man Nahrung zu sich nimmt, die natürlicherweise schmackhaft und süss (nektargleich) ist, abzüglich einer viertel Portion, und die gegessen wird, um den Freundlichen Auflöser zu erfreuen.

Die Liebe des Anwärters zu Yoga ist beim Befolgen dieser strengen 'Beachtung' der Regulierung des Essens wahrhaft ein Verbündeter. Es ist keine gewöhnliche Aufgabe, die Regulierung des Essens über Jahre hinweg zu befolgen. Verordnetes (kontrolliertes, begrenztes) Essen wird in der heiligen *Bhagavad Gita* als eine Opfergabe angesehen. Die Bedeutung von 'Opfergabe' ist dort Yoga. Das heisst, die Nahrungseinschränkung ist tatsächlich ein Yoga für sich. Ein yogischer Anwärter ist kein Krieger, sondern ein grosser Krieger, da er sein ganzes Leben eine Schlacht um die andere kämpfen muss. 'Durch die Regulierung des Essens wird das Leben veredelt'; ein Durchschnittsmensch weiss das, aber er reguliert sein Essen nicht. Das ist es, wo die Liebe siegreich wird. Wahres Wissen wohnt in der Liebe und wahre Liebe wohnt im Wissen. Aufgrund von früheren, tiefen geistigen Eindrücken und dem Anzünden des Verdauungsfeuers isst der Anwärter zu Beginn von Yoga manchmal zu viel, aber so wie die fortgesetzte Yogapraxis stärker wird, so wird auch seine Beherrschungskraft stärker.

Laut der Schriften ist die Definition von 'Regulierung des Essens' den Magen zur Hälfte mit Essen zu füllen, ein Viertel mit Wasser, und ein Viertel für die Zirkulation der vitalen Luft leer zu lassen.

Ungeeignet und nicht empfohlen

Vers 1.59 bis 1.61 Die folgenden Nahrungsmittel werden von den Yogis als ungeeignet angesehen: Bittere, saure, scharfe [scharf wie Pfeffer], salzige und heisse Nahrungsmittel, unreifes Gemüse, fermentiertes Getreide, Sesamöl, Sesamsamen, Senf, berauschende Getränke (Wein, Alkohol), Fisch, Ziegenfleisch und anderes Fleisch, geronnene Milch, Buttermilch, Pferdebohnen [eine Art von schwarzer oder grauer Bohne aus der Gattung *Dolichos*], Brustbeeren ((Ziziphus Jujube, chinesische Datteln)), Ölkuchen [aus dem Bodensatz der Ölsamenpressung], Asafoetida ((ein Gewürz)), Knoblauch, und so weiter. Aufzugeben sind wiederaufgewärmtes, altbackenes (herbes, zusammenziehendes, ausgetrocknetes), übermässig salziges, sauer gewordenes oder [durch Bakterien] verdorbenes (minderwertiges, verdorbenes [fermentiertes], faules [herbes, mit starkem Geruch]). [Diese letzte Klarstellung in Klammern ist Kripalvanandas] Der Anwärter sollte während der Zeitdauer der fortgesetzten Praxis nicht das Feuer hüten [sexuelles Vergnügen durch die Lebensenergie suchen], keinen Umgang mit Frauen pflegen [welches Geschlecht man auch immer sexuell attraktiv findet], sich nicht auf Reisen zu heiligen Orten begeben, und so weiter. Noch pflegt man Umgang mit schwierigen (gemeinen) Menschen, hütet nicht das Feuer, pflegt keinen Umgang mit Frauen, begibt sich nicht auf Reisen zu heiligen Orten, badet nicht am frühen Morgen [keine kalten Bäder nehmen], fastet, oder unternimmt anstrengende Aktivitäten.

Ein Individuum findet die von Kindheit an gegessene Nahrung appetitanregend. Eignung ist in diesem Zusammenhang nicht wichtig, sondern nur die Vorliebe (der persönliche Geschmack). Aber der Yogi muss sich über die dunkle und die leidenschaftliche Verfassung der Natur hinaus erheben, deshalb ist für ihn die diätische

Unterscheidung notwendig. Der König unter den Yogis hat die ungeeigneten Nahrungsmittel beschrieben. Hier muss nun eine Sache betont werden – nämlich, dass der Anwärter göttliche Hilfe bekommt. So wie seine fortgesetzte yogische Praxis stärker wird, so findet auch eine fortwährende, fundamentale Transformation/Verwandlung seiner Vorlieben statt.

Schliesslich beschrieb der Geliebte Yogi auch jene *Praktiken*, die vermieden werden sollten.

Im Körper des yogischen Anwärters wird durch die yogische systematische Praxis das yogische Feuer erzeugt. Dieses sollte von ihm gehütet und gepflegt (verehrt, benutzt) werden; das weltliche Feuer sollte nicht gehütet und gepflegt werden.

Dieses Buch wurde für den Sucher nach Befreiung geschrieben; so ist es hauptsächlich er, der dafür qualifiziert ist, es zu empfangen. Er verzichtet auf den Kontakt mit Frauen. Erwacht die evolutionäre göttliche Kraft, dann wird das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren im Körper des Anwärters sehr stark und mächtig, und da das Zentrum des Vergnügens das Zentrum des Yogas ist, vergrössert sich dessen Kraft tagtäglich. Dies ist die Ebene, welche die Mutter des linkshändigen Pfades ist. Man sollte hier daran denken, dass der König unter den Yogis den Kontakt mit Frauen verboten hat, somit kann der Kontakt mit Frauen im Harte-Waffe-brennenden Energiesiegel nicht akzeptiert werden. Es stimmt schon, dass diese Art des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels von einem leidenschaftlich orientierten Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens durchgeführt werden kann, aber dann muss sie systematische Praxis des Vergnügens genannt werden, nicht systematische Praxis des Yogas.

Diese Verehrung der Lebensenergie kann von demjenigen Entsagenden, der ein ständiger Herumreisender ist und nicht dauerhaft an irgendeinem Fleck verbleibt, niemals durchgeführt werden, da man hierfür für lange Zeit an *einem* passenden Fleck bleiben muss. Er unternimmt keine lange Reise zu einem heiligen Ort oder selbst irgendeine Art von Kurzreise – dies verhindert die Unterbrechung seiner ununterbrochenen, täglichen Routine.

Der Anwärter wohnt nicht an einem Ort wo es schwierige Menschen gibt, oder an einem Ort in deren Nähe, da er hilflos demgegenüber ist, in den Kontakt mit ihnen hineingezogen zu werden.

Genauso wie es für jemanden der regelmässig Yoga praktiziert verboten ist, das Feuer zu bedienen, so ist es für ihn verboten, ein Bad am frühen Morgen zu nehmen, da diese Dinge körperliche Störungen produzieren. Ein Bad mit kaltem Wasser ist für den Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens nützlich, aber für den Anwärter des Pfades der Beendigung ist solch ein Bad unangemessen. Natürlich kann der Yogi ein Bad in mässiger Wassertemperatur nach den frühen Morgenstunden nehmen. Beim Baden in kaltem Wasser erhöhen sich die Chancen, dass man sich erkältet. In diesem Zustand kann er die Einstellung der Lebensenergie nicht praktizieren, somit ist seine routinemässige, religiöse Pflicht unterbrochen. Die Einstellung der Lebensenergie ist ja die eigentliche Seele des Sonne-Mond Yogas.

Die Regulierung des Essens ist für den Yogi ein grosses Gelübde. Es ist nicht notwendig für ihn zu fasten, da dies ein gemässigter Pfad ist. Er enthält sich ja unaufhörlich. Beim Fasten findet nur eine zeitweilige Beherrschung statt.

Da in der vorgeschriebenen, yogischen systematischen Praxis notwendigerweise harte Arbeit vorkommt, sollte der Yogi keine weiteren anstrengenden Aktivitäten durchführen. Die yogische Verehrung würde dadurch gestört werden.

Geeignete Nahrung

Vers 1.62 und 1.63 Für die Könige unter den Yogis eignen sich Weizen, Reis, Gerste, schnell wachsender Reis, die beste Nahrung, Milch, gereinigte Butter, unraffinierter Rohrzucker, frische Butter, Kandiszucker, Honig (Nektar), getrockneter Ingwer, Gurken und andere Früchte, die fünf grünen Blattgemüse (Küchenkräuter, gekochtes Gemüse) [die gut für die Augen seienden Küchenkräuter] und kristallklares Wasser. Der Yogi sollte eine Art Nahrung zu sich nehmen die nährend, süss, angenehm, mit Milch kombiniert, und die unterstützend für die wesentlichen Bestandteile des Körpers* ist; Nahrung welche im Herzen gewünscht wird und die angemessen ist. *[Die wesentlichen Bestandteile des Körpers sind Chylus ((Milchsaft der Darmlymphgefässe)), Fleisch, Blut, Knochen, Knochennmark, Fett und sexuelle Flüssigkeit].

Es gibt drei Arten von Nahrung: Gelassen-kraftvolle, leidenschaftliche und dunkle. Für den Yogi ist die gelassen-kraftvolle Nahrung die angemessenste. Es heisst in der *Chandogya Upanischade*: 'Von reiner Nahrung kommt Reinheit des Seins und von der Reinheit des Seins kommt eine stabile Erinnerung'. Das ist tatsächlich wahr. Normalerweise aber nehmen wir an, dass Nahrung (die Nahrungsaufnahme) lediglich aus Essen und Wasser bestünde; das ist nicht korrekt. Wir vergessen, dass all die Objekte der Sinneswahrnehmung der [verschiedenen] Organe ebenfalls von 'Nahrungsaufnahme/Essen' umfasst werden! Das heisst, jedes Organ hat seine eigene Art von Nahrung. Wir denken, nur eine einzige Zunge nehme Nahrung zu sich und die anderen Organe würden fasten; das ist nicht der Fall. Deshalb ist es für den Anwärter auch unvermeidlich, gelassen-kraftvolle visuelle Phänomene (Ansichten), gelassen-kraftvolle Klänge, gelassen-kraftvolle Gerüche, gelassen-kraftvolle Phänomene der Tastbarkeit und so weiter, in sich aufzunehmen. Wirkliche gelassene Kraft wird somit dann erlangt, wenn sich in den Gedanken, der Sprache, dem Glauben, den Gefühlen, im Verhalten und so weiter, gelassene Kraft einstellt.

Die Grösse der fortgesetzten Praxis

Vers 1.64 bis 1.66 Vollendung kann selbst von einem jungen, einem alten, einem sehr alten, einem kränklichen oder einem schwachen Anwärter erlangt werden, wenn er ohne Nachlass die fortgesetzte Praxis der Schritte des Yogas ausführt. Ein Anwärter, der reinigende Handlung hat, erlangt Vollendung; wie könnte ein Individuum ohne reinigende Handlung Vollendung erlangen? Nur durch das Studium der Schriften kann man die Vollendung des Yogas nicht erringen. Noch ist das Tragen der Kleidung [eines Yogis] oder das Hören von Erzählungen aus den yogische Schriften das Verfahren, um Yoga zu vollbringen. Die Art und Weise um Yoga zu vollbringen, ist die fortwährend praktizierte, yogische, reinigende Handlung; daran gibt es nicht den geringsten Zweifel.

Ein jeder hat den gleichen Anspruch auf Yoga; und zu dem Grade, zu welchem eine Person dafür geeignet ist [dies nimmt zu, so wie Yoga voranschreitet] kann sie Nutzen

daraus ziehen. Natürlich muss man bei Yoga eine Hauptregel beachten: Ohne Nachlass die fortgesetzte Praxis des Yogas durchzuführen. Selbst eine gewöhnliche Aufgabe kann ohne fortgesetzte Praxis nicht vollbracht werden, wie kann denn dann Yoga vollbracht werden? Sicherlich bekommt man durch das Studium der Schriften Aneitung; die Vollendung wird man jedoch nicht erhalten. Sicherlich gibt es einen gewöhnlichen Nutzen vom Wechsel der Kleidung oder indem man Erzählungen aus den yogischen Schriften anhört, aber Vollendung kann man nur durch die fortgesetzte Praxis des Yogas erlangen.

Der Zeitraum (die Dauer) des Yogas der reinigenden Handlung
Vers 1.67 Bis dahin, wo die Frucht in der Form des Königlichen Yogas erlangt worden ist, sollten all diese systematischen Praktiken des Sonne-Mond Yogas fortgesetzte werden: Die verschiedenen Haltungen, die unterschiedlichen Halte, die Energiesiegel und andere, nichtweltliche Methoden.

Das Sonne-Mond Yoga ist der Baum und das Königliche Yoga ist dessen Frucht. Lediglich um die Befreiung zu erlangen führt der Befreiung suchende Anwärter die fortgesetzte Praxis des Sonne-Mond Yogas durch. Mittels dessen wird die Meisterung der Organe vollbracht und dadurch wird die vitale Luft unter Kontrolle gebracht, sodass die Stabilität des geistigen Vermögens gefördert wird. Die Stabilität des geistigen Vermögens wird Königliches Yoga genannt. Darin wird die vom Wurzelbasis Energiezentrum aufsteigende, göttliche Kraft von einer Form mit dem Freundlichen Auflöser im Tausendspeichigen Energiezentrum. Man muss hier bedenken, dass solange der Anwärter nicht die Frucht in Form des Königlichen Yogas erlangt hat, sein Bestreben ((Bemühung)) nicht gänzlich fruchtbar ((ergiebig, ertragreich)) ist.

Die zweite Anleitung

Die Einstellung der Lebensenergie

Anleitung in die Einstellung der Lebensenergie

Vers 2.1 Der Yogi, der ein Praktizierender von Beherrschung ist und sein Essen reguliert, sollte sofort nachdem die Haltung fest und beständig wird, die korrekte, fortgesetzte Praxis der Einstellungen der Lebensenergie auf die vom Lehrer angewiesene Art und Weise durchführen.

Die in der obigen Anleitung benutzten Wörter 'Yogi' und 'einer mit Macht' (einer mit Autorität) wurden aus einem Grund heraus benutzt. Und zwar deswegen, weil derjenige Anwärter, welcher seine Haltung fest begründet hat, kein durchschnittlicher Anwärter, sondern ein Yogi und ein Praktizierender von Beherrschung ist. [Der Ausdruck 'einer mit Macht' stammt aus der Sanskritfassung des Verses 2.1 und wurde von Kripalvananda als 'ein Praktizierender von Beherrschung' übersetzt. Siehe dazu auch den Vermerk im Kommentar zu Vers 1.3 zu Kripalvanandas Hindi Übersetzung].

Diese Anleitung wurde für einen nach Befreiung suchenden Anwärter des natürlichen Yogas oder des Yogas der Vollendung erteilt, nicht für einen durchschnittlichen Anwärter. Man nennt das Sonne-Mond Yoga dann Natürliches Yoga oder Yoga der Vollendung, wenn mittels des Sonne-Mond Yogas das Aufwecken der Lebensenergie stattfindet. Dieses Aufwecken der Lebensenergie ist eine yogische Technik. Gegenwärtig gibt es eine grosse Anzahl von Anwärter-Yogis, die diese yogische Technik kennen, aber da sie keine vervollkommneten, vollendeten Yogis sind, können sie nicht Lehrer eines nach Befreiung suchenden Anwärters von hohem Rang werden, da dieser Pfad von nicht zu unterdrückenden Behinderungen und unvermeidbaren Illusionen angefüllt ist. So kann nur ein Lehrer, der selbst das gegenüberliegende Ufer von Yoga erreicht hat, dem nach Befreiung suchenden Anwärter von hohem Rang den Weg weisen. Mit Absicht wurde deshalb im obigen Vers gesagt, dass man die fortgesetzte Praxis gemäss den Anleitungen des Lehrers praktizieren solle.

Hier könnte nun diese Unsicherheit auftreten: 'Aber im Natürlichen Yoga gibt es die natürliche systematische Praxis – alle yogischen Aktivitäten treten spontan auf. So braucht man doch dabei [im Yoga] nicht die Anleitung eines Lehrers.'

Dies ist falsche Logik. Es stimmt schon, dass ein Anwärter des Natürlichen Yogas die yogischen Aktivitäten nicht von seinem Lehrer zu lernen braucht, aber dies bedeutet nicht, dass der Anwärter keine Anleitung von seinem Lehrer benötigt. Es wurde bereits gesagt, dass dieser Pfad mit Behinderungen und Illusionen gefüllt ist. Die Anleitung des Lehrers ist dabei so unerlässlich wie eine Lampe bei Dunkelheit. Der Fortschritt des Anwärters kommt zum Stillstand, wenn er keine Anleitung des Wahrheitslehrers bekommt und er wird nicht in der Lage dazu sein, diese schwierige Reise zu unternehmen.

Im obigen Vers wurde gesagt, dass die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie dann praktiziert werden sollte, wenn die Haltung fest und beständig wird.

Festigkeit der Haltung bedeuted hier Stabilität. Die Haltung beginnt von dem Moment an stabil zu werden, wenn die vitale Luft den Sehr-freundlichen-Fluss [Energiekanal] betritt. Das ist der Beginn des letzten Schrittes des Mit-Same Gleichmuts. Zu dieser Zeit beginnen das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel, das Weibliche-Gefäss Energiesiegel und andere Energiesiegel, zusammen mit Sieger, Zur-Sonne-durchdringen und anderen Einstellungen der Lebensenergie. Allerdings sollte man hier bedenken, dass der Praktizierende der fortgesetzten Praxis des Sonne-Mond Yogas zu Beginn von Yoga die Gewöhnliche-Richtung-und-die-umgekehrte-Richtung-Nasenloch-Einstellung der Lebensenergie selbstgewillt ausführt; dies ist vorbereitend. Da seine Aufgabe durch nur eine einzige Art von Halt vervollständigt ist, besteht zu dieser Zeit keine Notwendigkeit für die unterschiedlichen Arten der Einstellung der Lebensenergie. Die aufgrund des Aufweckens der Lebensenergie stattfindenden, natürlicherweise auftretenden Einstellungen der Lebensenergie sind anders [sind von einer anderen Art].

Im Begriff ‘die Einstellung der Lebensenergie’ sind zwei Worte enthalten: ‘Lebensenergie’ und ‘Einstellung’.** ’Lebensenergie’ bedeutet ’die Lebensenergie vitale Luft’, als auch ’die göttliche Kraft’, ’das Gewahrsein’, ’die Seele’, und so weiter. Die Bedeutung von ’Einstellung’ ist ’Binden’ oder ’Stabilisierung’. Das Binden oder die Stabilisierung der Lebensenergie **–** dies ist die Einstellung der Lebensenergie. Die Seele wird ’der Schwan’ genannt [‘der Reine, der sich in den Körper hineinbegibt und der aus dem Körper austritt’]. Ihr Fahrzeug [das der Seele] ist die Lebensenergie und weil die beiden zusammen auftreten, bezeichnen Leute die Lebensenergie als den Schwan. Da wo die Seele ist, da befindet sich die Lebensenergie und da wo sich die Lebensenergie befindet, da ist die Seele. Eine der Formen der Lebensenergie ist die nach unten tendierende Lebensenergie, welche bis zu einer Länge von der Breite von 36 Fingern [etwa 68,4 cm] durch die Energiekanäle Kühlender Fluss und Feuriger Fluss ausgestossen wird. Der Yogi vollbringt mittels der Stabilisierung der Einstellung der Lebensenergie die Stabilisierung des geistigen Vermögens.

Für einen nach Befreiung suchenden Anwärter ist die Regulierung des Essens unerlässlich. Ein Anwärter, der keinen Erfolg dabei hat, diese Beherrschung wirklich zu beachten, findet weder ein Entkommen von Krankheit, noch kann er seine fortgesetzte Praxis weiterführen.

Der Pfad der wunschgerichteten, systematischen Praxis des Pfades des sich Einlassens und Engagierens ist ein anderer. Willensmässig verbleibt der Anwärter dabei bis zu drei Stunden lang in nur einer Haltung stabil. Dies ist eine andere Art von ‘Festigkeit und Beständigkeit’. Für ihn ist dies angebrachter. Solch eine Person würde jedoch unter dem Gesichtspunkt des wunschlosen Pfades als ein Anwärter, nicht als ein Yogi, betrachtet werden. Auf ähnliche Weise, unter dem Gesichtspunkt des wunschlosen Pfades würde man ihn als einen der versucht, Beherrschung zu praktizieren, bezeichnen, nicht als einen, der ein Praktizierender von Beherrschung ist. Sicherlich könnte man ihn einen Yogi und einen Praktizierenden von Beherrschung des Pfades des sich Einlassens und Engagierens nennen.

** Einstellung
((in der Schwebe halten, Aufschub, zeitweilige Aussetzung, Verzögerung, Unterbrechung, Binden; vom zeitweiligen Aufschub bis zur dauernden Einstellung, der Beendigung)).

Die vitale Luft und das geistige Vermögen
Vers 2.2 Wenn die sich im Körper befindende Lebensenergie ruhelos und unstet ist, dann ist auch das geistige Vermögen ruhelos und unstet, und wenn die Lebensenergie vitale Luft stabil ist, dann ist auch das geistige Vermögen stabil. Der Yogi bekommt hierdurch [durch die Lebensenergie vitale Luft] Stabilität, deshalb sollte er die Stabilisierung der Lebensenergie vitalen Luft durchführen.

Es gibt drei Zustände des geistigen Vermögens: Geistige Gesundheit (Selbstbeherrschung), geistige Krankheit (geistige Unruhe) und Neutralität (Unparteilichkeit). Der Zustand, den die meisten Menschen als geistige Gesundheit ansehen, ist nicht wirklich geistige Gesundheit. Zu Recht könnten sie diesen Zustand als einen *gewöhnlichen*, ungestörten Zustand bezeichnen. Hier sollte man diesen gewöhnlichen, ungestörten Zustand {jedoch} als einen gewöhnlichen, *aushaltbaren* gestörten Zustand ansehen, oder als einen *aushaltbaren* intensiven (aushaltbaren erregten) Zustand. Das Gegenteil dieses Zustandes ist Unruhe und Unstetigkeit. Unruhe und Unstetigkeit wird von Leuten als 'geistige Krankheit' bezeichnet, weil man darin unfähig dazu ist, irgendeine Aufwallung von Erregung auszuhalten. Der Zustand, in dem es selbst als Folge irgendeiner Art von ungeheuerlich grosser Störung keinerlei Abweichung gibt, ist 'Neutralität' – und *das ist* wahre geistige Gesundheit.

Die drei Zustände des geistigen Vermögens sind von der Lebensenergie abhängig. Ist das geistige Vermögen aufgeregt und ungezügelt, dann ist die vitale Luft (der Wind) stark; sowie [aber] das geistige Vermögen allmählich [nur noch] sanft gestört wird und unter Kontrolle (unter das Kommando) von einem kommt, wird die Stärke der vitalen Luft geringfügig und gewöhnlich. Dies zeigt deutlich, dass zwischen dem geistigen Vermögen und der vitalen Luft eine sehr enge Beziehung besteht. Die Unruhe und Unstetigkeit des einen ist die Unruhe und Unstetigkeit des anderen, und die Stabilität des einen ist die Stabilität des anderen. Obgleich es so scheinen mag, als ob Körper und Geist verschiedenen Bereichen angehören, ist dies nicht der Fall. Der Körper erscheint jedoch als unbewusst, und das geistige Vermögen scheint bewusst zu sein. Die erste Ableitung (Abänderung, Verfall) ((Herleitung; nicht das Original)) der uranfänglichen Schöpfung – der symmetrischen Verfassung der Natur – ist das Urteilsvermögen (das Unterscheidungsvermögen); die Ableitung vom Urteilsvermögen ist das Ego (der 'ich bin'-Macher, die falsche Vorstellung über das Selbst); die Ableitung vom Ego ist der Geist (das Denkvermögen, das darauf abzielt, Wünsche zu erfüllen). Die Kombination dieser drei [Urteilsvermögen, Ego und Geist] nennt man das geistige Vermögen*. Das geistige Vermögen wird von dem Element Äther erzeugt, dem letzten der Elemente [der fünf Bestandteile der Natur: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther]. Es ist deshalb subtiler als Luft und höher gestellt. Die Luft ist das vierte Element der Natur und im Vergleich mit dem geistigen Vermögen ist es grob und von einem niedrigerem Rang. Die Lebensenergie ist verschieden von Luft. Lebensenergie bedeutet 'die göttliche Kraft'. Die Lebensenergie steht mit der Seele in Verbindung, nicht mit der Natur.

*[Das geistige Vermögen schliesst das Urteilsvermögen mit ein (den Vergleicher, der ein Objekt oder ein Ereignis als 'begehrlicher' als ein anderes beurteilt), das Ego (der Begehrende/Wünschende, der das 'begehrte' Objekt oder Ereignis 'bevorzugt'), und den Geist (der Tuende, der entscheidet, den Wunsch des Egos zu erfüllen, plant, wie das zu machen sei, und der dann die Lebensenergie darauf hin lenkt, diesen Plan auszuführen). Aber Kripalvananda und andere benutzen 'Geist' [*manas*] oft in einem weiteren Sinne, ähnlich der Bedeutung von 'geistigem Vermögen' [*chitta*]. Es ist

wahrscheinlich, dass dies von unterschiedlichen Traditionen herrührt, wie das mit vielen yogischen Ausdrücken, die zwei oder mehrere Bedeutungen haben, der Fall ist].

Falls ein Anwärter eine weltliche Person ist, dann sollte er als erstes die Lebensenergie **–** die vitale Luft – unter seine Kontrolle bringen. Ist die Lebensenergie unter Kontrolle gebracht, dann kann sie keine Aufregung und ein aus der Fassung geraten mehr verursachen und das geistige Vermögen wird stark und mächtig. In dieser wissenschaftlichen Praxis des Pfades des sich Einlassens und Engagierens wird eine strikte Kontrolle über die Lebensenergie ausgeübt, sodass keine körperlichen und geistigen Verzerrungen hervorspriessen können. Das heisst, der Anwärter, egal in welchem Zustand auch immer er sich befinden mag, bleibt ständig auf dem Posten, sodass es nicht dazu kommen kann, dass die Intensität der Lebensenergie unaushaltbar wird. Ist aber der Anwärter ein befreiungssuchender Entsagender, dann sollte er zuerst das geistige Vermögen unter sein Kommando bringen. Hat er das geistige Vermögen unter sein Kommando gebracht, dann wird es harmlos und die Lebensenergie wird mächtig und stark. Die körperlichen und geistigen Verzerrungen werden in dieser wissenschaftlichen Praxis des Pfades der Beendigung mit Absicht mittels der evolutionären göttlichen Kraft aufgeweckt, was wiederum das geistige Vermögen extrem aufregt und aus der Fassung bringt, da es die fortgesetzte Praxis des fortwährenden Erleidens der Intensität der Lebensenergie auszuführen hat [in Form von schlechten Erinnerungen, Verrücktheit, Paranoia, Halluzinationen, Ärger, schlechten Gefühlen, Kritiksucht, Schlaflosigkeit, und so weiter].

Die systematische Praxis des Pfades des sich Einlassens und Engagierens wird die Stabilisierung der Lebensenergie genannt. Die Lebensenergie ist darin abhängig und das geistige Vermögen ist darin unabhängig. Dies führt zum Erfolg bei diesen drei persönlichen Zielen: Ethischem Handeln, weltlichem Erfolg und Vergnügen. Die systematische Praxis des Pfades der Beendigung wird als die Stabilisierung des geistigen Vermögens oder die Stabilisierung (das Nichtsprossen) der Neigungen des geistigen Vermögens bezeichnet. Die Lebensenergie ist darin unabhängig, während das geistige Vermögen darin abhängig ist. Der Pfad der Beendigung führt einen zur Vollbringung des vierten und letzten persönlichen Zieles: Der Befreiung. Mittels eines einzigen Yogas sind somit beide, Vergnügung und Freiheit, erhältlich.

Der nach Befreiung suchende Yogi erringt durch die Technik des Yogas ‘die Stabilisierung des geistigen Vermögens’, mit dem Ergebnis, dass damit zusammen auch ‘die Stabilisierung der Lebensenergie‘ stattfindet. Auf deren Stabilisierung hin wird der Von-Vergleich-freie oder unbewegte (der nicht beschäftigte, nicht engagierte) Gleichmut herbeigeführt. Dies ist Stabilität – ein fest, bestimmt und entschieden bleiben. Wegen der Abwesenheit von Bewegung (einem Impuls) der Lebensenergie gleicht der Körper des Yogis einem Leichnam. [Dies ist nicht das Stadium des Zustandes der Auferstehung, sondern das unbewegte Stadium des Von-Vergleich-freien Gleichmuts (siehe die Anmerkung des Herausgebers, die den Versen 1.5 bis 1.9 folgt, sowie den Kommentar zu den Versen 4.10 bis 4.11)]. Dies ist die Transzendenz des Todes. Er hat danach keine weiteren Geburten mehr, da er die Fähigkeit hat, nach Belieben [nach seiner Wahl] einen Körper anzunehmen oder einen Körper aufzugeben. Folglich ist der Yogi von der Knechtschaft von Geburt, Alter und Tod freigelassen.

Der König unter den Yogis sagte am Anfang des Verses: ‘Die in Bewegung seiende vitale Luft veranlasst das geistige Vermögen in Bewegung zu sein und die vitale Luft, die unbewegt ist, veranlasst das geistige Vermögen unbeweglich zu sein.’ Diese Äusserung

beinhaltet das höchste Prinzip des Yogas. Das heisst, in der Erlangung von Yoga, in der Erlangung von Befreiung, in der Erlangung des Wissens, in der Erlangung der Wahrheit, in der Erlangung der Seele, in der Erlangung Gottes und in der Erlangung des Absoluten gibt es nur zwei Pfade: Die Stabilisierung der Lebensenergie und die Stabilisierung des geistigen Vermögens. Bei näherer Untersuchung finden wir heraus, dass es sich nicht um zwei Stabilisierungen handelt, sondern nur um eine einzige Stabilisierung, da durch die korrekte Praxis der einen Stabilisierung auch die andere Stabilisierung vollbracht wird. Es stimmt schon, dass wenn die eine Stabilisierung den Vorrang hat, dass dann die andere Stabilisierung untergeordnet wird, aber die Rate der Entwicklung (des Fortschritts) bleibt die gleiche. Dies ist der Grund, warum unterschiedliche Worte in der Beschreibung dieses Prinzips in mehreren der *Upanischaden* benutzt wurden. In der *Yoga Kundali Upanischade* lautet ein Gebet: 'Für die Existenz des geistigen Vermögens gibt es zwei Ursachen: Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist, und die vitale Luft. Indem man eines von ihnen zerstört, wird auch das andere zerstört. Deshalb sollte der nach Befreiung suchende Anwärter als erstes den Sieg über seine Lebensenergie gewinnen und, um dies zu vollbringen, sollte er die Unterstützung der Regulierung des Essens, von Haltung und dem die-Göttliche-Kraft-bewegen akzeptieren.'

Ein sich ethisches Handeln, weltlichen Erfolg und Vergnügen ((Genuss)) wünschender Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens sollte als erstes versuchen, sein geistiges Vermögen zu erobern, und um dies zu vollbringen, sollte er die Regulierung des Essens, Haltung und Keuschheit korrekt ausführen. Für denjenigen, der ein Suchender nach dem höchsten Gut ist (der letztendlichen Befreiung), ist die Stabilisierung der Lebensenergie – die Einstellung der Lebensenergie **–** das nützlichere und für denjenigen, der ein Suchender nach dem Erfüllen von geschätzten und liebgewonnenen Wünschen ist, ist die Stabilisierung des geistigen Vermögens – feste Absicht – das nützlichere. Aber hier könnten Schwierigkeiten entstehen, die Stabilisierung der Lebensenergie und die Stabilisierung des geistigen Vermögens zu verstehen, somit ist eine Klarlegung notwendig.

Beim Stabilisieren der Lebensenergie wird der Einstellung der Lebensenergie Aufmerksamkeit geschenkt und beim Stabilisieren des geistigen Vermögens der festen Absicht. Die Lebensenergie wird durch die systematische Praxis von jemandem, der das höchste Gut sucht, sehr stark und mächtig und sie bringt am Anfang das geistige Vermögen dazu, voll aus den Fugen zu geraten und zum Schluss, es unter Kontrolle zu bringen. Durch die systematische Praxis von jemandem, der die Erfüllung von geschätzten und liebgewonnenen Wünsche sucht, wird das geistige Vermögen äusserst mächtig und stark und es bringt die Lebensenergie zum Schluss unter seine Kontrolle, indem es sie abhängig macht und sie nicht mehr stürmisch und aufgewühlt sein lässt. Man sollte an diesem Punkt nicht vergessen, dass diese beiden Pfade ganz verschieden voneinander sind, insofern, dass durch den einen Pfad das höchste Gut vollbracht wird und durch den anderen die Erfüllung geschätzter und liebgewonnener Wünsche. Wenn die systematische Praxis des höchsten Gutes vollbracht werden soll, dann sollte man der Lebensenergie ihre Freiheit geben.

Zur Erfüllung von geschätzten und liebgewonnenen Wünschen sind Schwimmen, Rennen, Boxen, Gewichte heben und andere Arten von physischen Übungen, inklusive Sport, Spiele und Spielen gut. Ähnlich ist die fortgesetzte Praxis der indischen Musik der Schriften, Malen, Zeichnen und das Erlangen von Fertigkeiten in verschiedenen

Zweigen der Kunst, dem Schreiben, der Redekunst und anderen Künsten dabei behilflich, feste Entschlüsse (festgesetzte Absichten) zu vollbringen.

Was ist Ziel und Zweck der Stabilisierung der vitalen Luft?
Vers 2.3 Man nennt es 'Leben' solange wie sich die Lebensenergie vitale Luft im Körper befindet. Ihr Weggang ist der Tod. Demzufolge sollte man die Lebensenergie vitale Luft stabilisieren.

Die grösste Knechtschaft von allen ist der Tod. Der Mensch, sei dies nun ein Herrscher, eine berühmte Person, ein Gelehrter, ein Entsagender oder überhaupt *irgend jemand*, der im Netz des Todes gefangen ist, ist ein Gefangener. Und der vom Netz des Todes befreite Mensch ist einer, der 'befreit ist, während er noch lebt'. Das Mittel zur Befreiung ist 'Yoga' und das Mittel der Knechtschaft ist 'Vergnügung (die Suche nach Vergnügen)'. Ein Yogi sucht nach Freiheit, nicht nach Unsterblichkeit. Und für die Erlangung der Freiheit ist die Stabilisierung der vitalen Luft unerlässlich.

Die Grösse der Reinigung der Unreinheiten
Vers 2.4 bis 2.6 Die Lebensenergie kann keine Reisende im Zentrum [dem zentralen Pfad] werden, solange wie die Energiekanäle mit Unreinheiten gefüllt sind. Wie kann es in diesem Zustand die Verfassung des Jenseits-des-Geistes geben? Und wie kann der Job vollbracht werden? Der Yogi ist nur dann imstande die Lebensenergie vitale Luft zu sichern {zu binden, zu stabilisieren}, wenn all die mit Unreinheiten gefüllten Energiekanäle und Energiezentren völlig gereinigt sind. Damit all die den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal blockierenden Unreinheiten zerstört werden können, sollte man deshalb mit einem gelassen-kraftvollem Unterscheidungsvermögen solchermassen [auf die Art und Weise wie man angeleitet worden ist], immer die Einstellung der Lebensenergie praktizieren.

Obgleich Menschen gewöhnlicherweise die reinigende Handlung der Ein- und Ausatmung durchführen, ist sie doch nicht korrekt reguliert, da sie fortwährend durch Essen, Herumgehen, Schlafen und Wachsein beeinflusst wird. Folglich werden die Energiekanäle mit den Unreinheiten des Windes (Blähungen, Gicht, Rheuma), der Galle (Fieber, Hitze, Ärger, Leidenschaft) und mit Schleim gefüllt. Es gibt im Körper vierzehn Hauptenergiekanäle und unter diesen befinden sich die drei wichtigsten Energiekanäle: Der Kühlende Fluss, der Feurige Fluss und der Sehr-Freundliche-Fluss. Der Kühlende Fluss befindet sich auf der linken Seite des Körpers und der Feurige Fluss auf der rechten Seite. Der Sehr-Freundliche-Fluss Energiekanal ist der Kanal in der Mitte. Ist der Fluss der vitalen Luft ersteinmal im zentralen Energiekanal, dann taucht die Jenseits-des-Geistes Verfassung auf. Aber zuerst kann die vitale Luft wegen der angesammelten Unreinheiten [körperlich, emotional und geistig] nicht darin fliessen. Wenn jemand ein Reisender ist, der sich zeitweilig auf dem Pfad des Vergnügens aufhält, dann können wir sagen, dass der Pfad des Yogas für ihn nutzlos ist, und sich dieser nach und nach mit Schleim und anderen Unreinheiten anfüllt.

Diese Unreinheiten in den Energiekanalzentren werden durch den Missbrauch der folgenden vierzehn Instrumente verursacht: Den fünf Sinnesorganen (den Organen des Wissens) [den Ohren, der Haut, den Augen, der Zunge als dem Organ des Geschmacks, der Nase, samt dem inneren Sinnesvermögen eines jeden Sinnes, den geistigen Vorstellungen und den mit ihnen verbundenen Gedanken], den fünf Handlungsorganen [der Zunge als dem Organ der Sprache, den Händen, den Füssen, dem Geschlechtsorgan und dem Anus], dem Geist, dem Urteilsvermögen, dem geistigen

Vermögen und dem Ego. Man kann die Energiekanäle durch die Benutzung eines jeglichen beliebigen dieser Instrumente reinigen.

Ein Brennpunkt ((eine Bündelung)) von Energiekanälen wird als ein Energiezentrum bezeichnet. Neun erachtet man als die Anzahl der Energiezentren die eine Person hat. Dies sind von unten nach oben: Das Wurzelbasis Energiezentrum, das Standort–des–Selbstes Energiezentrum, das den–Nabel–füllende-Juwel Energiezentrum oder Nabelenergiezentrum, das Unangeschlagene oder Herzenergiezentrum, das Reine-Sprache Energiezentrum oder Halsenergiezentrum, das weiche-Gaumen Energiezentrum oder Himmelsenergiezentrum, das Kommando Energiezentrum oder das Mitte-der-Augenbrauen Energiezentrum, das Freiheit-vom-sich-Einlassen-und-Engagieren Energiezentrum oder das ohne-Alter-und-Tod Energiezentrum [das Soma Energiezentrum] und das Raumenergiezentrum oder Tausendblättrige Energiezentrum. [Normalerweise wird angenommen, dass das Halsenergiezentrum das Himmelsenergiezentrum miteinschliesst, welches mit dem unteren Teil des Kommando Energiezentrums gleichgesetzt wird]. Man kann in einigen der alten Yogabücher eine Beschreibung der folgenden fünf Hüllen [der Seele] finden: [Die Hülle] der Glückseligkeit, von Nahrung [Getreide, den Grunderforderlichkeiten des Lebens], der Lebensenergie, des Wissens und der Wissenschaft. Ihr Sinn und Zweck war es, die verschiedenen Formen der Seele anzudeuten, welche im groben, im feinstofflichen, im kausalen und in anderen Körpern wohnen: Die reine Essenz der Seele, die individuelle Intelligenz (das Verstehen), das herrliche Glühen, das Allesdurchdringende (das Allgegenwärtige) und so weiter.

Das Studium der Energiekanäle und der Energiezentren kann gegenwärtig auf der Basis der Wissenschaft der Anatomie und der Physiologie durchgeführt werden. Insgesamt sind darin acht Systeme enthalten: Das Ausscheidende, das der Fortpflanzung dienende, die Verdauung, das Atmungsystem, der Kreislauf, das Skelett, das Muskel- und das Nervensystem. Wir können sagen, dass das Wurzelbasis Energiezentrum das Ausscheidungssystem ist, das Energiezentrum des Standort–des-Selbstes das Fortpflanzungssystem, das den-Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum das Verdauungssystem, das Unangeschlagene Energiezentrum das Atmungssystem, und dass das Kommando und das Tausendspeichige Energiezentrum das Nervensystem ist. Kreislauf-, Skelett- und Muskelsystem sind in den oben erwähnten Energiezentren – den Energiekanalbrennpunkten **–** miteingeschlossen. Es ist ganz natürlich, dass sich aufgrund der beiden verschiedenen Standpunkte die Klassifikation [dieser beiden Standpunkte] etwas voneinander unterscheiden: Vom Blickwinkel des Yogas aus betrachtet sind die Energiekanalbrennpunkte die wichtigeren und vom Gesichtspunkt der Anatomie und Physiologie aus sind verschiedene funktionale Brennpunkte wichtiger. Trotzdem stimmen diese beiden miteinander überein. Durch die Vollbringung dieser Energiezentren wird die Wissenschaft des Yogas hervorgebracht. In der Wissenschaft des Yogas sind die Wissenschaft des Körpers, die Wissenschaft des Geistes, die Wissenschaft der Seele, die Wissenschaft der Gesundheit und die *vedische* Wissenschaft (die der Schriften) miteingeschlossen.

Es ist nicht möglich, durch Sezierung ((Zergliederung)) ein Verständnis der Energiezentren zu bekommen, da dies [die Sezierung] auf dem toten Körper beruht. Die Basis des Wissens über die Energiezentren ist der lebende Körper eines Yogis. Finden im Körper eines Yogis, der Natürliches Yoga praktiziert, yogische Aktivitäten statt, dann beginnen ganz spontan verschiedene Haltungen und Energiesiegel. Zu diesem Zeitpunkt fängt man an, den Ort der Vereinigung (den Damm) in der Haltung der

Vollendung als auch in vielen anderen Haltungen mit der Ferse zu drücken; dann wird [dem Anwärter] das Wurzelbasis Energiezentrum enthüllt. Beginnt die nach unten tendierende Lebensenergie mittels des Harte-Waffe-brennenden-Energiesiegels, dem Weiblichen-Gefäss Energiesiegel, dem die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel und anderen solchen Energiesiegeln nach oben zu steigen, dann wird einem das Standort-des-Selbstes Energiezentrum enthüllt. Das den Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum wird einem mittels des hochfliegenden Schlosses enthüllt, in welchem der von vitaler Luft leere Unterleib in die Richtung zum Rücken hin bewegt wird, und mittels des schwellenden Haltes, in welchem der mit vitaler Luft gefüllte Unterleib anschwillt. Das Unangeschlagene (das Herz-) Energiezentrum wird einem durch die Ein-Bein-hoch [Bachstelzen-] Haltung und durch andere Haltungen, in welchen der Brustkorb aufgrund der Ansammlung der vitalen Luft anschwillt, enthüllt. Das Reine-Sprache Energiezentrum wird einem durch die Alle-Glieder-Haltung [dem Schulterstand], der Pflug-Haltung und anderen speziellen Haltungen und durch das Wasserhalterschloss [Halsschloss] und durch andere solche Energiesiegel bekannt. Das Kommando-Energiezentrum wird einem durch die Hahnenhaltung, durch die Schaukelhaltung, durch die Haltung des oberen Gliedes und durch andere Haltungen bekannt, sowie durch das Himmelsenergiesiegel, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und anderen Energiesiegeln, in welchen der Blick spontan auf die Mitte der Augenbrauen gerichtet ist. Durch die Kopfhaltung [den Kopfstand] und andere solche Haltungen wird einem das Tausendspeichige Energiezentrum bekannt. Auf diese Weise wird der Yogi mittels Yoga mit allen Energiekanalbrennpunkten im Körper bekannt. Das geistige Vermögen und die Lebensenergie beginnen allmählich in diesen Energiekanalbrennpunkten stabil zu werden, mit dem Ergebnis, dass die Reinigung dieser Energiekanäle und der Energiezentren beginnt. Alle Energiezentren blühen [öffnen, entwickeln sich] nach der Reinigung und dies öffnet den mittleren Pfad. Nur im meditativen Zustand werden diese Energiezentren dem Yogi enthüllt, da in diesem Zustand die Aktivitäten der Lebensenergie eine spezielle Form annehmen. Beginnt die Lebensenergie in einem der Energiezentren mit dieser sehr wichtigen Aktivität [der zum-Blühen-bringen Aktivität], dann fängt es [dieses Energiezentrum] an, sich wie ein machtvoller Strudel zu drehen. Deshalb wird es als ein 'Rad' bezeichnet [in diesem Buch normalerweise als 'Energiezentrum' übersetzt]. Korrekterweise sagen die yogischen Schriften, dass sich die Energiezentren im feinstofflichen Körper befinden; wie kann also dann Leuten, welche nur in der sezierenden Wissenschaft bewandert sind, das Wissen über sie zugänglich sein?

'Zentrum' bedeuted 'rund', 'Runde', 'Kreis' (Kugel) oder 'Wirbel' (Strudel). Für die Energiezentren des Körpers ist es angebrachter, die Bedeutung 'ein Brennpunkt' zu benutzen.

An dieser Stelle ergibt sich diese Frage: 'Warum werden aber dann die Energiezentren auch *Kamala* (Lotos) oder *Padma (*Lotos) genannt? Gibt es in ihnen Blütenblätter? Nicht nur das, jedes [einzelne] Energiezentrum hat auch eine Verbindung mit einem Ort, einer Farbe, einer Welt, einem Phonem ((ein bedeutungsunterscheidender Sprachlaut)), einem Element, einem Same des Elements, einem Farbton des Elements, einer Eigenschaft des Elements, einem Transportmittel, einem vorherrschenden Gott, einer Göttin Göttliche Kraft, einem Handlungsorgan und einem Sinnes-/Wissensorgan **–** all dies ist jenseits des Begriffsvermögens!'

Ist das Ziel Wissen, dann trifft ohne jegliche Einladung die Logik ein; Handlung trifft ein, wenn das Ziel Yoga ist; ist das Ziel liebend-hingebungsvolles Widmen, dann trifft die

emotionale Liebe ein; und ein Diagramm trifft ein, wenn das Ziel Tantra ist [ein auf wissenschaftlichen Prinzipien basierendes yogisches System]. Beim Ordnen der Energiezentren gab es die Koordination [der Systeme] von Wissen, Yoga, liebend-hingebungsvollem Widmen und Tantra. Folglich findet man Logik, Handlung, emotionale Liebe und grafische Darstellung darin. Dies ist ohne die eigene, persönliche Erfahrung sehr schwierig zu verstehen. Dennoch erscheint es notwendig, eine allgemeine Kenntnis darüber zu vermitteln.

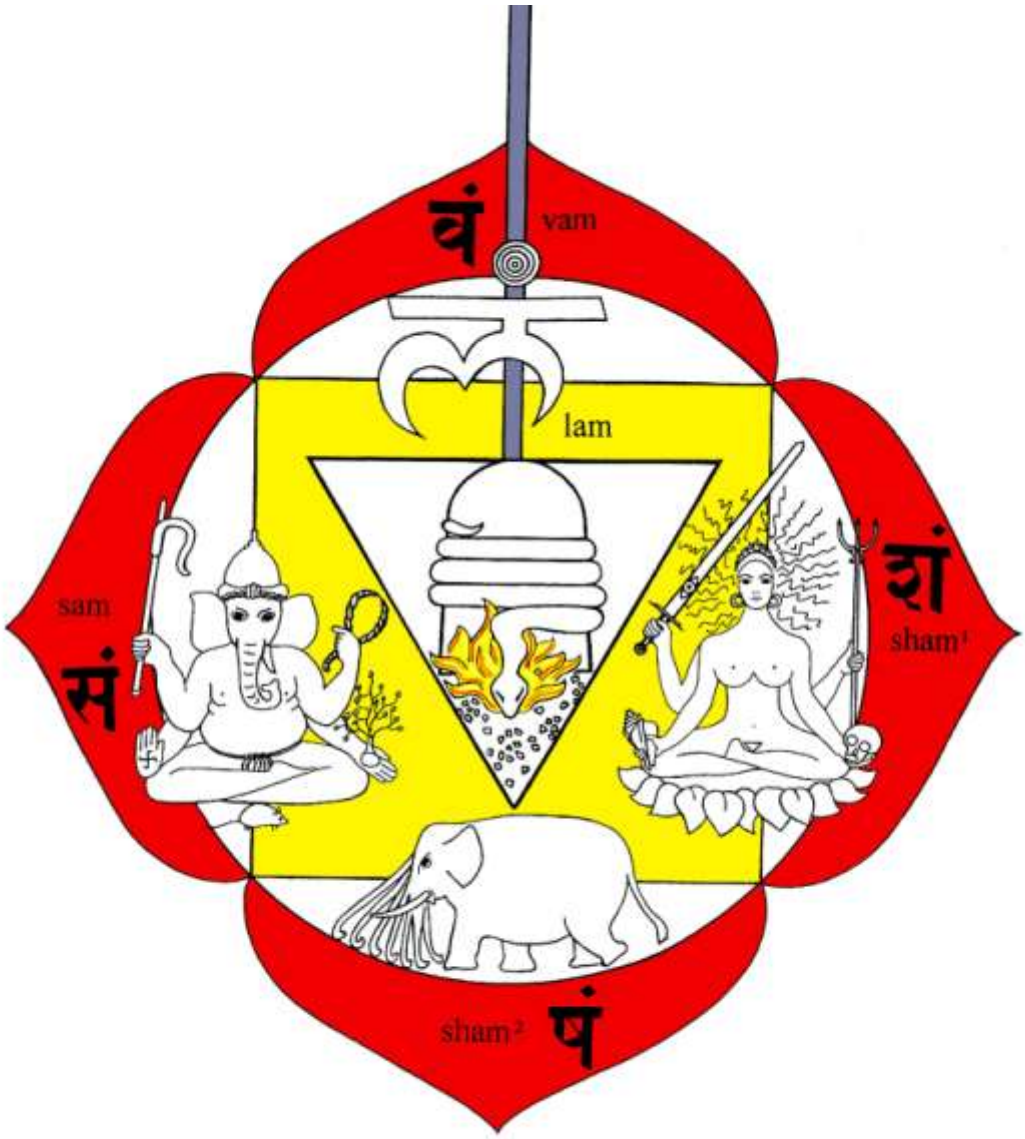
Man nannte ein Energiezentrum einen Lotos, da es sich öffnet und schliesst. Energiekanäle, die unrein sind, sind geschlossen und reine Energiekanäle sind offen. Man gab den Energiezentren dann [wenn sie offen waren] den Namen 'Lotos', um somit die grosse Verehrung und Ehrerbietung auszudrücken – ein jedes von ihnen ist die Wohnstätte eines vorherrschenden Gottes und einer Göttin Göttliche Kraft [die Gefährtin des vorherrschenden Gottes, die Kraft des vorherrschenden Gottes]. Man nennt denjenigen Anwärter, der diese Götter und Göttinnen [der Energiezentren] verehrt, einen liebend-hingebungsvollen Verehrer; so ist im Wort 'Lotos' emotionale Liebe enthalten.

Ein Diagramm wird es genannt, wenn man eine spezielle Form oder eine Kontur gestaltet hat, die mit Sanskritschriftzeichen und Sanskritphonemen ('Unvergängliche') [grundlegende Sprachlaute, die von Buchstaben des Sanskritalphabets repräsentiert werden] verknüpft wird und der entsprechende Gott oder die Göttin werden als darinnen wohnend angesehen. Eine der Bedeutungen von 'Diagramm' ist 'Technik' (Strategie, Kriegslist). Die tantrische systematische Praxis kann von demjenigen, der das Geheimnis des Diagramms kennt, korrekt durchgeführt werden. Das 'Diagramm' (die Technik) des tantrischen Anwärters ist 'Energiezentrum' [Energiezentrumsmeditation]. Es [das Diagramm] hat eine Form und ausserdem eine Serie von Sanskritphonemen.

In einem Energiezentrum sind ausserdem eine Farbe, ein Ort, das Element, der Same des Elements, der Farbton des Elements und die Eigenschaft des Elements enthalten. Dies ist die [Domäne der] Logik von Wissensyoga.

Jedes Energiezentrum im Körper hat einen eindeutig festgelegten Platz oder Ort und ist rückbezüglich mit einem speziellen Sinnes-/Wissensorgan und einem Handlungsorgan verbunden. Dies ist die [Domäne von] Handlung des Handlungsyogas.

Richten wir jetzt unsere Aufmerksamkeit auf die sieben meist bekannten Energiezentren und schliessen dabei eine kurze Beschreibung eines jeden einzelnen mit ein.



WURZELBASIS ENERGIEZENTRUM

Das Wurzelbasis Energiezentrum oder das Schöpfungsenergiezentrum:
1. Ort **–** der Ort der Vereinigung (der Damm) 2. Diagramm – das Quadrat 3. Blütenblätter – vier 4. Farbe – blutrot 5. Phoneme – *Vam* [{kurz ausgesprochen, so wie in 'Lamm'}] [alle Phoneme, die mit 'am' enden, werden so ausgesprochen, wie 'amm' {in 'Lamm'}], *Sham*[1] [wie 'schamm'] [die hochgestellten Zahlen dienen zur Unterscheidung von unterschiedlichen Phonemen, die aber auf die gleiche Art geschrieben werden], *Sham*[2] [zerebrales 'sch' – die Zunge ist nach oben dem Gaumen zugekehrt] (('zerebral' bedeuted, dass ein Klang am höchsten Punkt des Mundes erzeugt wird, in Richtung zum Gehirn hin)), *Sam* ['samm'] 6. Vorherrschende Gottheit – der Herr der Kategorien [der elefantenköpfige Gott, der dabei hilft, Hindernisse zu überwinden] 7. Göttin Göttliche Kraft – Dakini 8. Transportmittel **–** Donnerwolke [der Elefant des Herren der Halbgötter] 9. Element – die Erde 10. Eigenschaft des Elements – der Geruch 11. Farbton des Elements – Gelb 12. Same des Elements – *Lam* [{wie 'Lamm' ausgesprochen}] 13. Handlungsorgan – der Anus 14. Sinnes-/Wissensorgan – die Nase 15. Welt **–** die Erde 16. Das Ergebnis der Meditation auf dieses Energiezentrum ist: Ein Zuwachs an Kräften der Kreativität, der Logik, des Denkens, der Erinnerung, und so weiter; Glückseligkeit.

1. Der Ort des Wurzelbasis Energiezentrums ist der Ort der Vereinigung. Einer der Namen für den Ort der Vereinigung ist 'die Knolle' (knollen-, zwiebelförmige Wurzel, Drüse). Der Ort der Vereinigung (der Damm, die Verbindungslinie, die Naht, Verwachsungslinie) ist diejenige Linie [Hauterhebung], die durch die Mitte der Hoden zum Anus hin verläuft. Der Ort der Vereinigung liegt zwei Finger breit unterhalb des Sexualorgans und zwei Finger breit oberhalb des Anus [bei einem auf dem Rücken liegenden männlichen Körper]. Man nennt ihn das Wurzelbasis Energiezentrum. Yoga kann bis dahin, wo der Anwärter das Wurzelbasis Energiezentrum erreicht, nicht beginnen. Nicht nur dies, er kann auch nicht das Wissen irgendeines anderen Energiezentrums oder Knotengeflechtes bekommen. Das Wurzelbasis Energiezentrum ist das Tor zu Yoga, von hieraus beginnt er die nach oben gehende Reise, indem man auf die nach unten tendierende Lebensenergie aufsitzt ((sie besteigt)). In diesem Energiezentrum, im Zentrum des runden weiblichen Gefässes [in einem weiblichen Körper ist dies der Gebärmutterhals; in einem männlichen Körper das bläschenförmige Gefäss in der Prostata {das Säckchen am Zusammenfluss der beiden Samenkanäle und der Harnröhre}] liegt der Wohnort [der Göttin] Sexuelle Göttliche Kraft. Diese Sexuelle Göttliche Kraft ist das Objekt der Verehrung derjenigen, welche die mächtigen Vollkommenen sind. Auch der dem Rücken zugewandte [bereit, die nach oben gehende Reise zu beginnen] selbstgeborene Phallus befindet sich im Mund dieses Kanals des Absoluten. Ganz in der Nähe des selbstgeborenen Phallus ist das gefeierte Goldfeld, genannt die Familie (die genetische Linie). An diesem Platz liegt schlafend, mit nach unten gewandtem Gesicht, die evolutionäre Kraft. Es ist auch der Ort des Feuers der Zeit (die am Ende der Zeit die Welt auslöschende Feuersbrunst).

In diesem Wurzelbasis Energiezentrum liegt der Wohnort des Seemuschelkanals. Auch der Mund der drei Hauptenergiekanäle des Körpers **–** der Kühlende Fluss, der Feurige Fluss und der Sehr-Freundliche-Fluss genannt **–** befinden sich hier. Da dieses Energiezentrum die Basis aller anderen Energiezentren ist, wird es die Wurzelbasis genannt.

2. Das Diagramm hat eine quadratische Form. Entsprechend haben die anderen Energiezentren folgende Formen: Halbmondförmig [woanders heisst es

mondsichelförmig], dreieckig, sechszackig, kreisförmig, phallusförmig und ohne jegliche Form. In diesen Formen ist ein tantrisches Geheimnis enthalten **–** in einigen ist es offensichtlich, in anderen schwer verständlich und in wieder anderen esoterisch.

Ein äusserst geheimer Name dieses Diagramms [dieser Technik] war in der alten Lehrer-Schüler Tradition der Yogis in Gebrauch und er wurde mit der Anweisung, ihn verborgen zu halten, nur einem äusserst fähigem Empfänger unter vier Augen enthüllt. Dies ist nun das Zeitalter der Wissenschaft und ich, [Kripalvananda], enthülle diesen wohlverborgenen Namen mit einem Zweck: Damit der wissenschaftliche yogische Anwärter von hohem Rang die korrekte und angemessene Führung empfangen möge. Sein Name ist 'die Technik der Erde (der Unterstützer, Träger, Halter)'. Es wird deshalb die Technik (das Diagramm) der Erde genannt, da darin die Konzentration (das Halten; das haltbar machen, bewahren; die Festigkeit; die Standhaftigkeit) der Göttin Erde vor sich geht. Dies ist der Schlüssel zu Yoga.

Der grosse Yogi, der verehrte, geliebte Meister Goraksha, sagt gegen Ende des Buches, *Amanaska Yoga*: 'Ein Anwärter wird frei, während er noch am Leben ist, dem Ritus der Technik der Erde zufolge – die geballte Hand oben haltend, den Blick nach unten gerichtet, mit der Duchdringung (dem Durchstechen, dem Öffnen) nach oben und mit dem Kopf nach unten.' (2.15) Dies ist nur einer der Verse, aber da dieses Buch mit dem höchsten Geheimnis schwanger ist, kann man sagen, dass es ein fantastisches Buch des Yogas ist. Der Yogi **–** äusserst freigiebig und hochherzig **–** hat es sehr klar ausgedrückt. Es stimmt schon, dieses höchste Geheimnis kann nur von dem Anwärter verstanden werden, der den letzten Schritt des Mit-Same Gleichmuts erreicht hat. Dies [dieser Vers] ist eine Beschreibung des Zeitpunktes, wenn der Anwärter seinen endgültigen Angriff auf das Augenbrauen Energiezentrum unternimmt. Auf dieser Forschungsreise sind das Wurzelschloss Energiesiegel, das Hochfliegende Schloss Energiesiegel, das Wasserhalterschloss Energiesiegel, das Grosse-Durchdringende Energiesiegel, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel, das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel und das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel gleichzeitig anwesend. Diese Wahrheit wird auch von der *Dhyana Bindu Upanischade*, der *Mundaka Upanischade* und der *Shvetashvatara Upanischade* enthüllt. 'Die heilige Silbe OM ist der Bogen, die Seele der Pfeil und das Absolute ist dessen [des Pfeiles] Zielscheibe. Man sollte ohne Nachlässigkeit (Unaufmerksamkeit, sinnliche Begierde) so wie der Pfeil 'zu dem' werden (zu einer Natur mit dem werden) und [dieses Ziel] durchdringen.' (Mundaka, 2.8) 'Der Verehrende sollte auf den verborgenen Gott sehen indem er mittels der fortgesetzten Praxis der reibenden Feueranzündungsmethode der Meditation seinen Körper zum unteren Stück Holz und die heilige Silbe OM zum oberen Stück Holz macht.' *(Shvetashvatara,* 1.14) In diesen drei Versen ist nur der Gebrauch der Worte unterschiedlich.

In der *Mahabharata* gibt es eine Geschichte über das Fischdurchstechen [in welcher Weisser die Hand der Tochter der Säule gewinnt, indem er mit Pfeil und Bogen einen goldenen Fisch über ihm durchstösst, den er nur durch dessen Widerspiegelung im Teich unter ihm sehen konnte]. Denkt nun der Anwärter vom Blickwinkel des Yogas aus über diese Geschichte nach, dann wird er wahre Inspiration erhalten. Zum Zeitpunkt der Versammlung um einen Ehemann für die Tochter der Säule auszuwählen, hatte man ein 'Diagramm der Erde' unter dem Hochzeitsbaldachin auf der Erde gemacht. Weisser sollte in der Geschichte als Yogi verstanden werden und Fünfzusammen [ein anderer Name für die Tochter der Säule, die mit Weisser und seinen vier Brüdern verheiratet werden sollte] als die fünf Konzentrationen **–** Erdkonzentration, Wasserkonzentration,

Feuerkonzentration, Luftkonzentration und Ätherkonzentration. Der Yogi wird nach diesen fünf Konzentrationen zu einem, der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. Im Wurzelbasis Energiezentrum geht die Erdkonzentration vor sich, im Standort-des-Selbstes Energiezentrum Wasserkonzentration, im den-Nabel-füllendes-Juwel Energiezentrum Feuerkonzentration, im Unangeschlagenen Energiezentrum Luftkonzentration, und im Reine-Sprache Energiezentrum Ätherkonzentration. Zu dieser Zeit findet das Wurzelschloss Energiesiegel im Wurzelbasis Energiezentrum statt, das Harte-Waffe-brennende und das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel im Standort-des-Selbstes Energiezentrum, das Hochfliegende Schloss Energiesiegel im den-Nabel-füllendes-Juwel Energiezentrum, das Himmelsenergiesiegel im Unangeschlagenen Energiezentrum und das Im-Raum-bewegen Energiesiegel im Reine-Sprache Energiezentrum.

3. Es [das Wurzelbasis Energiezentrum] hat vier Blütenblätter. Das heisst, dass das Zentrum von Handlung darin eine Gruppe von vier Energiekanälen ist: Kühlender Fluss, Feuriger Fluss, Sehr-Freundlicher-Fluss und der Neumond. Es ist nach unten gekehrt. Man nennt es das Wurzelbasis Energiezentrum.

4. Seine Farbe ist blutrot.

5. In diesem Energiezentrum befinden sich vier Phoneme: *Vam, Sham*[1], *Sham*[2] [zerebrales 'sch'], und *Sam*. Der göttliche Klang ist von zweierlei Art: Angeschlagen und unangeschlagen. Der angeschlagene göttliche Klang wird durch einen Schlag (Erschütterung, Stoss, Sprengung, Töten, Stress) hervorgebracht [willensmässig] und der unangeschlagene göttliche Klang ohne einen Schlag [spontan]. Der unangeschlagene Klang wird erzeugt, wenn sich die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie am Ende des Mit-Same Gleichmuts im Wurzelbasis Energiezentrum vereinen. Durch diesen nach oben gehenden, unangeschlagenen göttlichen Klang zeigen sich (kommen herab) ((kommt zum Ausdruck)) Ultra-Sprache [ungeformte Gedanken], gedankliche Sprache [Ideen, die nicht in Form von Worten sind], dazwischenliegende Sprache [unausgesprochene Worte] und universale Sprache [ausgesprochene Worte]. Deshalb wird gesagt, dass die Phoneme aus dem unangeschlagenen göttlichen Klang geboren werden, von den Phonemen Worte, und von Worten die hörbare Sprache. Diese Phoneme ('Unvergängliche') werden daher in jedem Energiezentrum [Diagramm] gezeigt. Aufgrund der jeweiligen Anzahl von Phonemen wurden diese Energiezentren **–** die Wurzelbasis, der Standort-des-Selbstes, das den-Nabel-füllende-Juwel, das Unangeschlagene, das Reine-Sprache, das Kommando und das Tausendspeichige - dementsprechend bezeichnet als: Vierblättriger Lotos, sechsblättriger Lotos, zehnblättriger Lotos, zwölfblättriger Lotos, sechzehnblättriger Lotos, zweiblättriger Lotos und tausendblättriger Lotos.

Erreicht der vom Wurzelbasis Energiezentrum aufgestiegene, unangeschlagene göttliche Klang das Kommando Energiezentrum, dann wird er in die Göttlichkeit absorbiert (er vereinigt sich mit der Göttlichkeit). Das Vergängliche ist Natur und das Unvergängliche ist der Durchdringer des Körpers. Wenn sich jedoch das vom Vergänglichen unterscheidende Unvergängliche in seiner eigenen Identität befindet [wenn es in seiner eigenen Form gegenwärtig ist], dann verbleiben weder Worte noch göttlicher Klang. Alles was dann noch verbleibt, ist das Absolute. Man nennt es das höchste Wort des Absoluten oder den höchsten göttlichen Klang des Absoluten.

Auf der Ebene des göttlichen Klanges erscheint Ultra-Sprache [ungeformte Gedanken], die gedankliche Sprache [Ideen, die nicht in Form von Worten sind] erscheint auf der Ebene des Egos, auf der Ebene des Geistes manifestiert sich dazwischenliegende Sprache [unausgesprochene Worte] und universale Sprache manifestiert sich auf der Ebene der groben Organe. Die in der Wurzelbasis gelegene Ultra-Sprache besteht nur aus einem Impuls. Meditiert der Yogi auf das den-Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum dann hört er undeutlich gedankliche Sprache; meditiert er aber auf das Unangeschlagene Energiezentrum, dann hört er deutlich dazwischenliegende Sprache, und wenn er auf das Reine-Sprache Energiezentrum meditiert, dann beginnt sich universale Sprache mittels seiner Zunge auszudrücken.

6. Der verehrte, geliebte Herr der Kategorien ist die vorherrschende Gottheit des Wurzelbasis Energiezentrums. Man hat die vielen Kräfte Gottes [die vielen Ausdrücke der Göttlichkeit, das Sinnesvermögen, die Leuchtenden, die Gottheiten] in zwei Gruppen eingeteilt: Die von männlichem Geschlecht sind die Götter und diejenigen von weiblichem Geschlecht sind die Göttinnen. Die eigentliche Natur dieser Göttinnen und Götter ist liebend-hingebungsvoll und esoterisch. Ein Weg um sie zu erfahren ist die Meditation.

Es gibt im Körper nur eine göttliche Kraft. Aber wenn sie in den Augen arbeitet, dann erfährt man verschiedene visuelle Phänomene (Farbe, Gestalt, Form). Arbeitet sie in den Ohren, dann werden verschiedene Töne erfahren. Wenn sie in der Nase arbeitet, dann erfährt man verschiedene Gerüche. Arbeitet sie in der Zunge, erfährt man verschiedene Geschmäcker. Und wenn sie in der Haut arbeitet, dann erfährt man verschiedene Phänomene der Tastbarkeit. Da Ort und Funktion der göttlichen Kraft variiert, ist eine göttliche Schau von ihr verschiedenartig. Der Körper besteht aus fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Der liebend-hingebungsvolle Verehrer hat von diesen Göttern und Göttinnen eine göttliche Schau, da er sie von einem emotionalen Blickwinkel her erfährt: Die Göttin der Erde, der Gott des Wassers, der Feuergott, der Luftgott und der Gott des Äthers und so weiter.

Illustrationen und Beschreibungen der Energiezentren und ihrer verschiedenen Bestandteile sind in vielen der alten als auch den modernen tantrischen Büchern zu finden. Einige von ihnen sind nicht korrekt. So heisst es in manchem dieser Bücher, dass die vorherrschende Gottheit des Wurzelbasis Energiezentrums der Zeuger (der Schöpfer) sei, aber das ist nicht wahr. Diese Aussage enthält keine Erfahrung; so ist es auch nicht korrekt, dies als eine Art von Ausnahme zu betrachten, oder dass dies aufgrund eines unterschiedlichen Standpunktes so sei.

[Die Schriften des] Wissens, des Yogas und des liebend-hingebungsvollen Widmens haben ‘Fäden’ (Lehrsprüche) und die *Tantras* haben ‘Räder’ (die Energiezentren) oder Lotose. Die kompakte Anleitung dieser Lehrsprüche des Wissens, des Yogas und des liebend-hingebungsvollen Widmens ist gut verborgen und der einzige Empfänger, der dafür qualifiziert ist, ist ein weiser, die Befreiung suchender Anwärter von hohem Rang. Die übermittelte Praxis, übermittelt durch eine Linie, stammt von einer alten Lehrer – Schüler Tradition. Gleichermasssen ist die kompakte Anleitung der Energiezentren in den *Tantras* gut verborgen und nur der weise, die Befreiung suchende Anwärter von hohem Rang ist der einzige *dafür* qualifizierte Empfänger. Auch diese durch eine Linie übermittelte Praxis stammt von einer alten Lehrer – Schüler Tradition. Man kann zwar allein von einer Beschreibung der Energiezentren her die Aufgabe, die Geheimnisse zu entdecken, vervollständigen, aber der Anwärter wird es sehr viel einfacher finden, wenn

es Illustrationen von den Energiezentren gibt, da sie die Kontemplation erleichtern. Man sollte jedoch bedenken, dass man durch blosses Betrachten der Illustrationen nur gewöhnliche Ermutigung bekommt. Um die Geheimnisse zu bekommen, wird der Anwärter einen tugendhaften Lehrer finden müssen, der Teil einer Lehrer – Schüler Linie ist. Nicht nur dies, er wird dann die korrekte, yogische systematische Praxis gemäss der Anleitung [seines Lehrers] durchzuführen haben.

Man kann sich die Gottheit eines Energiezentrums mit einem jeden beliebigen Namen vorstellen, aber sie sollte nur eine einzige Form besitzen, oder, von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet, dessen Form sollte mit den Geheimnissen des Energiezentrums im Einklang stehen. Man könnte den Hinweis (das Symbol) von 'vier' [die vier Blütenblätter im Diagramm des Wurzelbasis Energiezentrums] dafür halten, sich auf den viergesichtigen Zeuger, auf die *Veden* oder auf den geliebten, vierarmigen Herrn der Kategorien zu beziehen. Mit geheimen Bedeutungen sind auch die verschiedenen Waffen ausgestattet, welche die Göttinnen und Götter in ihren Händen schwingen, und so ist doch trotz der unterschiedlichen Namen und Formen Übereinstimmung zwischen ihnen möglich. Der einen mit Reinheit und Unterscheidungskraft beschenkende Herr der Kategorien hält in seinen lotosartigen Händen den Elefanten-kontrollierenden Haken und die Schlinge ((den Fallstrick)). Beide symbolisieren das Binden der nach unten tendierenden Lebensenergie. In den Händen von Dakini befinden sich der Dreizack **–** das Wurzelschloss, das hochfliegende Schloss und das Wasserhalterschloss – und ein Schwert, das Schwert der Wahrheit. Auch in *ihnen* ist das Binden symbolisch enthalten. Das Schwert des Wissens von Dakini ist die Reinheit und Unterscheidungskraft des geliebten Herrn der Kategorien. Durch das Einssein ihrer Merkmale enthüllt sich ihre Bedeutung, obwohl sich die Symbole voneinander unterscheiden. Deshalb muss gesagt werden, dass es einem unterscheidungsfähigem Anwärter nicht schwer fallen wird, die Wahrheit zu erfassen, selbst wenn es in den Beschreibungen und Illustrationen der Energiezentren einen leichten Mangel geben sollte.

7. Die Göttinnen Göttliche Kräfte in diesem Energiezentrum sind Wohlstand und Vervollkommnung. Diese beiden sind die Gehilfinnen des verehrten, geliebten Herrn der Kategorien.

Die Göttin Göttliche Kraft wird in denjenigen Büchern, welche angeben, dass die vorherrschende Gottheit dieses Wurzelbasis Energiezentrums der Zeuger sei, Dakini genannt. Dakini ist die Magd der Göttin Schwarze Wolke [die Göttliche Kraft, die Göttin Göttliche Kraft des Freundlichen Auflösers]. Sie passt nicht zum Zeuger, da die Göttin die Fähigkeit des vorherrschenden Gottes repräsentieren sollte. In der *Shiva Samhita* wird jedoch gesagt, dass die vorherrschende Gottheit des Wurzelbasis Energiezentrums Dakini sei. Dies ist korrekt. Die Wahrheit ist, die vom Wurzelbasis Energiezentrum aufsteigende Evolutionäre Göttliche Kraft kommt im Bereich des Tausendspeichigen Energiezentrums an, somit ist sie die vorherrschende Göttin aller Energiezentren! Dem Freundlichen Auflöser und der Göttlichen Kraft werden in den *Tantras* die grösste Bedeutung beigemessen. Dakini, Rakini, Lakini, Shakini, Hakini und andere göttliche Kräfte sind nichts weiter als das Gefolge ((Dienerschaft, Begleiterinnen)) der Göttin Schwarze Wolke. Schwarze Wolke ist gleichbedeutend mit evolutionärer Kraft! Sie hat drei ihr innewohnende Naturen: Gelassen-kraftvoll, leidenschaftlich und dunkel. Wegen ihrer gelassen-kraftvollen Form wird sie Ernährer (Erhalter) oder Ernährende Göttliche Kraft genannt; wegen ihrer leidenschaftlichen Form wird sie Zeuger (Schöpfer) oder Fortpflanzung verursachende Göttliche Kraft genannt, und wegen ihrer dunklen Form wird sie Die Ursache (der Auflöser) oder Die Ursache Göttliche Kraft genannt. [Die

Bedeutung von Die Ursache oder *Rudra* ist ‘das prasselnde, reinigende Feuer’, der auflösende oder disintegrierende Aspekt Gottes, der einem angstmachende Andere, der Zerstörer [der Illusion] oder Der Wählende, später Freundlicher Auflöser genannt.]

8. In den Energiezentren wird ein Transportmittel bereitgestellt. Hier erhebt sich die Frage: ‘Ist dies nun das Transportmittel des vorherrschenden Gottes oder das der Göttin Göttliche Kraft?’ Es ist nicht so, dass die Götter kommen und gehen **–** sie haben ihre ständigen Wohnsitze. Und ihrem Kommando entsprechend führen die Göttinnen Göttliche Kräfte die Arbeit aus. Von diesem Standpunkt aus betrachtet muss das Fahrzeug das Transportmittel der Göttinnen Göttliche Kräfte sein, damit sie sich umherbewegen und ihre Arbeit tun können. Von den liebend-hingebungsvollen Verehrern der Göttlichen Kraft wird *Göttliche Kraft* als für mächtiger gehalten als der *Gott*, somit macht der Gott die Arbeit nach ihrem Geheiss. Die Göttin gibt ihm die Kraft (die göttliche Kraft) dazu.

Donnerwolke [der Herr der Elefanten] wird in der Beschreibung des Wurzelbasis Energiezentrums erwähnt, er ist das Transportmittel [‘*Vahana*’]. ‘*Vahana*’ bedeutet Bewegung. Ein Elefant bewegt sich langsam. Der siebenrüsselige, weissfarbige Donnerwolke gehört jedoch dem Herrn der Halbgötter, dem Gott der Gottheiten, und da er der Elefantenkönig ist, ist seine Bewegung natürlich langsamer als die gewöhnlicher Elefanten. Folglich kann man mühelos die Schwierigkeit dieses Energiezentrums abschätzen. In diesem Wurzelbasis Energiezentrum geht die Konzentration der Erde vor sich. Erde ist unter den fünf Elementen das gröbste. So passt es, dass der schwere, grobkörperliche Elefant das Transportmittel ist. Eine Bedeutung von Donnerwolke ist ‘der König der Schlangen’ und eine andere Bedeutung ist ‘der nördliche Pfad des Mondes’. Diese beiden Bedeutungen entsprechen den Geheimnissen dieses Energiezentrums.

Das Transportmittel des Zeugers ist jedoch kein Elefant, es ist der königliche Schwan. Demzufolge ist Donnerwolke das Transportmittel von Dakini Göttliche Kraft.

Soweit es uns betrifft, erkennen wir den geliebten Herrn der Kategorien als die vorherrschende Gottheit des Wurzelbasis Energiezentrums an. Da er die Gottheit ist, welche die Erde stützt, ist er riesig. Aber sein Transportmittel, die Maus, ist körperlich sehr klein, somit bewegt er sich langsam. Bewegung ist mit der vitalen Luft verbunden. Und hinter der vitalen Luft steht die Göttliche Kraft. Es heisst, dass die Stärke der vitalen Luft *ihre* Stärke sei. Die nach unten tendierende Lebensenergie wohnt in der Wurzelbasis. Es wird gesagt, dass ihre Bewegung langsam sei, weil es ihr nicht gelingt, aufzusteigen.

9. Das Element des Wurzelbasis Energiezentrums ist Erde.

Das Gebiet des Elements Erde erstreckt sich von den Sohlen der Füsse bis zu den Knien hinauf; von den Knien bis hoch zum Nabel haben wir den Bereich des Elements Wasser; vom Nabel hoch bis zum Zwerchfell den des Feuerelements; vom Zwerchfell hoch bis zum Zentrum der Augenbrauen geht der Bereich des Elements Luft; und vom Zentrum der Augenbrauen hoch bis zur Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) haben wir den Bereich des Elements Äther. Mit anderen Worten ausgedrückt können wir sagen, dass in der Wurzelbasis Erdkonzentration stattfindet, im Standort-des-Selbstes Wasserkonzentration, im Nabel-füllenden-Juwel Feuerkonzentration, im

Unangeschlagenen Luftkonzentration und im Reine-Sprache [und Himmelsenergiezentrum] Ätherkonzentration.

10. Die Eigenschaft des Elements des Wurzelbasis Energiezentrums ist Geruch.

Die Erde und ein jedes der anderen Elemente haben Eigenschaften (wesentliche Merkmale), durch welche man genaue Informationen über sie bekommen kann. Die Eigenschaft der Erde ist Geruch; die Eigenschaft des Wassers Geschmack; die des Feuers Sehvermögen; die der Luft Tastgefühl und die Eigenschaft des Äthers ist Klang [die Eigenschaften der Elemente sind die gleichen wie die Objekte der Sinneswahrnehmung].

11. Die Tönung (die Erscheinung, Stimmung) des Elements des Wurzelbasis Energiezentrums ist Gelb.

Wenn der Yogi gegen Ende des Mit-Same Gleichmuts in der Mitte der Augenbrauen das Göttliche Licht sieht, dann erfährt er die fünf Räume: Den Raum, den höheren Raum, den grossen Raum, den Sonnenraum und den höchstendgültigen Raum. Diese Räume haben unterschiedliche Tönungen: Gelb, Weiss (strahlend), Blutrot, Rauchfarben, Indigoblau oder eine Kombination. Diese fünf Farben weisen dementsprechend auf die Elemente von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther hin.

12. Der Same des Elements des Wurzelbasis Energiezentrums ist *Lam*.

Diese fünf Samen der Elemente **–** *Lam, Vam, Ram, Yam,* und *Ham* **–** stehen mit dem unangeschlagenen göttlichen Klang in Beziehung. Der Yogi ist bis dahin, wo der unangeschlagene göttliche Klang als Folge der Vollendung des Sonne-Mond Yogas erzeugt wird, nicht mit diesen Elementesamen vertraut. Die gewöhnlichen Sanskritvokale und Konsonanten des Sanskritalphabets kommen am Anfang dieses unangeschlagenen göttlichen Klanges der dritten Ebene auf. Sie werden in der Fachsprache dieses Yogas Mutterphoneme genannt. Zur gleichen Zeit geht die fortgesetzte Praxis der Pilgrimmusik vor sich. Darin setzt sich das Singen von Tonabstufungen wie ’*Tananana, Tom, Dim‘*, und so weiter, fort. All diese Klänge scheinen bedeutungslos zu sein, aber sie sind nicht bedeutungslos, sie sind voller Bedeutung, weil sie das Absolute selbst sind. Sie stammen vom göttlichen Klang des Absoluten her. Ihr Wert ist der gleiche wie der Wert der heiligen Silbe OM; sie sind von der Form der heiligen Silbe OM ((sie sind so wie die heiligen Silbe OM)). Die Zurückziehung der Sinne wird stärker und mächtiger dadurch [durch diese Praxis]. Und zum Schluss tauchen die fünf Konzentrationen auf. Zusammen mit ihnen werden die fünf Samen der Elemente erzeugt und die Form des Singens der Tonabstufungen verändert sich. Dabei beginnt *‘Yalalala Lam Lam‘*. Samt dessen werden auch Hymnen der *Veden* stimmhaft ausgesprochen und die Wiederholung dieser fünf Elementesamen **–** *Lam, Vam, Ram, Yam, Ham* beginnt dabei. Diese Samen der Elemente treten nicht in irgendeiner speziellen Reihenfolge auf, das heisst, sie werden nicht in einem geordneten Verlauf erzeugt. Sie treten in einer nicht in Zusammenhang stehenden Folge auf. In den poetischen Schriften liebend-hingebungsvoller Asketen wird auf den Klang ’Ram Ram‘ {kurz ausgesprochen, so wie in ’Lamm‘} angespielt. Dies ist ein Zeichen des Elementesames, *Ram*. In dessen anfänglicher Ebene findet die Wiederholung von *Rama* [{langes ’a‘, wie in ’Name‘}] (Entzückender) und OM statt. Diese Samen der Elemente haben ihre eigene, unabhängige Individualität; deshalb werden sie als die

höchsten unter all den Mutterphonemen betrachtet. Sie werden Samenphoneme oder Samengebete genannt.

Danach tritt das Freudebringer Energiesiegel auf.

13. Das Handlungsorgan [des Wurzelbasis Energiezentrums] ist der Anus. Er führt die Handlung der Darmentleerung aus.

Das äussere Glied des Königlichen Yogas ist das Sonne-Mond Yoga. Darin sind die Handlungsorgane miteingeschlossen. Es gibt fünf Handlungsorgane: [die Zunge als] das Organ der Sprache, die Hand, den Fuss, das Geschlechtsorgan und den Anus. Man nennt deren Meisterung die Meisterung der Handlungsorgane.

Um das Wurzelbasis Energiezentrum zu meistern, werden durch die fortgesetzte Praxis von Haltungen und Energiesiegeln die Türe des Anus und die Türe des Ortes der Vereinigung geschlossen.

14. Das Sinnes-/Wissensorgan dieses Energiezentrums ist die Nase **–** man nimmt durch sie Geruch wahr. Die Eigenschaft des Erdelements ist Geruch und daran ist die Nase beteiligt. Die fünf Organe der Sinne und des Wissens sind das Ohr, die Haut, das Auge, die Zunge [als das Organ des Geschmacks] und die Nase.

Um das Wurzelbasis Energiezentrum zu vollbringen, wird die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie durchgeführt. Folglich gibt es zwei Mittel, um das Erdelement zu meistern: Haltung und die Einstellung der Lebensenergie.

15. Man nennt die Welt, in der dieses Wurzelbasis Energiezentrum gelegen ist, die vergängliche Welt oder die Erdenwelt.

Normalerweise werden drei Welten in Betracht gezogen: Himmel, Erde und die Unterwelt; aber einem anderen System nach werden vierzehn in Betracht gezogen: Sieben obere Welten und sieben untere Welten. Sie werden auch die sieben Welten und die sieben Unterwelten genannt.

Zwischen dem menschlichen Körper und dem kosmischen Ei [dem Universum] besteht vollständige Harmonie [wie oben, so unten]. Das kosmische Ei ist ein sehr grosser Baum und der Körper ein sehr kleiner Same. Nur durch die korrekte, systematische Praxis von Yoga kann diese Wahrheit klar und offensichtlich werden.

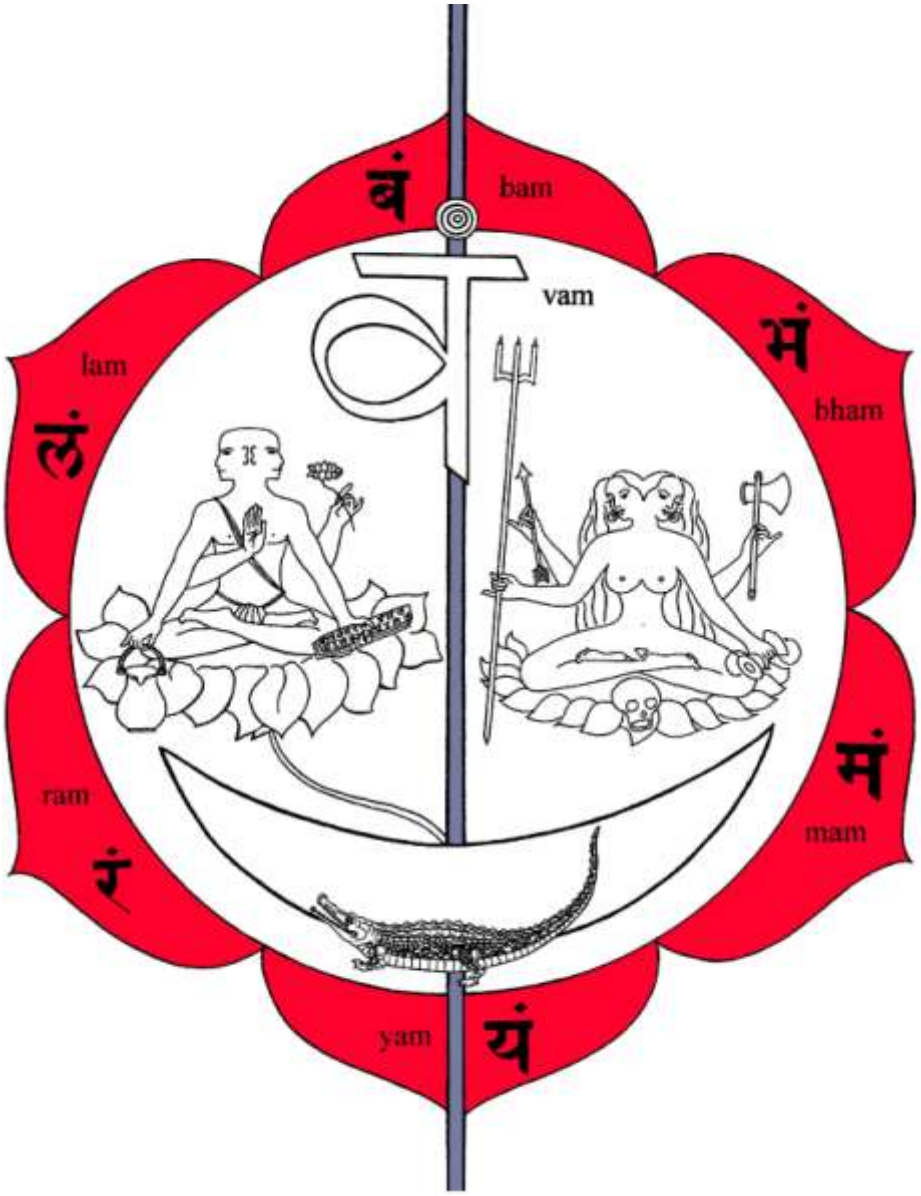
In den sieben Energiezentren liegen die sieben Welten: Die Erdenwelt, die atmosphärische Welt, die Raumwelt, die Herrlichkeitswelt, die Wesenwelt [Gesichter], die brennende Entbehrungswelt und die Wahrheitswelt. Im unteren Teil dieses [Wurzelbasis] Energiezentrums befinden sich die sieben Unterwelten (die unteren Ebenen): Die bodenlose (nirgendwo) Ebene, die unterschiedliche Ebene, die nette Ebene, die untere Ebene, die Emotionsebene, die grosse Ebene und die Unterwelt.

16. Das Resultat der Meditation des [Wurzelbasis] Energiezentrums: Die fortgesetzte Praxis eines Energiezentrums wirkt sich auf das geistige Vermögen aus; wenn also die fortgesetzte Praxis eines bestimmten Energiezentrums vor sich geht, beginnen dabei geistige Neigungen aufzukommen, welche sich mit diesem Energiezentrum *decken*. Mit anderen Worten, meditiert der Anwärter auf ein spezielles Energiezentrum, dann wird

das Zentrum dieses Energiezentrums im Gehirn erweckt. Die nach unten tendierende Lebensenergie ist im Wurzelbasis Energiezentrum dominierend, folglich kommen im Gehirn willkommene und nichtwillkommene Neigungen auf, die mit ihr [der nach unten tendierenden Lebensenergie] verbunden sind.

Wenn dieses Wurzelbasis Energiezentrum ganz geöffnet ist, dann sind die göttliche Kraft von Erschaffung ((Schöpfung)), die göttliche Kraft des Denkens, die göttliche Kraft des Folgerns und Urteilens, die göttliche Kraft des Erinnerungsvermögens (des Gedächtnisses) und all die anderen göttlichen Kräfte des Anwärters völlig entwickelt. Der Anwärter gewinnt danach Freiheit von Krankheit. Ausserdem bekommt er noch Glückseligkeit. Auch kann er Schriften und prophetische Verse und so weiter hervorbringen. Kurz, man kann sagen, dass sich seine Individualität voll entwickelt. Nicht nur dies, samt der Körpervervollkommnung erringt diese befreite-während-sie-lebt grosse Person die acht vollendeten Fähigkeiten. Da das Wurzelbasis Energiezentrum die Wurzel für die Öffnung zu allen Energiezentren ist, bedeutet dessen Vervollkommnung die Vervollkommnung aller Energiezentren. In der Wurzelbasis wohnt die Erde. Der Yogi kann dann, wenn er das Erdelement gemeistert hat, tief unter die Erde hinab [zu den Unterwelten] eintauchen, genauso wie jemand tief in Wasser eintaucht.

Da wir bei der Erklärung dieses Energiezentrums [der Wurzelbasis] umfassende Erleuterungen (Anhaltspunkte) zum Thema Energiezentren gegeben haben, werden wir die anderen Energiezentren nur kurz beschreiben. Natürlich werden wir an den Stellen, wo eine Klarstellung angebracht erscheint, sicherlich eine kurze Klarstellung geben.



STANDORT-DES-SELBSTES ENERGIEZENTRUM

Das Standort-des-Selbstes Energiezentrum ((Standort des Sames, da wo er ist; Standpunkt, Einstellung; feste Stellung, Haltung einnehmen, Stand)):
1. Ort – das Geschlechtsorgan 2. Diagramm – Samemondförmig (mondsichelförmig) 3. Blütenblätter **–** sechs 4. Farbe **–** rosiges Zinnober 5. Phoneme – *Bam* [{wie'bamm' ausgesprochen}], *Bham* ['bhamm'; gehauchtes 'b' – alle von einem 'h' gefolgten Konsonanten werden gehaucht ausgesprochen]*, Mam* ['mamm']*, Yam* ['yamm']*, Ram* ['ramm'] und *Lam* ['Lamm'] 6. Vorherrschende Gottheit – geliebter Zeuger 7. Göttin Göttliche Kraft – Rakini 8. Transportmittel – das Krokodil 9. Element – Wasser 10. Eigenschaft des Elements – Geschmack 11. Farbton des Elements **–** Weiss (strahlend) 12. Same des Elements – *Vam* ['vamm'] 13. Handlungsorgan – der Penis 14. Sinnes-/Wissensorgan – [die Zunge als] das Organ des Geschmacks 15. Welt **–** Atmosphäre 16. Das Resultat der Meditation auf dieses Energiezentrum ist: Der Anwärter besiegt durch die Meditation auf dieses Energiezentrum das sexuelle Begehren dadurch, dass er die nach unten tendierende Lebensenergie dazu bringt, nach oben zu steigen. Er bekommt den Nektar der Unsterblichkeit, das direkte Wissen der göttlichen Ordnung und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Ganz fliessend und furchtlos spricht er über Schriften, von denen er noch nie etwas gehört hat. Er ist ohne Ego. In diesem Energiezentrum wohnt der Gott der Gewässer. Erlangt der Yogi den Sieg über das Element des Wassers, dann hat er keine Angst vor Wasser in jeglicher Form.

Das Wurzelbasis Energiezentrum und das Standort-des-Selbstes Energiezentrum sind normalerweise getrennt, aber das Gebiet ihrer Bestrebung ist ein und dasselbe. Wenn in ihnen aufgrund der Vorherrschaft der nach unten tendierenden Lebensenergie die Aktivität von entweder Vergnügung (die Suche nach Vergnügen) oder Yoga beginnt, dann ooperieren diese beiden Energiezentren zwar miteinander, aber in der Suche nach Vergnügen geht der Same nach unten, und im Yoga geht er nach oben. Der Vergnügungssucher erfreut sich am Vergnügen (sinnliche/sexuelle Befriedigung) und der Yogi fühlt sich dadurch entmutigt. Ungeachtet dessen, dass der Yogi die Unterstützung der yogischen Technik hat, muss er doch dennoch durch den Pfad des Vergnügens reisen; er erfährt deshalb einiges an Bedrängnis und Nöten. Dieses Energiezentrum kann nicht von jedem Yogi gemeistert werden. Nur ein seltener, die Gnade, die Barmherzigkeit Gottes oder des Lehrers habender Yogi kann es meistern. In diesem Energiezentrum befindet sich das schöpferische Knotengeflecht (die Fortpflanzungsdrüsen, die Keimdrüsen, der Knoten des kreativen Dranges).

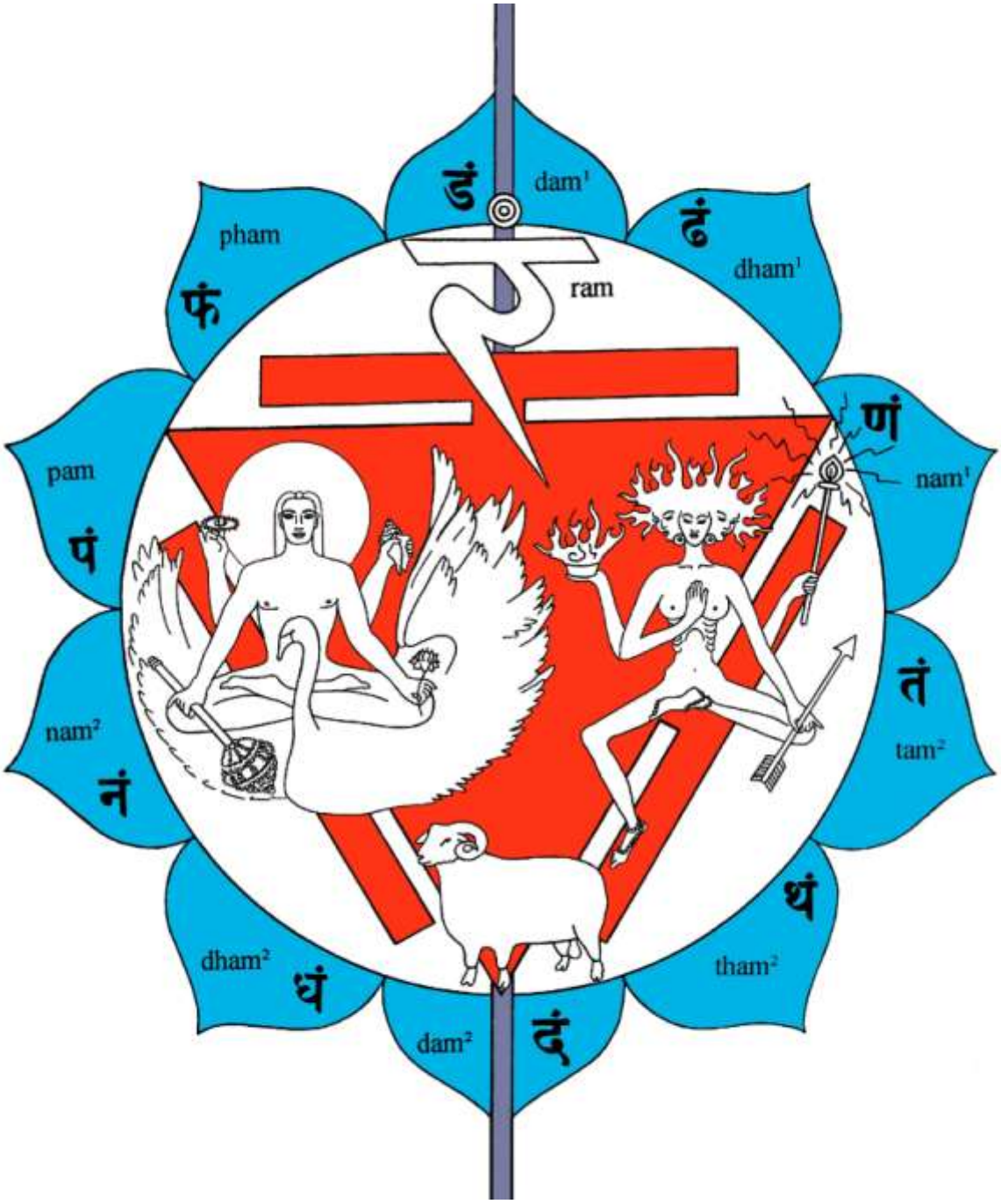
In der Form des Diagramms dieses Energiezentrums ist ein Geheimnis enthalten. Es repräsentiert einen Same-Mond. Der sexuelle Same ist der sameförmige Mond. Man nennt ihn das reine Soma. Dieses Diagramm warnt den Anwärter davor, dass der Pfad aus dem Vergnügen hervorkommt (aus Vergnügen extrahiert ((herausgezogen, gewonnen)) wird).

In manchen yogischen Lehrbüchern wird gesagt, dass die vorherrschende Gottheit dieses Energiezentrums der Ernährer sei, aber diese Aussage ist nicht korrekt. Die vorherrschende Gottheit ist der Zeuger, da er die Quelle der Zeugung ist.

Das Handlungsorgan [des Standort-des-Selbstes Energiezentrums] ist das Geschlechtsorgan. In diesem Energiezentrum bringt der Yogi die nach unten tendierende Lebensenergie dazu, nach oben zu gehen, indem er sich an das Grosse-Durchdringende Energiesiegel, das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel, das die-göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel und andere Energiesiegel wendet. Dies ist die Ebene von welcher der günstige, linkshändige Pfad herstammt. Für die Anwärter des

Pfades des sich Einlassens und Engagierens ist es der Pfad der Vergnügungssuche, aber aufgrund der Täuschung einiger Yogis der Göttlichen-Kraft Sekte ist er als Pfad des Yogas bekannt.

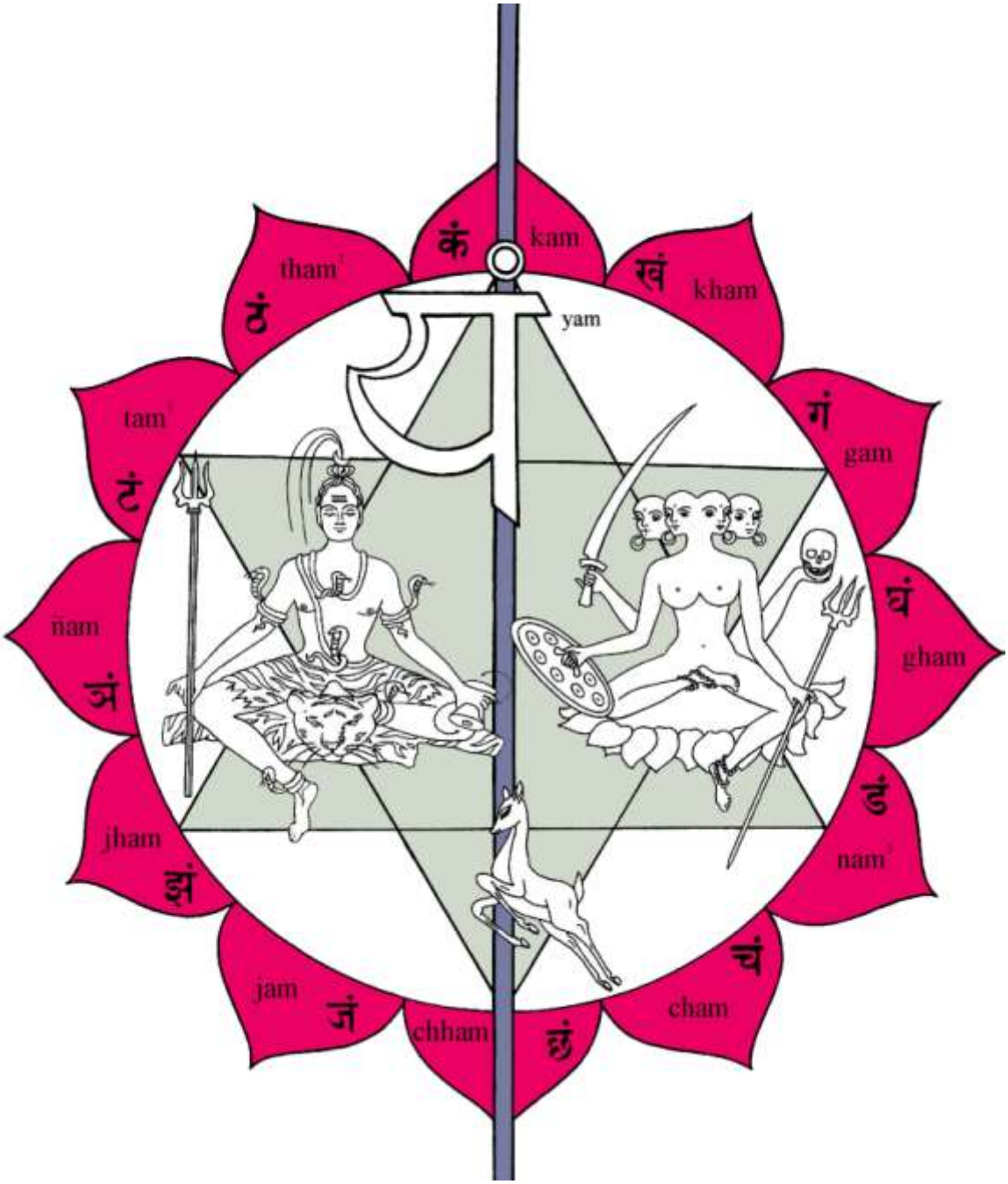
Das Sinnes-/Wissensorgan dieses Standort-des-Selbstes Energiezentrums ist das Organ des Geschmacks [die Zunge]. Sowie dieses Energiezentrum vollbracht wird (gemeistert ist), ist auch das Im-Raum-bewegen Energiesiegel vollbracht.



NABEL-FÜLLENDES-JUWEL ENERGIEZENTRUM

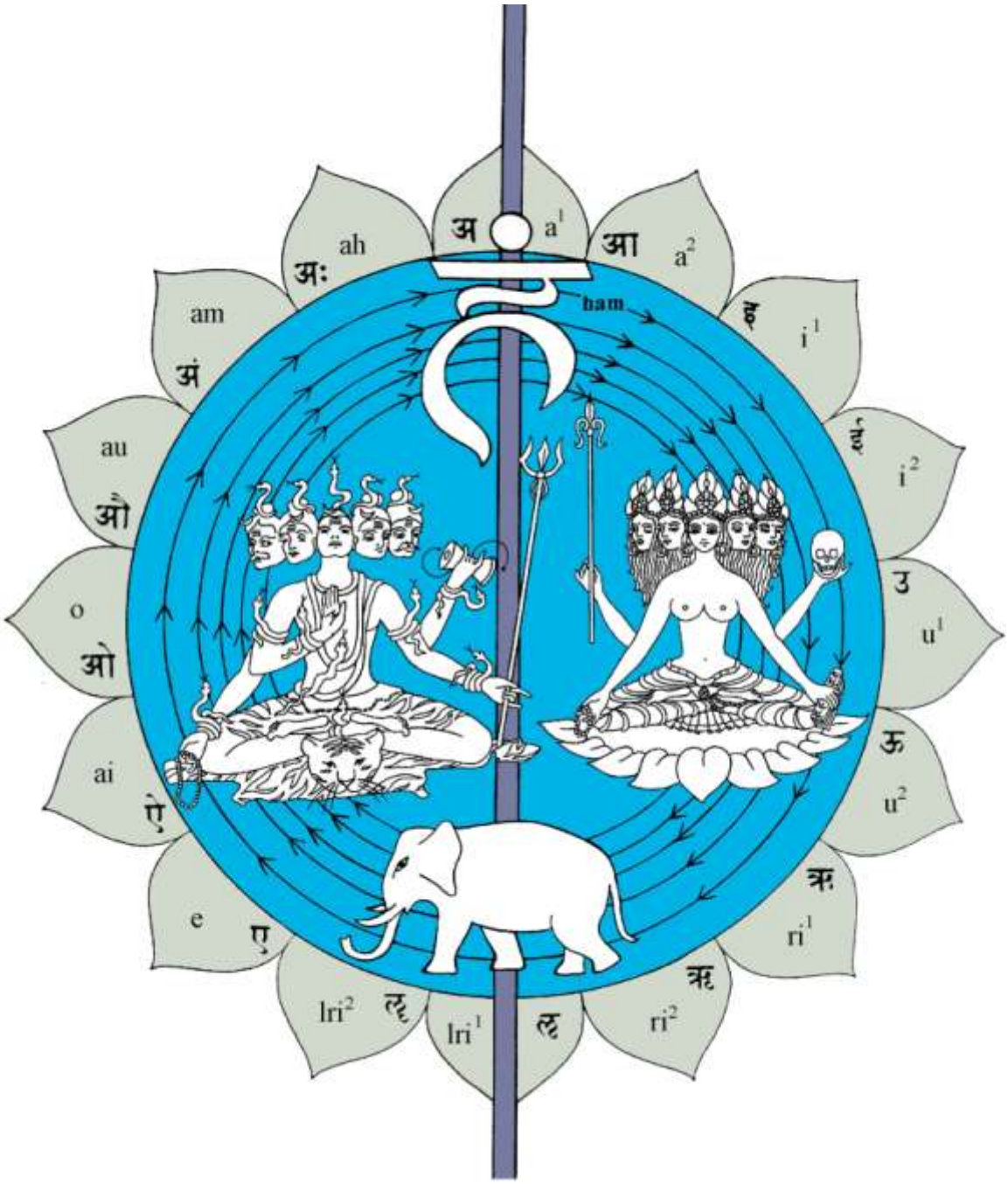
Das den-Nabel-füllende-Juwel oder Nabel Energiezentrum
1. Ort **–** der Nabel 2. Diagramm **–** dreieckig 3. Blütenblätter **–** zehn 4. Farbe – Indigoblau 5. Phoneme – *Dam* [1] [‘damm‘, zerebrales ’d‘ (die Zunge berührt den Gaumen)], *Dham* [1] [‘dhamm‘ mit gehauchtem, zerebralem ‘d‘], *Nam* [1] [‘namm‘, zerebrales ’n‘], *Tam* [2] [’tamm‘ mit zahnlautigem ’t‘ (die Zunge befindet sich an der Rückseite der Vorderzähne)], *Tham* [2] [gehauchtes, zahnlautiges ’t‘, nicht ’th‘ wie im {englischen} ’that‘], *Dam* [2] [’damm‘, zahnlautiges ’d‘], *Dham* [2] [’dhamm‘, gehauchtes, zahnlautiges ’d‘], *Nam* [2] [’namm‘, zahnlautiges ’n‘], *Pam* [’pamm‘], *Pham* [’phamm‘, gehauchtes ’p‘] 6. Vorherrschende Gottheit – der Ernährer 7. Göttin Göttliche Kraft **–** Lakini 8. Transportmittel – der Widder 9. Element – Feuer 10. Eigenschaft des Elements – Sichtbarkeit 11. Farbe des Elements – Blutrot 12. Same des Elements – *Ram* [’ramm‘] 13. Handlungsorgan – der Fuss 14. Sinnes-/Wissensorgan – das Auge 15. Welt – die Raumwelt 16. Das Resultat der Meditation auf dieses Energiezentrum ist: Von dem regelmässig Praktizierenden werden Entschlossenheit, Glauben, Wissen, Gesundheit und so weiter, erworben. Dann bekommt er die Macht über die Unterwelten, die Fähigkeit den Körper eines anderen zu betreten, die Unsterblichkeit und andere vollendete Fähigkeiten. Er kann Gold machen [und] er besitzt die göttliche Schau der Vollendeten (er kann deren Gegenwart direkt erfahren). Ganz natürlich kommt ihm das Wissen über die verschiedenen medizinischen Kräuter. Er kann die in der Erde verborgenen Reichtümer sehen. Nicht nur dies, er kann erschaffen, erhalten und auslöschen. Der Bewohner dieses Energiezentrums ist der Gott des Feuers. Erobert der Yogi das Element Feuer, dann kann er von Feuer nicht verbrannt werden.

Es heisst in manchen Texten, dass die vorherrschende Gottheit des den-Nabel-füllenden-Juwel Energiezentrums die alte Gottheit ‘Die Ursache’ sei, aber dies ist nicht korrekt. Die vorherrschende Gottheit ist der Erhalter. Im fünfzehnten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* sagt der verehrte Liebesgefüllte [der Dunkle, eine Verkörperung des Ernährers]: ‘Ich verwandle, in der Form des Verdauungsfeuers seiend, welches in Vereinigung mit der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden Lebensenergie im Körper aller lebenden Wesen wohnt, die vier Arten der Nahrung.’ Diese Aussage über den Ernährer habe ich nicht nur vom Blickwinkel des Wissens her erläutert, sondern auch aus der Sicht der tantrischen Wissenschaft.



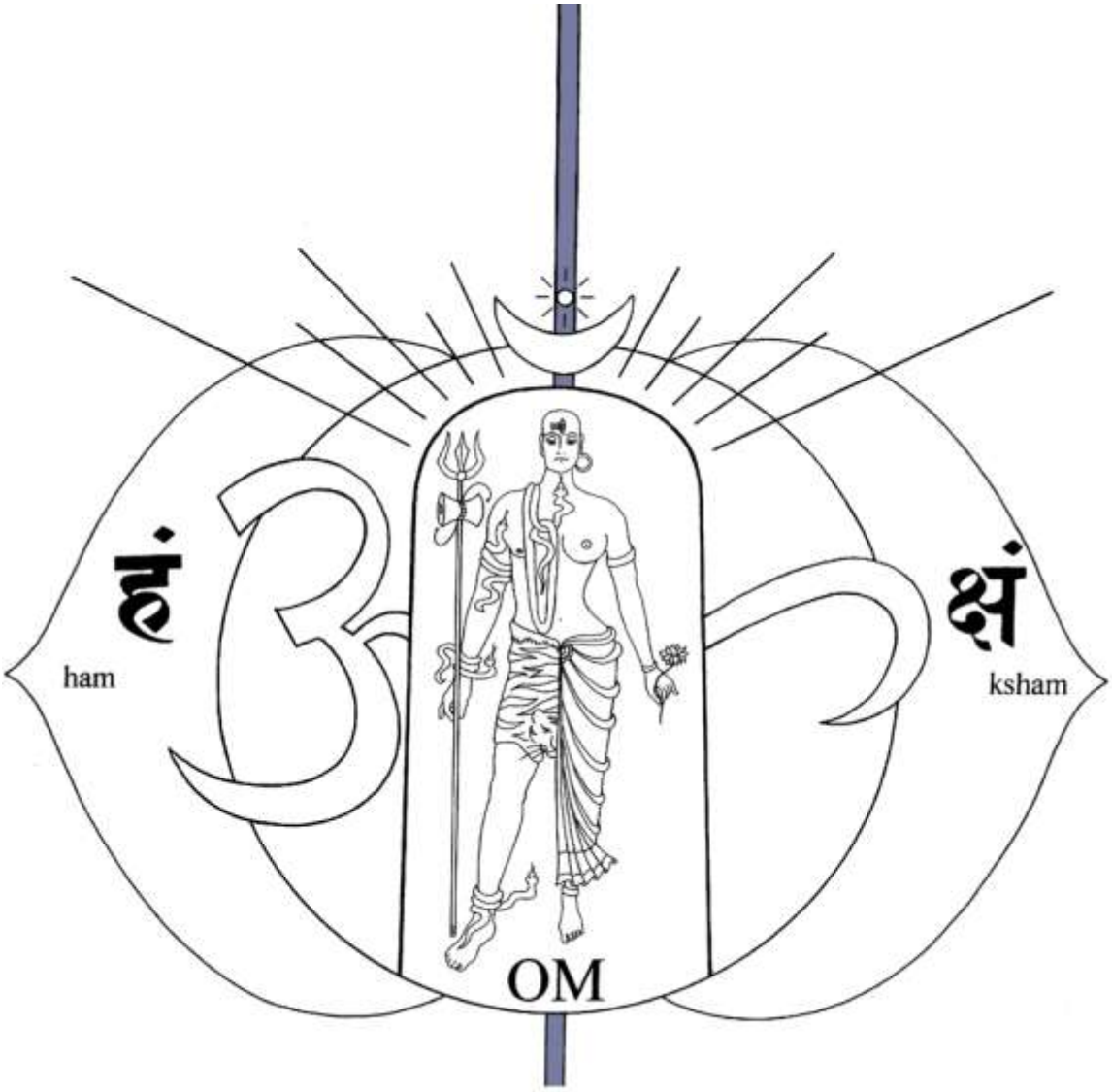
UNANGESCHLAGENES ENERGIEZENTRUM

Das unangeschlagene Energiezentrum oder das Herzenergiezentrum:
1.Ort – das Herz 2. Diagramm – das Sechseck 3. Blütenblätter – zwölf 4. Farbe – Tiefrot [die Farbe der Morgendämmerung in Indien] 5. Phoneme – *Kam* [‘Kamm’], *Kham* [‘khamm’], *Gam* [‘gamm’], *Gham* [‘ghamm’], *Nam*^{3} [kehllautiges ‘n’ (die Zunge ist dabei wie bei einem ’k’), *Cham* [‘tschamm’ {das ‘t’ wird nicht voll ausgesprochen, es ist nur ein kurzer, harter Anschlag mit der Zunge}], *Chham* [‘tschhamm’], *Jam* [‘dschamm’ {das ‘d’ wird nicht voll ausgesprochen, es ist nur ein kurzer, weicher Anschlag mit der Zunge}], *Jham* [‘dschhamm’], *Nam* [‘namm’, gaumenlautiges ‘n’, Zunge wie für ’j’], *Tam*^{1} [zerebrales ‘t’], *Tham*^{1} [zerebrales ’th’] 6. Vorherrschende Gottheit – Meister ’Die Ursache‘ 7. Göttin Göttliche Kraft – Kakini 8. Transportmittel – das Reh 9. Element – die Luft 10. Eigenschaft des Elements – Tastbarkeit 11. Farbton des Elements – Rauchfarben 12. Same des Elements – *Yam* [‘jamm’] 13. Handlungsorgan – die Hand 14. Sinnes-/Wissensorgan – die Haut 15. Welt **–** die Welt der Herrlichkeit 16. Das Resultat der fortgesetzten Praxis dieses Energiezentrums – in der *Shiva Samhita* heisst es: ‘Durch die fortgesetzte Meditation auf dieses Energiezentrum werden das Bewegen-auf-der-Erde Energiesiegel und das Im–Raum-bewegen Energiesiegel vollbracht. Der Yogi erlangt das Wissen über die drei Zeiten [Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft]. Er kann über Entfernung hören, über Entfernung sehen, im Raum reisen und er hat die göttliche Schau der Vollendeten und der Yoginis [die weibliche Form des Wortes ’Yogi’].



REINE-SPRACHE ENERGIEZENTRUM

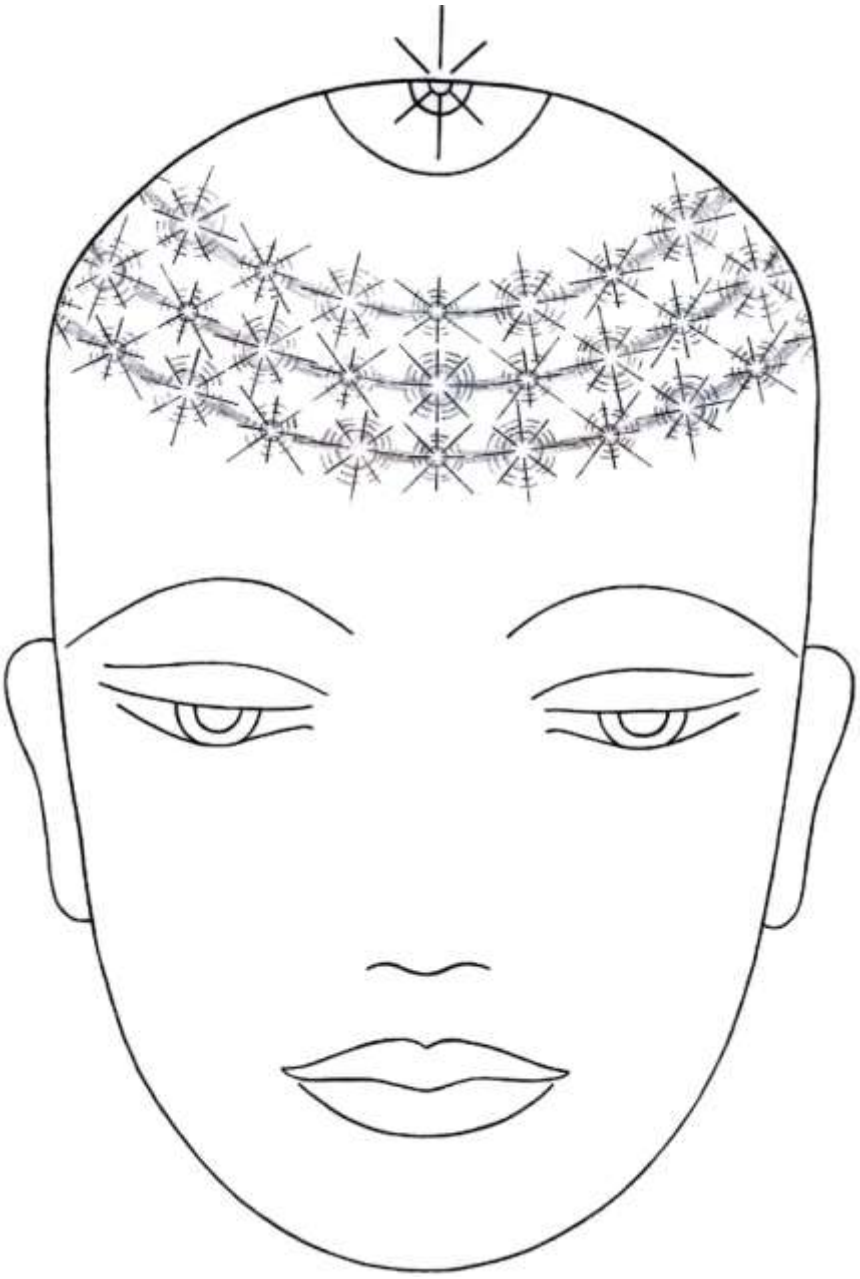
Das Reine-Sprache Energiezentrum oder Gaumen- [Himmels-] Energiezentrum:
1. Ort – der Hals 2. Diagramm – kreisförmig 3. Blütenblätter – sechzehn 4. Farbe – Grau 5. Phoneme – [die Selbstlaute] {mit deutschen Aussprachsbeispielen}:
a^{1} [kurzes 'a', ausgesprochen wie 'a' in 'hat']
a^{2} [langes 'a' wie 'a' in Vater]
i^{1} [kurzes 'i' wie in 'mit']
i^{2} [langes 'i' wie in 'Lied']
u^{1} [kurzes 'u' wie in 'Mutter']
u^{2} [langes 'u' wie in 'Mut']
ri^{1} [kurzes 'ri' wie in 'Ritter']
ri^{2} [langes 'rie' wie in 'Riese']
lri^{1} [ausgesprochen wie *ri*^{1} mit einem 'l' am Anfang]
lri^{2} [wie *ri*^{2} mit einem 'l' am Anfang]
e [ausgesprochen wie ein kurzes 'äi']
ai [ausgesprochen wie 'Ei']
o [wie 'ou']
au [wie 'au' in 'lau']
am [nasenklangiges 'm', wie das 'n' in dem französischen Wort 'bon']
ah [gehauchtes, kurzes 'a', ausgesprochen wie in 'ah' oder 'aha'] [in den Phonemen mit einem kurzen 'a' wird das 'a' als ein Repräsentant für einen Selbstlaut betrachtet; das bedeuted, dass es mit anderen Selbstlauten ersetzt werden kann]
6. Vorherrschende Gottheit – der fünfgesichtige Freundliche Auflöser 7. Göttin Göttliche Kraft – Shakini 8. Transportmittel – der Elefant 9. Element – Äther 10. Eigenschaft des Elements – der Klang 11. Farbton des Elements – Indigoblau 12. Same des Elements – *Ham* ['hamm'] 13. Handlungsorgan – die Zunge [als ein Organ der Sprache] 14. Sinnes-/Wissensorgan – das Ohr 15. Welt – Leute [Gesichter] Welt 16. Die *Shiva Samhita* berichtet von dem Resultat der fortgesetzten Praxis dieses Energiezentrums: Der Yogi erhält nach der Vollbringung dieses Energiezentrums das Wissen der vier *Vedas* und Weisheit (Gelehrsamkeit). Hat er Frieden, Wissen und Glückseligkeit erlangt, dann wird er frei von Krankheit.'



KOMMANDO ENERGIEZENTRUM

Das Kommando Energiezentrum oder die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)

1. Ort – das Zentrum der Augenbrauen 2. Diagramm – phallusförmig 3. Blütenblätter – zwei 4. Farbe – weiss (gebleicht) 5. Phoneme – *Ham* [’hamm‘], *Ksham* [’kschamm‘] 6. Vorherrschende Gottheit – Freundlicher Auflöser 7. Göttin Göttliche Kraft – Hakini 8. Transportmittel – Göttlicher Klang 9. Element – das grosse Element [der Intellekt] 10. Eigenschaft des Elements – Absicht 11. Farbton des Elements – jenseits von visuellen Phänomenen (Farbtönen, Licht, Form) 12. Same des Elements – OM 13. Handlungsorgan – jenseits von Organen 14. Sinnes-/Wissensorgan – jenseits von Organen 15. Welt **–** Brennende Entbehrungswelt 16. Das Resultat der fortgesetzten Praxis dieses Energiezentrums ist: Die Befreiung der höchstendgültigen Vollendung oder der Bereich des intimsten Verbundenseins [im liebend-hingebungsvoll orientierten Yoga ist dies ein Stadium der Freiheit].



TAUSENDSPEICHIGES ENERGIEZENTRUM

Das Tausendspeichige Energiezentrum oder das Raumenergiezentrum:
1. Ort – der Scheitel des Kopfes [Grosshirn] 2. Diagramm – Vollmondförmig [Voll [perfekt] mondförmig] 3. Blütenblätter – tausend 4. Farbe – klares Weiss 5. Phoneme – [die gesamten fünfzig] *a^1, a^2, i^1, i^2, u^1, u^2, ri^1, ri^2, lri^1 lri^2, e, ai, o, au, am, ah*; [und die Selbstlaute:] *Kam, Kham, Gam, Gham, Nam^3* [ausgesprochen 'Kamm' und so weiter; die kehllautigen Konsonanten]; *Cham, Chham, Jam, Jham, Nam* [die gaumenlautigen Konsonanten]; *Tam^1, $Tham^1$, Dam^1, $Dham^1$, Nam^1* [die zerebralen Konsonanten]; *Tam^2, $Tham^2$, Dam^2, $Dham^2$, Nam^2* [die zahnlautigen Konsonanten]; *Pam, Pham, Bam, Bham, Mam* [die Lippenkonsonanten]; *Yam, Ram, Lam, Vam* [die Halbselbstlaute]; *$Sham^1$, $Sham^2$, Sam* [die Zischlaute]; *Ham* und *Ksham* 6. Vorherrschende Gottheit – das Höchste Absolute 7. Göttin Göttliche Kraft – die Grosse Göttliche Kraft 8. Transportmittel – der hochgehaltene sexuelle Same 9. Element – jenseits der Elemente 10. Eigenschaft des Elements – jenseits von Eigenschaften 11. Farbton des Elements – jenseits von visuellen Phänomenen 12. Same des Elements – *h* [ein Hauchlaut ohne einen begleitenden Selbstlaut oder Konsonanten] 13. Handlungsorgan – jenseits der Organe 14. Sinnes-/Wissensorgan – jenseits der Organe 15. Welt **–** Welt der Wahrheit 16. Das Resultat der fortgesetzten Praxis **–** die *Shiva Samhita* sagt: 'Der Yogi bekommt durch die fortgesetzte Praxis dieses Energiezentrums das Wissen des Absoluten, welches ihn von den Fesseln des Seins befreit. Sein Gleichmut ist vollständig.'

Man sollte hier bedenken, dass es drei Ebenen eines Resultats [durch die fortgesetzte Praxis] eines Energiezentrums gibt – die erste, die mittlere und die letzte. Ich habe von jedem Energiezentrum das letzte Ergebnis beschrieben. Dies kann nur der vervollkommnete, vollendete Yogi bekommen.

'Wenn all die Energiekanäle und Energiezentren, welche voller Unreinheiten sind, gereinigt sind ...' [Kripalvananda zitiert hier die Sanskritfassung des Verses 2.5]. Darin [in diesem Vers] kommt der Ausdruck 'Energiezentrum' vor; daher habe ich eine Menge an Informationen über die Energiezentren gegeben.

Sind die Energiekanäle und Energiezentren nach Jahren der korrekten, yogischen, fortgesetzten Praxis gereinigt, dann kann der Yogi die Lebensenergie vitale Luft gut stabilisieren. Das ist das Vollbringen des Sonne-Mond Yogas. Die körperlichen Unreinheiten, Ablenkungen und der Schleier [des falschen Wissens] können ohne die Reinigung der Energiekanäle nicht aufhören zu existieren; darum muss sich ein wissensorientierter Yogi an [Sonne-Mond] Yoga wenden. Er nennt es das Yoga der Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein; es ist jedoch nur das vorangehende Stadium des Yogas. Die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche Verfassung verblassen durch es [das Sonne-Mond Yoga] und die gelassen-kraftvolle Verfassung wird stark und mächtig. Mittels der gelassenen-kraftvollen Verfassung erlangt der Yogi direktes Wissen der göttlichen Ordnung. Der Wissensorientierte, der liebend-hingebungsvolle Verehrer und der Yogi müssen jedoch über die drei Verfassungen der Natur hinausgehen. Dann, wenn sie über der gelassen-kraftvollen Verfassung stehen, sind das Wissensyoga, das Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens und das Handlungsyoga vollbracht. Der wissensorientierte *Yogi*, der liebend-hingebungsvoll orientierte *Yogi* und der handlungsorientierte *Yogi* sind vervollkommnete, vollendete Yogis. Zur Überschreitung der drei Grenzen der drei Verfassungen muss man die Unterstützung des Bootes des Yogas akzeptieren.

Es heisst im sechsten Vers [Vers 2.6]: 'Man sollte die Einstellung der Lebensenergie

immer mit einem gelassenen-kraftvollen Urteilsvermögen praktizieren.' Der Ausdruck in diesem Vers, 'ein gelassen-kraftvolles Urteilsvermögen', ist von höchster Bedeutung. Diese Bezeichnung wurde von dem Autor dieses Textes mit Absicht benutzt. Die dunkle und die leidenschaftliche Verfassung des Anwärters sind durch seine fortgesetzte Praxis [des Sonne-Mond Yogas] verblasst und die gelassen-kraftvolle Verfassung hat zugenommen. Er hat dadurch 'gelassen-kraftvolles Urteilsvermögen' gewonnen. Aber da die vollständige Reinigung der Energiekanäle noch nicht zustande gekommen ist, gab der Autor die Anleitung, die Einstellung der Lebensenergie zu praktizieren.

Der geliebte Herr Vyasa (der Teiler, der Trenner) sagt in der *Vyasa Bhashya*: 'Yoga wird Gleichmut genannt. Es ist die ethische Handlung auf allen Ebenen des geistigen Vermögens. Dieses geistige Vermögen hat fünf Ebenen: Abgelenkt (geistesabwesend, zerstreut), konfus [nicht wissen was tun], wankelmütig (unbeständig), Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet und stabilisiert (still)'. Nimmt man nun die Stadien des Beginns wahr – das Stadium des Abgelenktseins, des Verwirrtseins und des Wankelmütigsein, dann erhebt sich die Frage: 'Yoga führt doch das *Nichtsprossen* der Neigungen des geistigen Vermögens herbei, wie können denn dann darin die Zustände von Ablenkung, Verwirrung und Wankelmütigkeit auftreten?'

Die Antwort lautet: Diese drei Zustände sind keine Zustände von Rückentwicklung, es handelt sich vielmehr um Zustände der Fortentwicklung. Das geistige Vermögen ist in der von Folgern und Urteilen begleiteten Meditation abgelenkt; in der von Denken begleiteten Meditation ist das geistige Vermögen verwirrt; und das geistige Vermögen ist in der von Seligkeit begleiteten Meditation wankelmütig. Sie [diese drei Ebenen] befinden sich im Bereich der dunklen Verfassung und der leidenschaftlichen Verfassung der Natur. Nachdem das geistige Vermögen im Bereich der gelassen-kraftvollen Verfassung der Natur angekommen ist, wird es Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet, um dann schliesslich **–** sich jenseits den drei Verfassungen befindend **–** stabilisiert zu werden. Das geistige Vermögen ist in der von Egoismus ('ich bin', prüfende Selbstbetrachtung) begleiteten Meditation, welche der Mit-Vergleich Gleichmut genannt wird, Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet. Die Ebene, worin der Autor des Buches *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* Anleitung gegeben hat, wie die Einstellung der Lebensenergie durchzuführen sei, ist die beginnende Ebene der von Egoismus begleiteten Meditation. Der Mit-Vergleich Gleichmut ist dann vollbracht, wenn alle Energiekanäle völlig gereinigt sind, [der Prozess des Mit-Vergleich Gleichmuts ist dann vervollständigt, d.h., der Zustand des Mit-Vergleich Gleichmuts ist erreicht].

	Wurzel Basis	**Standort-des-Selbst**	**Nabelfüllen-des- Juwel**	**Unange-schlagenes**	**Reine-Sprache**	**Kommando**	**Tausend-speichiges**
Ort	Ort der Vereinigung	Geschlechts-organ	Nabel	Herz	Hals	Augenbrauen-zentrum	Scheitel des Kopfes
Diagramm	Quadrat	Samemond-förmig	Deieckig	Sechseckig	Kreisförmig	Phallusförmig	Vollmond-förmig
Blüten-blätter	Vier	Sechs	Zehn	Zwölf	Sechzehn	Zwei	Eintausend
Farbe	Blutrot	rosiges Zinnober	Indigoblau	Tiefrot	Grau	(gebleichtes) Weiss	klares Weiss
Phoneme	*Vam – Sam*	*Bam – Lam*	*Dam¹ – Pham*	*Kam - Tham¹*	*a¹ – ah* [Selbstlaute]	*Ham, Ksham*	*a¹ - ksham* [alle fünfzig]
Vorherr-schende Gottheit	der Herr der Kategorien	Geliebter Zeuger	der Ernährer	Meister 'Die Ursache'	Fünfgesich-tiger Freund-licher Auflöser	Freundlicher Auflöser	das Höchste Absolute
Göttin Gött-liche Kraft	Dakini	Rakini	Lakini	Kakini	Shakini	Hakini	Grosse Gött-liche Kraft
Transport-mittel	der Herr der Elefanten	das Krokodil	der Widder	das Reh	der Elefant	göttlicher Klang	der hochge-haltene sexu-elle Same
Element	Erde	Wasser	Feuer	Luft	Äther	Intellekt	jenseits von Elementen
Eigenschaft des Elements	Geruch	Geschmack	Sichtbarkeit	Tastbarkeit	Klang	Absicht	jenseits von Eigenschaften
Farbe des Elements	Gelb	Weiss (strahlend)	Blutrot	Rauch-farben	Indigoblau	jenseits von Sichtbarkeit	jenseits von Sichtbarkeit
Same des Elements	*Lam*	*Vam*	*Ram*	*Yam*	*Ham*	OM	*H*
Handlungs-organ	Anus	Penis	Fuss	Hand	Zunge (Sprache)	jenseits der Organe	jenseits der Organe
Sinnes-/Wissens-organ	Nase	Zunge (Ge-schmack)	Auge	Haut	Ohr	jenseits der Organe	jenseits der Organe
Welt	Erde	Atmosphäre	Raumwelt	Welt der Herrlichkeit	Leute [Ge-sichter] Welt	brennende Entbehrungs-welt	Welt der Wahrheit
Ergebnis der Meditation des Energie-zentrums	ein Zuwachs an Kräften der Keativität, der Logik, des Denkens, der Erinnerung; Glückselig-keit	die nach unten tendierende Lebens-energie wird dazu gebracht, nach oben zu gehen, Begehren besiegt; Mond-Nektar, direktes Wissen der göttlichen Ordnung, vorletztes Losgelöst-sein; kann über unbekannte Schriften sprechen; kein Ego; keine Angst vor Wasser	Entschlossen-heit, Glauben, Wissen, Gesundheit; Macht über die Unterwelten, kann in den Körper eines anderen eintreten; Un-sterblichkeit; kann Gold machen, göttliche Schau der Vollendeten; Wissen über medizinische Kräuter; kann die in der Erde verborgenen Reichtümer sehen; kann erschaffen, erhalten, aus-löschen; ist unverletzbar durch Feuer	das Auf-der-Erde-bewegen und das Im-Raum-bewegen ist vollbracht, Wissen über die drei Zeiten, kann über Entfernung sehen und hören; kann im Raum reisen; die göttliche Schau der Vollendeten und der Yoginis	das Wissen der *Veden*, Weisheit; Friede, Wissen und Glückseligkeit; Freiheit von Krankheit	die Befreiung der höchst-endgültigen Vollendung oder der Bereich des intimsten Ver-bundenseins	das Wissen des Absoluten; Freiheit von den Fesseln des Seins; vollständiger Gleichmut

Die Methode der Einstellung der Lebensenergie
Vers 2.7 bis 2.9 Der in der Lotoshaltung sitzende Yogi sollte die vitale Luft durch den Mondenergiekanal einziehen und sie dann durch den Sonnenenergiekanal ausstossen, nachdem er sie nach seinem besten Vermögen (gemäss seiner göttlichen Kraft) gehalten hat. Gleichermassen sollte er den Unterleib allmählich dadurch füllen, indem er die vitale Luft durch den Sonnenenergiekanal einzieht und, nachdem er sie nach seinem besten Vermögen gemäss der Methode gahalten hat, dann durch den Mondenergiekanal wieder ausstossen. Ganz kräftig sollte er die Lebensenergie vitale Luft halten, nachdem er sie ergriffen und dabei den gleichen Energiekanal benutzt hat, durch welchen sie vorhergehend ausgestossen wurde, und dann wiederum ein allmähliches Ausstossen durch den anderen Energiekanal durchführen. Das Ausstossen sollte nicht rasch unternommen werden.

Diese Einstellung der Lebensenergie wird 'die gewöhnliche Richtung und die umgekehrte Richtung' genannt. Dies ist die beste und sicherste Form der Einstellung der Lebensenergie. Die Bewegung der Lebensenergie geht in der Hälfte der 'gewöhnlichen Richtung' dieser Einstellung der Lebensenergie abwärts; und in der Hälfte der 'umgekehrten Richtung' geht die Bewegung (der Fluss) der Lebensenergie aufwärts. Der Mondkanal ist kühl und der Sonnenkanal ist heiss. Durch die fortgesetzte Praxis dieser Einstellung der Lebensenergie sind Kühle und Hitze im Körper im Gleichgewicht und somit hat keinerlei Art von Krankheit im Körper des Anwärters eine Chance.

Die Lotoshaltung wird In diesem Vers erwähnt **–** dies ist nicht die gebundene Lotoshaltung. Würde der Anwärter die gebundene Lotoshaltung anwenden, dann wäre er nicht in der Lage dazu, seinen rechten und linken Nasenkanal mit seinen Händen zu schliessen, da die Hände in der gebundenen Lotoshaltung damit beschäftigt sind, die grossen Zehen von hinter dem Rücken her zu halten. *Würde* der Anwärter jedoch die Einstellung der Lebensenergie in dieser Haltung durchführen, dann müsste er die vitale Luft durch beide Nasenkanäle hereinnehmen und sie durch alle beide simultan wieder ausstossen. Er wäre dann nicht in der Lage dazu, den einen oder anderen Nasenkanal zu beherrschen [geschlossen zu halten].

Der König unter den Yogis sagte, dass zum Schluss das Füllen mit einem jeglichen der beiden Energiekanäle durchgeführt werden könne und, dass das Ausstossen mit einem jeglichen der beiden Energiekanäle durchgeführt werden könne. Das heisst, man kann mit dem Sonnenenergiekanal statt mit dem Mondenergiekanal beginnen. Demgemäss, man fülle durch den Sonnenenergiekanal; dann dazwischen – nach bestem Vermögen – der Halt; dann das allmähliche Ausstossen durch den Mondenergiekanal; dann das Füllen durch diesen [den Mondenergiekanal]; dann dazwischen – nach bestem Vermögen – der Halt; und schliesslich, das allmähliche Ausstossen durch den Sonnenenergiekanal. Aber in diesem Vers erwähnte er speziell 'das strenge Einsperren' der vitalen Luft. Es ist äusserst schwierig, danach [nach dem strengen Einsperren] allmählich (langsam) auszustossen, da die vitale Luft, die nun eine lange Zeit gehalten wurde, *schnell* herausplatzt. Es ist schwierig, Kontrolle über sie auszuüben. Der Yogi führt diese Einstellung der Lebensenergie auf der hier erwähnten Ebene natürlicherweise durch. Alle Energiekanäle sind zu diesem Zeitpunkt fast rein, so kann der Halt für lange Zeit stabil bleiben. Nichtsdestotrotz, damit das Ausstossen nicht in

eiliger Weise unternommen werde, wies der König unter den Yogis entsprechend darauf hin.

Das Zwischenergebnis der Einstellung Lebensenergie
Vers 2.10 und 2.11 Wenn man die Lebensenergie vitale Luft durch den Kühlenden Fluss Energiekanal bekommen hat, dann sollte man die durch den Halt gebundene Lebensenergie vitale Luft durch den Feurigen Fluss Energiekanal ausstossen. Hat man die Lebensenergie vitale Luft durch den Feurigen Fluss Energiekanal bekommen, dann sollte sie nach dem Halten durch den Kühlenden Fluss Energiekanal ausgestossen werden. Innerhalb von drei Monaten wird das Energiekanalsystem des Praktizierenden von Beherrschung, der die ununterbrochen fortgesetzte Praxis des Sonnenenergiekanals [des feurigen Flusses] und des Mondenergiekanals [des kühlenden Flusses] auf diese Weise ausführt, rein. Man sollte auf diese Art und Weise eine allmählich zunehmende, fortgesetzte Praxis durchführen und jeweils zu jeder dieser vier Zeiten – am Morgen, am Mittag, am Abend und zur Mitternacht – bis zu achzig Halten steigern.

Im Geiste eines Yogis des Natürlichen Yogas kommt keine Frage auf, welcher Energiekanal nun zu benutzen sei, um die vitale Luft einzuziehen (anzulocken), wie lange die Lebensenergie beherrscht werden solle, oder mit welchem Energiekanal die vitale Luft auszustossen sei. Diese Lebensenergieaktivität findet spontan statt. Von dem Yogi wird sie nur als einem Zeugen beobachtet. Der König unter den Yogis spricht tatsächlich die Wahrheit, da es seine eigene Erfahrung ist! Und schliesslich beantwortet er eine an ihn gerichtete Frage damit: Dass innerhalb von drei Monaten alle Energiekanäle desjenigen Anwärters, der die ununterbrochen fortgesetzte Praxis auf diese Weise ausführt, von Unreinheiten frei sein werden. Aber dies kann innerhalb dieses Zeitraums nur dann passieren, falls der Anwärter dreihundertundzwanzig Einstellungen der Lebensenergie, verteilt auf die vier Sitzungen pro Tag, durchführt.

Die unterste, die mittlere und die höchste Einstellung der Lebensenergie
Vers 2.12 Schwitzen taucht in der untersten Einstellung der Lebensenergie auf; in der mittleren Einstellung der Lebensenergie gibt es ein Schaudern ((Vibrieren)) und in der höchsten Einstellung der Lebensenergie findet die Erlangung des höchsten Ortes statt. Also sollte die Stabilisierung der vitalen Luft von dem Anwärter praktiziert werden.

Von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus betrachtet wäre es angemessen, die yogischen Erfahrungen aufzuzeichnen. Zukünftigen Yogis würde dies enormen Trost und Tröstung spenden; aber die yogischen Erfahrungen sind einzigartig und unzählig. Da jede einzelne Erfahrung viele Formen annehmen kann und sich zu den unterschiedlichsten Zeitpunkten zeigt, ist der Yogi unsicher, wie sie einzuordnen sei. Am Anfang ist der Anwärter noch nicht einmal dazu in der Lage, eine bereits viele Male aufgetauchte Erfahrung zu erkennen. Dann ist er mit einem noch verzwickteren Problem konfrontiert: Zu entscheiden, welche von den verschiedenen Erfahrungen fortgeschritten und wichtig sind und welche gewöhnlich und unbedeutend. Noch dazu ist er im Anwärterstadium ausserstande, solch eine Entscheidung zu treffen. Dafür wartet er das vervollkommnete Stadium ab. Alle Erfahrungen sind aber vergessen wenn er das vervollkommnete Stadium erlangt hat, und sollte er sich dennoch erinnern, dann erscheinen sie unwichtig. Zusätzlich finden viele yogische Erfahrungen nur für eine einzige Art von Anwärtern statt oder selbst nur für eine einzige Person. In ihren Lehrbüchern haben deshalb diejenigen, die das gegenüberliegende Ufer des Yogas der

reinigenden Handlung erreicht haben, nur die Haupterfahrungen erwähnt. Genauso wurden unter den Haltungen nur die wichtigsten erwähnt und unter den Einstellungen der Lebensenergie und den Energiesiegeln nur die hauptsächlichsten. Mit gefalteten Händen sagten liebend-hingebungsvoll orientierten Yogis, nachdem sie sich in diesem Zustand befanden: 'Dies ist wahrlich das Spiel des Liebesgefüllten, für immer ausserhalb unserer Reichweite. Niemand war je dazu in der Lage, es zu ergründen und niemand wird es jemals können.' Wenn sogar der Yogi selbst diese yogische Schöpfung des Liebesgefüllten nicht kennt, wer kann es dann?

Manchmal handelt es sich um nur eine bestimmte Erfahrung. Aber aufgrund von unterschiedlichen Standpunkten gibt es unterschiedliche Beschreibungen davon. So wird die reinigende Handlung des Natürlichen Yogas von einem Wissensorientierten 'Nicht-Handlung' genannt und der Yogi oder der liebend-hingebungsvolle Verehrer nennen sie 'Handlung'.

Es ist ein Merkmal dieser Erfahrungen, dass eine Erfahrung für einige Tage in der Verehrung auftaucht und dann für einige Monate nicht mehr erscheint. Der Anwärter vergisst sie sogar völlig, dann aber zeigt sie sich lächelnd wieder und erweckt frühere Erinnerungen. Selbst die klügsten Anwärter sind in diesem Anwärterstadium nicht dazu imstande zu ermitteln [was vor sich geht], da ein addieren, subtrahieren, multiplizieren und dividieren dabei nutzlos sind. Alle auf logischem Denken basierenden Mutmassungen und Ermittlungen erweisen sich deshalb als irreführend.

Hat der Anwärter in der yogischen Verehrung erfreuliche Erfahrungen, dann wird er höchst erfreut sein und macht er leidvolle Erfahrungen, dann wird er ganz traurig. Ohne Unterbrechung setzt sich diese Stufe über Jahre hinweg fort; so entwickelt sich in dem Anwärter allmählich eine geduldige Nachsicht. Das heisst, die Ströme von Freude und Kummer bekümmern ihn nicht. Auf diese Weise wird er in Weisheit gefestigt.

Wenn sich die evolutionäre Kraft nach oben zukehrt (nach oben blickt), dann ist dies das Aufkommen der untersten Einstellung der Lebensenergie. Vor lauter Freude über diese sich entwickelnden Einstellungen der Lebensenergie tanzt der Anwärter umher; aber diese Stufe hält nicht lange an **–** nach ein paar Tagen hören sie wieder auf. Sind die Umstände dann wieder günstig, beginnen sie von neuem um dann wiederum aufzuhören. Eine Bedeutung dessen ist, dass die Aktivitäten der Lebensenergie manchmal augenfällig sind und zu anderen Zeiten unbemerkt vor sich gehen. Manchmal treten bei der untersten Einstellung der Lebensenergie Schweisstropfen auf.

Zusätzlich zu der ersteren Art von Einstellung der Lebensenergie beginnt nun der Anwärter plötzlich eine zweite Art zu erfahren, in welcher ein Schaudern vorkommt. Ja, diese nachfolgende Einstellung der Lebensenergie ist noch viel erfreulicher (froh stimmender) als die vorhergegangene Einstellung der Lebensenergie. Auch bewegt sich manchmal der Blick zu dieser Zeit zur Mitte der Augenbrauen hin und die Lebensenergie vitale Luft versucht einen Aufstieg zum Gehirn. Man sollte bedenken, dass die vitale Luft bereits vielemale am Anfang von Yoga zum Gehirn hinaufgestiegen ist, aber zu dieser Zeit ist der Pfad mit Unreinheiten gefüllt. Der Anwärter hat dennoch den Gewinn, das göttliche Licht zu sehen, welches diesselbe Form wie die eines Auges hat. Dieses Ereignis [das Sehen des göttlichen Lichtes] gehört zu beiden, zur elementaren systematischen Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels, als auch zur endgültigen systematischen Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels. Dazwischen liegt ein Abstand von vielen Jahren. Die göttliche Schau des göttlichen Lichtes ist in der

späteren Ebene des Im-Raum-bewegen Energiesiegels von der Erfahrung der fünf Räume begleitet **–** zu dieser Zeit ist der Pfad rein. Der Unterleib wird zum Zeitpunkt der höchsten Einstellung der Lebensenergie vollständig mit vitaler Luft gefüllt und danach reist diese jetzt aufwärtsgehend gewordene vitale Luft zum Gehirn und kommt dort an. Das Sechsmündige Energiesiegel findet zu dieser Zeit statt. Das heisst, der Yogi ergreift die vitale Luft mit beiden (mittels beider) Energiekanäle (nimmt, bekommt sie) und versucht dann, die vitale Luft im Gehirn stabil zu machen, indem er die Öffnungen der Ohren, der Augen, des Mundes und der Nasenlöcher und so weiter, versiegelt. Ist die Lebensenergie für längere Zeit im Gehirn stabil, dann macht der Anwärter eines der Nasenlöcher oder beide frei (schliesst sie auf) und führt so in diesem Zustand das Füllen schnell durch, und diesem wiederum folgt dann sogleich ein Halt. Diese ganze Einstellung der Lebensenergie ist die [von der] vorhergehende[n] ((der ersten)) Ebene der Einstellung der Lebensenergie [Eingeleitete].

Die Erringung des höchsten Ortes wird in diesem Vers erwähnt. Man nennt diesen Ort ‘die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)’. Im Absoluten Pfad (dem Pfad des Absoluten) gibt es verschiedene Öffnungen (Spalten, Löcher). *Jede* von ihnen wird als eine Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) bezeichnet. ’Die Tür des Anus’ – sie liegt im Wurzelbasis Energiezentrum; ’die Tür des Geschlechtsorgans’ – im Zentrum des Standortes-des-Selbst gelegen; ’die zehnte Tür’ – im Reine-Sprache Energiezentrum und ’die Mitte-der-Augenbrauen-Tür’, welche im Kommando Energiezentrum gelegen ist **–** sie alle werden als eine ‘Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)’ bezeichnet. Man nennt das Tausendspeichige Energiezentrum ’Wahrheitswelt’ oder ’die Welt des Absoluten’. Kommt die vitale Luft oder die göttliche Kraft dort an, dann ist dies die Ankunft am höchsten Ort. Jenseits davon gibt es keinen Pfad mehr, da dieser Ort das völlige Ende aller Pfade ist. [Die göttliche Kraft ist die Fähigkeit des göttlichen Individuums, göttliche Individuen zu akzeptieren oder nicht zu akzeptieren; und der Prozess des Yogas ist es, Schritt für Schritt diese Kraft dazu zu benutzen, um jedes einzelne göttliche Individuum zu akzeptieren. Das Individuum erlebt diesen Prozess als den Aufstieg der vitalen Luft im Absoluten Pfad (dem Pfad des Absoluten), dem Aufstieg der vitalen Luft, die nun die göttliche Kraft ist, bis hin zum endgültigen Stadium, wo sie im Tausendspeichigen Energiezentrum ankommt. Das Individuum weiss dann um den Prozess des Yogas ((kennt ihn)) als die Absorption der Unwahrheit in die Wahrheit, der Illusion in das Absolute].

In der *Linga Purana* heisst es: ’Die Dauer der untersten Einstellung der Lebensenergie beträgt zwölf Schläge (Augenblicke); vierundzwanzig Schläge ist die Dauer der mittleren Einstellung der Lebensenergie und die Dauer der höchsten Einstellung der Lebensenergie beträgt sechsunddreissig Schläge.‘ Obwohl verschiedene Yogalehrer die Dauer eines Schlages angeben **–** wenn auch mit unterschiedlichen Längen – kann man diese aber doch in ein einziges Mass integrieren. Man nennt das Zwinkern eines Auges einen Schlag. Ein Augenzwinkern dauert etwa vier fünftel einer Sekunde lang; so dauern zwölf Schläge ungefähr zehn Sekunden. Gemäss dieser Rechnung gäbe es in einer Minute sechs der untersten Einstellungen der Lebensenergie, drei der mittleren Einstellungen der Lebensenergie und zwei der höchsten Einstellungen der Lebensenergie. Es ist allgemein anerkannt, dass die Anzahl der Ein- und Ausatmungen (aller Ein- und Ausatemzüge) einer durchschnittlichen, gesunden Person an einem vierundzwanzig Stundentag 21 600 beträgt. Gemäss dieser Rechnung gibt es fünfzehn Einstellungen der Lebensenergie pro Minute. Man nennt die Dauer dieser natürlichen Ein- und Ausatmung einen ‘Schlag’. Demzufolge wäre die Dauer eines Schlages vier Sekunden lang. In anderen Texten heisst es, dass die unterste Einstellung der

Lebensenergie zweiundvierzig *Vipala* lang sei, die mittlere Einstellung der Lebensenergie vierundachzig *Vipala* und die höchste Einstellung der Lebensenergie hundertfünfundzwanzig *Vipala*. Ein *Vipala* ist das sechzigstel von einem *Pala*. Sechzig *Vipala* entsprechen vierundzwanzig Sekunden. Immer wenn es mittels der fortgesetzten Praxis des Wurzelschloss Energiesiegels eine Einheit der Einstellungen der Lebensenergie gibt, immer dann wird die höchste Einstellung der Lebensenergie vollbracht. Dem Anwärter kommt es dann so vor, als ob sich die Haltung von der Erde erhoben habe und sich im Raum bewege. Obwohl er sich auf der Erde befindet, erlebt er es als ein im Raum zu wandern. Dies ist eine äusserst aufschlussreiche und Glückseligkeit gebende Erfahrung des Yogas. Man kann sie auch als das Erreichen des Ortes bezeichnen.

Genauso wie ein Same die Form eines Baumes hat und die Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte und so weiter darin mit enthalten sind, so ist auf ähnliche Weise 'die Einstellung der Lebensenergie' der Same des Baumes 'Gleichmut' und miteingeschlossen dabei ist die Zurückziehung der Sinne, die Konzentration, die Meditation, der Gleichmut und so weiter. Die *Skanda Purana* sagt: 'Ein Zurückziehen der Sinne ist zwölf Einstellungen der Lebensenergie lang, eine Konzentration ist zwölf Zurückziehungen der Sinne lang, eine Meditation ist zwölf Konzentrationen lang und ein Gleichmut ist zwölf Meditationen lang.' Berechnet man nun das Zeitmass der untersten, mittleren und höchsten Einstellung der Lebensenergie auf diese Weise [kombiniert mit der Information im nächsten Absatz], dann ergibt sich dementsprechend: Sechzehneinhalb Sekunden für die unterste Einstellung der Lebensenergie, für die mittlere dreiunddreissig Sekunden lang und für die höchste fünfzig Sekunden.

Eine Konzentration ist fünf *Gharis* lang (ein *Ghari* = vierundzwanzig Minuten), das heisst, zwei Stunden. Eine Meditation ist sechzig *Gharis* lang, das heisst, einen Tag und eine Nacht (vierundzwanzig Stunden). Und der Gleichmut ist zwölf Tage lang.

Anleitung

Verse 2.13 bis 2.18 Man sollte den aus der Arbeit der Einstellung der Lebensenergie produzierten Schweiss (Feuchtigkeit) auf den Körper reiben; dies führt zu Festigkeit und Leichtigkeit des Körpers. Es ist wünschenswert, dass man während der Zeit der fortgesetzten Praxis Nahrungsmittel mit Milch und gereinigter Butter zu sich nimmt; ist aber die fortgesetzte Praxis einmal fest begründet, dann gibt es keine bindende Regel mehr. So wie ein Löwe, ein Elefant oder ein Tiger und so weiter schrittweise unter Kontrolle gebracht werden, so wird auch die ins Joch zusammengespannte (vereinigte, eingesetzte) {gebundene, eingestellte} Lebensenergie schrittweise unter Kontrolle gebracht; andernfalls zerstört sie den Anwärter! Durch die fortgesetzte Praxis der Einstellung der ins Joch zusammengespannten Lebensenergie werden alle Krankheiten verbannt, und durch die fortgesetzte Praxis der Einstellung der unangespannten Lebensenergie alle Krankheiten erzeugt. Die wütend gemachte Lebensenergie führt zu Schluckauf, Asthma, Katarrhen, Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Ohrenschmerzen und verschiedenen anderen Krankheiten. Der Anwärter sollte deshalb das Ausstossen korrekt durchführen, das Füllen korrekt durchführen und das Halten korrekt durchführen – auf diese Art und Weise wird die Vervollkommnung, die Vollendung gewonnen.

Derjenige Yogi welcher die Reinigung-der-Energiekanäle Ebene der Einstellung der Lebensenergie erreicht, kann nur ein Yogi sein, welcher Natürliches Yoga praktiziert.

(Man sollte hier nicht vergessen, dass dies Natürliche Yoga der königliche Weg für den liebend-hingebungsvollen Verehrer, den Wissensorientierten und den Yogi ist; doch der liebend-hingebungsvolle Verehrer nennt ihn den Pfad des liebend-hingebungsvollen Widmens, der Wissensorientierte den Pfad des Wissens und der Yogi nennt ihn den Pfad der Handlung. Aber weder Reise noch Pfad verbleiben wenn ein jeder die Stufe der Vervollkommnung erreicht, da sie selbst das Ende aller Reisen und aller Pfade sind.) [Diese in Klammern eingeflochtene Bemerkung ist Kripaluvanandas]. Da es eine natürliche Aktivität ist, reibt er den aus der harten Arbeit der yogischen, fortgesetzten Praxis entstandenen Schweiss auf den Körper; trotzdem weist der König unter den Yogis darauf hin, sodass der Anwärter dessen Bedeutung versteht. Der Körper wird durch das Schweiss auf den Körper reiben sehr fest und leicht. Man sollte 'Leichtigkeit', so wie es hier verwendet wird, als die Abwesenheit von Trägheit [Stumpfheit ((Untätigkeit, Schlaffheit))] verstehen. In Bezug auf Essen deutete dann der Autor darauf hin, dass es zu Beginn der fortgesetzten Praxis wünschenswert sei, Nahrung mit Milch und gereinigter Butter zu essen, da die Lampe des Verdauungsfeuers zu dieser Zeit mächtig auflodert. Wenn aber die systematische Praxis beständig und stabil wird, dann gibt es keine bindende Vorschrift (Regel) mehr [in bezug auf Ernährung]. Es ist nicht einfach, fleischfressende Tiere wie Löwen und Tiger unter Kontrolle zu bringen. Schritt um Schritt geben sie sich hin, sowie sie die Liebe erfahren. Wird aber Hast angewandt, dann töten sie den Kontrollierenden. Die vitale Luft ist kein gewalttätiges Tier. Es ist eine göttliche Kraft des körperlichen Systems, die jedoch immer einem ewigen Gesetz folgt [so wie auch ein Dschungeltier]; versteht der Anwärter dessen Gesetz und Bewegung nicht, dann wird er aufgrund seines falschen Wissens zu leiden haben. Die Zerstörung von Krankheit und das Erlangen von Gesundheit finden ganz *natürlich* statt, wenn die korrekt fortgesetzte Praxis der natürlichen Einstellungen der Lebensenergie durchgeführt wird. Verbleibt jedoch aus irgendeinem Grund ein Defekt, dann werden alle Krankheiten hervorgebracht. Das heisst, Schluckauf, Asthma, Katarrhe und verschiedene andere Krankheiten kommen durch die heftige Aufregung der Lebensenergie auf. Der Anwärter sollte das angemessene Ausstossen, das angemessene Füllen und das angemessene Halten während des Verlaufs seiner natürlichen Einstellung der Lebensenergie durchführen. Nur dann kann es die Vollendung geben.

Die Anzeichen für die Reinigung der Energiekanäle
Vers 2.19 und 2.20 Sind die Energiekanäle rein, kann man äussere Anzeichen wahrnehmen. Darunter sind die Leichtigkeit und der Glanz ((Schimmer)) des Körpers offensichtlich. Dann kann eine hinreichende Stabilisierung der Lebensenergie als Folge der Reinheit der Energiekanäle praktiziert werden. Als Folge dessen werden gleichzeitig diese drei – das Anzünden des Verdauungsfeuers, die Manifestation des göttlichen Klanges und die Freiheit von Krankheit – erzeugt.

Das Yoga der reinigenden Handlung des grossen Weisen Patanjali unterscheidet sich nicht von diesem Sonne-Mond Yoga, nur dem Namen nach gibt es einen Unterschied. Die Reinigung der Energiekanäle wurde von Patanjali mit anderen Worten beschrieben: 'Nach dem Ende von Unreinheit gewinnt der Yogi die Vollendung des Körpers und der Organe mittels der brennenden Entbehrungsverehrung; das heisst, dadurch dass man der brennenden Entbehrung liebend-hingebungsvoll gewidmet ist (daraufhin orientiert ist, sicher in Bezug darauf ist).' (Vers 2.43) [*Yogasutras*]. Die Vollendung des Körpers beinhaltet, so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden, sich auszudehnen, sich zu vergrössern und die anderen der acht vollendeten Fähigkeiten. Und in der Vollendung

der Organe sind das Sehen über Entfernung, das Hören über Entfernung und andere solche Vollendungen miteingeschlossen. Mitinbegriffen in diesem Vers ist die Erringung des schönen, anmutigen, stark-wie-eine-harte-Waffe, kompakten (festen, vereinheitlichten) Körpers. Da ist auch dieser Vers: 'Man nennt das Erlangen von Schönheit, Anmut, Stärke und eine Kompaktheit, die so wie eine harte Waffe (wie ein Diamant) ist, die Körpervervollkommnung.' (Vers 3.46) [*Yogasutras*].

[In Sanskrit werden hier zwei Gebete in der Hindi Ausgabe von *Die Enthüllung des Geheimnisses* wiedergegeben.]

Diese beiden Gebete sind aus der *Shvetashvatara Upanischade.* (Verse 2.12 und 2.13) Die Bedeutung des ersten Gebetes lautet: 'Der Körper, der vom Feuer-des-Yoga selbst ist, wird auf das gründliche Aufwecken (der Neubelebung) [der Elemente] von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, und auf die Vollendung des miteinander Verbindens der aus den fünf Elementen geborenen fünf Sinne hin, hervorgebracht. Dieser hat keinerlei Krankheit, Alter oder Tod.' Und die Bedeutung des zweiten Gebetes: 'Man spürt und nimmt das Resultat von Yoga in der Leichtigkeit des Körpers wahr, in der Abwesenheit von Krankheit, in der Abwesenheit von heftigem Verlangen im Geist, an dem grossartigen Farbton (der Hautfarbe, dem Aussehen), einer wunderschönen Stimme, einem Duft, welcher heiter-klare Gelassenheit überträgt und in weniger Urin und Exkrement.' Dies ist eine Beschreibung der Reinigung der Energiekanäle. Der Name des Feuer-des-Yoga reinen Körpers ist 'der Göttliche Körper'; es ist das äusserliche Anzeichen eines Yogis, der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. Der Sonne-Mond Yogi nennt den Göttlichen Körper den ohne-Alter-und-Tod-Körper, von dem liebend-hingebungsvoll orientiertem Yogi wird es die Mit-Form Befreiung genannt. Nur von dem seltenen, sofort [in dieser Lebenszeit] Freien, der frei ist während er noch am Leben ist, wird dieser Feuer-des-Yoga Körper erlangt; von niemandem sonst.

Zwei Anzeichen erwähnte der König unter den Yogis: Die Leichtigkeit und den Glanz des Körpers. Dies ist der Beginn der Bildung des Feuer-des-Yoga reinen Körpers. Der Yogi kann danach die Lebensenergie vitale Luft genügend stabilisieren. Dadurch dass die Energiekanäle rein werden, gewinnt er die Freiheit von Krankheit. Und damit bekommt er ausserdem den Vorteil des Hörens des göttlichen Klanges.

Die sechs Praktiken

Vers 2.21 bis 2.23 Als erstes sollte der Anwärter mit einem Übermass von Fett, von Verschleimung und einem Übermass der anderen Körpersäfte die Mit-Schnur-Reinigung, die Mit-Stoff-Reinigung und die anderen der 'sechs Praktiken' durchführen; aber diese Praktiken sollten nicht von jemandem, der kein Übermass von Fett oder Schleim hat, durchgeführt werden. Die sechs Praktiken heissen: Die Mit-Stoff-Reinigung, die Mit-Röhrchen-Reinigung, die Mit-Schnur-Reinigung, Unverwandtes-Blicken, Heftiges-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs und Schädelillumination. Diese sechs Praktiken sind vertraulich (müssen beschützt werden) und sie reinigen den Körper. Nicht nur dies, da sie aussergewöhnliche Eigenschaften schmieden, werden sie von den höchsten Yogis respektiert.

In den meisten Yogaschulen stehen heutzutage Lehrer für die sechs Praktiken zur Verfügung. Die sechs Praktiken werden sich für das Wohlergehen der Anwärter als sehr nutzbringend erweisen, wenn diese yogischen Aktivitäten mit der Einweihung und Anleitung eines höchst fähigen und erfahrenen Lehrers erlernt werden. Zu versuchen, yogische Aktivitäten dadurch zu erlernen, indem man in Yogabüchern Beschreibungen

von ihnen liest, ist unangebracht, da dadurch die Möglichkeit, einen Schaden davonzutragen, grösser ist als der Vorteil, den man davon hat. Deshalb habe ich diese Praktiken des Yogas nur kurz beschrieben.

Alle Unreinheiten im Körper hören durch die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie auf zu existieren; einem Anwärter mit einem fülligen (fetten) Körper präsentiert sich jedoch ein Hindernis: Aufgrund seiner körperlichen Fülle kann er die Einstellung der Lebensenergie nicht gut durchführen. Die Lehrer, welche das gegenüberliegende Ufer von Yoga erreicht haben, äusserten sich so zum Wohl solch eines Anwärters dahingehend, dass die sechs Reinigungspraktiken durchzuführen seien. Tut er dies, dann wird sein Hindernis mühelos entfernt und er ist bald imstande dazu, die systematische Praxis auszuführen. Für jemanden, der kein Übermass an Fett oder zuviel Schleim in seinem Körper hat, ist die fortgesetzte Praxis der sechs Praktiken nicht notwendig. Er kann sofort ein Reisender auf dem Pfad der Einstellung der Lebensenergie werden.

Manche Yogalehrer erachten die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie wird für einen Anwärter mit einem fülligen Körper als äusserst angemessen, nützlich und natürlich. Obwohl es stimmt, dass ihm das Hindernis der körperlichen Fülligkeit für eine gewisse Anzahl von Tagen Probleme macht, wird doch dieses Hindernis nach einer Anzahl von Tagen der korrekten Praxis der Einstellung der Lebensenergie zerstört.

Die Mit-Stoff-Reinigung, das Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs und die Mit-Röhrchen-Reinigung reinigen die Wurzelbasis, den Standort-des-Selbstes und das den-Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum. Die Mit-Schnur-Reinigung, die Schädelillumination und das Unverwandt-Blicken führen zur Reinigung des Unangeschlagenen, des Reine-Sprache, des Kommando und des Tausendspeichigen Energiezentrums. Diese sieben Energiezentren sind die wichtigsten Zentren der Kreislaufkanäle der Lebensenergie. Die Mit-Stoff-Reinigung wurde nicht auf der Basis des logischen Denkens entdeckt; sie ist das Geschenk des Yogas. Verschleimungen oder Galle, oder Verschleimungen und Galle fangen dann zum Zeitpunkt des 'Reibens' [siehe Vers 3.33] von selbst an aufzutauchen, wenn zu Anfang des natürlichen Yogas die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels beginnt. Selbst wenn man die Mit-Stoff-Reinigung viele Male durchführt, werden dabei doch nicht so viele Unreinheiten ausgestossen, wie durch die Kraft einer einzigen Unternehmung der Methode des Reibens ausgestossen werden können. Dies ist deswegen so, weil die nach unten tendierende vitale Luft durch das Reiben beginnt, aufzusteigen und folglich beginnen auch die Unreinheiten hinter ihr her aufzusteigen, um dann durch den Mund ausgestossen zu werden. Dies ist der Grund, warum der Einstellung der Lebensenergie von anderen Lehrern grössere Wichtigkeit beigemessen wird als den sechs Praktiken. Da die Reinigung der sechs Praktiken wissenschaftlich ist, führen sie die Reinigung des Körpers herbei und ist ein Yoga von ausserordentlicher Qualität. Nicht nur dies, sie können vom Durchschnittsmenschen dazu benutzt werden, um Krankheiten zu beseitigen. Die höchsten Yogis geizen nicht mit Lob für die sechs Praktiken. Hat man gelernt, wie diese sechs Praktiken durchzuführen sind, dann sollte man sie korrekt und in Abgeschiedenheit praktizieren.

Die Mit-Stoff- Reinigung

Vers 2.24 und 2.25 Ganz langsam sollte der Anwärter ein nasses Stück Stoff gemäss der Anleitung seines Lehrers schlucken, das eine Weite von der Breite von vier Fingern hat und fünfzehn Ellen lang ist [etwa 7,6 cm weit und 6,84 m lang]

und es dann wieder herausziehen. Dies wird die Mit-Stoff (mit einem Streifen Stoff) Reinigung genannt. Ohne Zweifel werden als Folge dieser Mit-Stoff-Reinigung Katarrhe, Asthma, die Vergrösserung der Milz, Krankheiten der Haut und zwanzigerlei Arten der von Verschleimung verursachten Krankheiten zerstört.

Es gibt vier Arten der Mit-Stoff-Reinigung: Die innere Mit-Stoff-Reinigung, die Mit-Stoff-Reinigung der Zähne, die Mit-Stoff-Reinigung des Herzens und die Wurzel Mit-Stoff-Reinigung. Von diesen besteht die innere Mit-Stoff-Reinigung aus vier Arten: Die mit Wind zu tun habende Mit-Stoff-Reinigung, die mit Wasser zu tun habende Mit-Stoff-Reinigung, die mit Feuer zu tun habende Mit-Stoff-Reinigung und die Mit-Stoff-Reinigung des Auswerfens. Es gibt von der Mit-Stoff-Reinigung der Zähne fünferlei Arten: Die Mit-Stoff-Reinigung der Zahnwurzeln, die Mit-Stoff-Reinigung der Zunge, die Mit-Stoff-Reinigung der Zungenwurzel, die Mit-Stoff-Reinigung der Ohrenhöhlen und die Mit-Stoff-Reinigung der Schädelhöhle. Die Mit-Stoff-Reinigung des Herzens besteht aus drei Arten: Die Mit-Stoff-Reinigung der Wirbelsäule, die Mit-Stoff-Reinigung des Erbrechens und die Mit-Stoff-Reinigung der Kleidung.

Diese verschiedenen Reinigungen sind aufgelistet worden, damit der Leser um ihre Existenz weiss. Wünscht jemand, deren Charaktere zu kennen, dann kann dies in meinem Buch *Haltung und Energiesiegel* nachgesehen werden.

Nimm nun ein Glas oder einen Topf warmes Wasser und tauche einen gebündelten Streifen Stoff hinein, nimm ihn heraus und drücke ihn aus. Halte dann den Stoff in der linken Hand und benutze die rechten Hand dazu, eines der Enden des Stoffes in den Mund einzuführen und schlucke ihn langsam wie ein Stück Nahrung hinunter. Sollte der Stoff im Hals stecken bleiben, dann geht er nicht hinunter. Mit Husten wird er herauskommen. Damit er nicht im Hals stecken bleibt, sollte man den Stoff nach und nach hinunterschlucken. Beginnt der Stoff die Speiseröhre hinabzugehen, dann wird das Schlucken einfacher. Der ganze fünfzehn Ellen lange Stoff kann von manchen Anwärtern nach nur einem Tag hinuntergeschluckt werden. Ungeachtet dessen ist es nicht richtig zu eilen. Der Anwärter möge den Stoff entsprechend seiner Fähigkeit schlucken – eine Elle [etwa 45,6 cm], zwei Ellen oder fünf Ellen lang. Wenn man den Stoff dann ganz hinunterschlucken kann, ist es besser, stattdessen das Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs zu praktizieren. Der Unterleib ist der Wohnort der ausgleichenden vitalen Luft. Ist der Unterleib völlig gereinigt, dann wird die ausgleichende vitale Luft äusserst stark und mächtig.

Für die Praxis der Mit-Stoff-Reinigung wird ein weiches Stück Stoff empfohlen.

Die fortgesetzte Praxis der Mit-Stoff-Reinigung sollte an einem ruhigen Ort unternommen und jedesmal exakt und mit völliger Reinlichkeit durchgeführt werden. Morgens oder vor dem Essen sind die besten Zeiten für dessen systematische Praxis. Man sollte die systematische Praxis gemäss der Führung des Lehrers fortführen.

[Vers 2.26 erscheint als Vers 2.38 ‘Die Elefanten Handlung‘]

Die Mit-Röhrchen-Reinigung
Vers 2.27 Man sollte den Rektum zusammenziehen, während man mit einem in den Anus eingeführten Schlauch bis zum Nabel in Wasser sitzt. Diese Waschung des Organs [der Ausscheidung] wird die Mit-Röhrchen-Reinigungspraxis genannt.

‘Ein Röhrchen’ nennt man einen Bambuszylinder, der eine Länge von der Breite von sechs Fingern [etwa 11,4 cm] hat. Davon wird die Länge der Breite von vier Fingern [etwa 7,6 cm] in den Anus eingeführt und die Breite von zwei Fingern [etwa 3,8 cm] sollte ausserhalb des Anus verbleiben.

Es gibt zwei Arten der Mit-Röhrchen-Reinigungspraxis: Die wässrige Mit-Röhrchen-Reinigung und die trockene Mit-Röhrchen-Reinigung. Die Erstere wird im Wasser durchgeführt, die Letztere auf der Erde. Anhand des Buches mit dem Titel *Haltung und Energiesiegel* kann man sich mit der Beschreibung dieser trockenen Mit-Röhrchen-Reinigung vertraut machen.

Die Mit-Röhrchen-Reinigung wurde nicht auf der Basis des logischen Denkens entdeckt, auch sie wurde von Yoga inspiriert. In der fortgesetzten Praxis des Natürlichen Yogas findet manchmal einmal pro Woche, manchmal alle vierzehn Tage, zu anderen Zeiten einmal im Monat eine grössere Reinigung des Gedärms statt. Ganz energisch bewegt sich die vitale Luft [in diesem Prozess] in den Gedärmen hin und her und versucht, den angesammelten Abfall auszustossen. Die Methode der Mit-Röhrchen-Reinigung wurde dem durchschnittlichen Anwärter auf der Basis dieses Prinzips verschrieben. Die nach unten tendierende vitale Luft hat ihren Wohnort im Wurzelbasis Energiezentrum und im Standort-des-Selbstes Energiezentrum. Betritt die Lebensenergie diese beiden Energiezentren, dann tritt eine Schwächung der sinnlichen Verzerrung ein und die Stärke der Seele nimmt täglich zu [eine Verzerrung ist eine Abänderung des natürlichen Zustandes des Geistes aufgrund von Anhaftung an die Objekte der Sinneswahrnehmung: Klang, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack und Geruch].

Durch die Mit-Röhrchen-Reinigung verblassen Ödeme, Magenleiden, Magenunpässlichkeiten und alle Krankheiten, die aus Wind, Galle und Schleim entstehen. Die wiederholte Mit-Röhrchen-Reinigungspraxis beschenkt einen mit dem Wohle der Körpersäfte [Wind, Galle und Schleim], der Organe und dem inneren Herzen (dem Geist), mit strahlender Schönheit und mit dem Aufflammen des Verdauungsfeuers. Nicht nur dies, sie zerstört auch die ganze Ansammlung von Krankheiten.

[Im Hinditext von *Die Enthüllung des Geheimnisses* erscheint keine Übersetzung des Verses 2.28, aber der obige Paragraph umschreibt ihn].

Die Mit-Schnur-Reinigungspraxis
Vers 2.29 und 2.30 Von grossen Vollendeten wird die Praxis, in welcher der Anwärter einen eine Spanne langen geölten Faden erst durch die Nasenlöcher und dann aus dem Mund herauszieht, die Mit-Schnur-Reinigung genannt. Diese Mit-Schnur-Reinigung säubert und reinigt den Kopf und das Gehirn, gewährt dem Anwärter die göttliche Schau und entfernt bald alle Krankheiten. [Eine Spanne ist etwa 22,8 cm lang; dies ist ungefähr das Mass einer vollausgestreckten Hand von der Daumenspitze bis zur Spitze des kleinen Fingers. Eine Spanne ist die Länge der Breite von zwölf Fingern und eine Elle ist die Länge von der Breite von vierundzwanzig Fingern.]

Es gibt drei Arten der Mit-Schnur-Reinigung: Gewöhnliche Mit-Schnur-Reinigung, reibende Mit-Schnur-Reinigung und zusammengefügte Mit-Schnur-Reinigung. Man sollte sich eine Schnur verschaffen, die aus mehreren, verschiedenen Fäden zusammengesetzt ist und sich dann daraus eine lange Schnur machen, welche eine Spanne lang ist. Sie sollte von einer mittleren Dicke sein, weder zu dick noch zu dünn.

Bestreiche sie als erstes mit Wachs, dann wasche und trockne sie. Sie sollte dann am folgenden Tag benutzt werden.

Die Spitze der Schnur, die eingeführt wird, sollte so gewickelt sein, dass sie einfach in die Nasenlöcher eingeführt werden kann. Aber vergiss nicht, die Schnur in dasjenige Nasenloch zu schieben, das für den Atem offener ist. Wenn das Ende der Schnur [den hinteren Teil] des Mundes erreicht, dann ergreife sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger und ziehe sie langsam aus dem Mund heraus. Auf diesselbe Weise kann die Schnur in das andere Nasenloch hineingeschoben werden und dann wie vorher aus dem Mund herausgezogen werden. Dies wird die gewöhnliche Mit-Schnur-Reinigung genannt.

Nachdem die Schnur in ein Nasenloch hineingeschoben wurde, ziehe sie fünf bis siebenmal vor und zurück halte die Schnur dabei mit den Fingern beider Hände fest. Mache dasselbe mit dem anderen Nasenloch. Dies nennt man die reibende Mit-Schnur-Reinigung.

Die zusammengefügte Mit-Schnur-Reinigung wird entweder mit zwei Schnüren oder mit einer verdoppelten Schnur durchgeführt. Wird eine einzelne Schnur benutzt, dann sollte sie [zweimal so] lang sein. Schiebe sie nacheinander in die Nasenlöcher ein. Reibe dann sanft die Nasenlöcher, indem die beiden oberen Enden [die aus den Nasenlöchern herauskommen] mit der rechten Hand gehalten werden, und die beiden Schnüre [die aus dem Mund herauskommen] mit der linken Hand gehalten werden.

Die Praxis der Mit-Schnur-Reinigung ist nicht für jeden gleich. Der erfahrene Lehrer mag dem Schüler, nachdem er dessen körperlichen Zustand genauestens überprüft hat, Anleitungen geben.

Es gibt zu Beginn, in der Mitte und am Ende der natürlichen systematische Yogapraxis ein Hindernis das wiederholt [auftritt]. Ein Anwärter wird sich manchmal innerhalb von vierzehn Tagen und manchmal einmal im Monat erkälten und folglich kommen wässrige Tropfen aus seiner Nase. Während die Reise des Yogas fortschreitet, verlängert sich die Zeitspanne zwischen solchen Erscheinungen auf eineinhalb Monate, zu zwei Monaten, manchmal zu vier oder sechs Monaten und so fort. Manchmal wird dieses Hindernis für einen, drei, fünf, sieben oder sogar für fünfzehn Tage lang andauern. Manchmal gibt es eine Fieberattacke und manchmal fängt Husten an. Aber nachdem das Fieber oder der Husten aufgehört haben, erlangt die Meditation die Vorherrschaft. Man sollte also das Auftauchen dieses Hindernisses nicht überbewerten. Dies ist kein Hindernis, sondern eine ‘natürliche Mit-Schnur-Reinigung’. Der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal wird hierdurch gereinigt.

Die Unverwandt-Blicken-Praxis
Vers 2.31 und 2.32 Der gesammelte (konzentrierte) Anwärter sollte mit einem festen, stetigem Blick auf das subtile Ziel blicken bis die Tränen fliessen. Dies wird von den Yogalehrern das Unverwandt-Blicken genannt. Dieses Unverwandt-Blicken ist der Heiler von Augenkrankheiten, der Abschalter von Schläfrigkeit (Mattheit, Erschöpfung) und so weiter, und ist so verborgen wie eine goldene Juwelendose.

Der Praktizierende des Unverwandt-Blickens wurde im Vers als ‘gesammelt’ bezeichnet. Aber er hat einen fülligen Körper und ist nicht dafür qualifiziert, die Einstellung der

Lebensenergie zu haben – wie aber kann er ein Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetes geistiges Vermögen haben? Es ist notwendig, dies an dieser Stelle zu klären.

‘Unverwandt-Blicken‘ ist ein technischer Ausdruck des Sonne-Mond Yogas. Seine gewöhnliche Bedeutung ist: ‘Die Technik, den Blick auf irgendeinen bestimmten Punkt zu fixieren’. Seine weitreichende Bedeutung ist Meditation. Es wird jedoch Unverwandt-Blicken genannt, da sein Zweck von einer besonderen Art ist. Der beginnende Praktizierende des Unverwandt-Blickens, der seinen festen, stetigen Blick (visuelle Aufmerksamkeit) auf einem [für das Auge] sichtbaren oder nicht sichtbaren, gewünschten und unbewegten Objekt hält, fährt damit fort, bis die Tränen fliessen. Der Blick kann auf das Ende der Nase oder auf irgendeinen anderen Teil des Körpers fixiert sein.

Diese ’Unverwandt-Blicken-Praxis’ ist ein ausgezeichnetes Geschenk des Yogas. Wenn man damit beginnt, die vitale Luft im letzten Schritt des Mit-Same-Gleichmuts zu meistern, dann werden die Augen von selbst stetig. Dieser Zustand wird das Freudebringer Energiesiegel genannt. Viele Dinge befinden sich vor [den Augen] des Yogis, doch er sieht sie nicht; noch ist da in seinem Geiste irgendein Wunsch, ein Verlangen danach, irgendetwas zu sehen.

Auf was meditiert er denn dann?

Er möchte zu einem mit emporgehobenem sexuellem Same werden, somit meditiert er auf den emporgehobenen sexuellen Same. Dies ist das subtile Ziel.

Aber dies ist ein anerkanntes Stadium des Yogas des Mit-Same Gleichmuts **–** wie [also] kann es dann zu Beginn von einem durchschnittlichen Anwärter praktiziert werden?

Der Yogi, der das gegenüberliegende Ufer von Yoga ereicht hat, wählt einen Pfad für seinen Schüler aus; da eine wissenschaftliche Sicht dahinter steht, ist dies für dessen Wohle zuträglich. Unverwandt-Blicken wird durch die Zusammenarbeit des Denkens und der Lebensenergie herbeigeführt. Das Denken und die Lebensenergie müssen, um die Augen völlig still zu halten, an dem betreffenden Ort gegenwärtig sein. Der Geist fasst einen Vorsatz und um diesen Vorsatz auszuführen, hält die Lebensenergie die Augen völlig stetig. Das ist das beginnende Zurückziehen der Sinne. Die völlige Stetigkeit der Lebensenergie ist ein Halt. Daher wird der Geist durch diesen Vorsatz stabil; das heisst, der Strom der geistigen Neigungen fliesst in eine Richtung und dadurch dass der Geist stabil ist, ist die Lebensenergie stabil. Mit anderen Worten, die Augen verbleiben aufgrund der Macht der Herrschaft der Lebensenergie unverwandt, und durch die Macht der Herrschaft des Geistes wird die Lebensenergie zu derjenigen, welche die Befehle ausführt.

Unverwandt-Blicken ist ein guter Weg, um die Willenskraft eines Anwärters mit einem fülligen Körper zu stärken. Dies erhöht seine Entschlusskraft. Der Anwärter mit einem fülligen Körper frönt am Zuvielschlafen und das Unverwandt-Blicken ist ein hervorragendes Mittel, um dieses Zuvielschlafen zu mindern. Es lohnt sich hier nicht zu vergessen, dass die hochrangige, subtile Meditation des kontinuierlich Praktizierenden des Freudebringer Energiesiegels und die von durchschnittlichem Rang seiende, subtile Meditation des kontinuierlich Praktizierenden des Unverwandt-Blickens unterschiedlich sind.

Das Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs
Vers 2.33 und 2.34 Die Vollendeten bezeichnen es als die Heftige-Hin- -und-Herbewegenpraxis-des-Unterleibs, wenn man die Schultern hochzieht und die Bauchmuskulatur mit der Schnelligkeit eines Strudelbeckens nach rechts und nach links rotiert. Sowie dies bei allen der sechs Praktiken der Fall ist, vergrössert die ausgezeichnete Reinigungshandlung der Heftigen-Hin- -und-Herbewegenpraxis-des-Unterleibs das Verdauungsfeuer und ruft reinigende Aktivitäten des Verdauungskanals hervor. Dem Anwärter gewährt sie die Glückseligkeit und sie veranlasst das Verblassen aller Funktionsstörungen und Krankheiten.

Diese Heftige-Hin- -und-Herbewegenpraxis-des-Unterleibs wird nach der fortgesetzten Praxis der Einstellung der Lebensenergie und den drei Schlössern einfacher. Bringe beide Hände auf die Knie, ziehe die Schultern hoch und lasse dabei den Atem heraus; dann, nach der Durchfühung das Hochfliegenden Schlosses und leicht nach links gebeugt, drücke die Muskeln der linken Seite des Unterleibs heraus. Dies wird das linke Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs genannt und ähnlich, die reinigende Aktivität des Herausdrückens der Muskeln der rechten Seite des Unterleibs wird das rechte Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs genannt; und die reinigende Aktivität des Herausdrückens beider Muskelpaare gleichzeitig nennt man das mittlere Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs. Wenn das Hochfliegende Schloss in der dritten Ebene spontan aufsteigt und seinen Gipfel (Höhepunkt) erreicht, dann findet die verheissungsvolle Ankunft dieses Heftigen-Hin- -und-Herbewegens-des-Unterleibs statt.

Im Körper eines Yogis, welcher Natürliches Yoga praktiziert, passiert dieses Heftige-Hin--und-Herbewegen-des-Unterleibs auf eine ganz natürliche Weise. Wenn die Reinigung des Nabel-füllenden-Juwel Energiezentrums beginnt, dann fängt die nach unten tendierende vitale Luft in der linken und der rechten Seite des Unterleibs an, wie ein kräftig fliessender Quell zu gluckern. Aber, es gibt drei Ebenen in welchen dieses Heftige-Hin- -und-Herbewegen-des-Unterleibs stattfindet: Die Einleitende, die Mittlere und die Endgültige. Und um das Hochhalten des sexuellen Sames zu gewinnen, unterstützt das Endstadium des Heftigen-Hin- -und-Herbewegens-des-Unterleibs den Yogi ganz enorm dabei.

Die Schädelillumination
Vers 2.35 und 2.36 Als die Schädelillumination ist die Aktivität des schnellen Ausstossens und Füllens – ähnlich dem Blasebalg eines Schmiedes – wohlbekannt. Diese reinigende Handlung ist die Vertreiberin der Verschleimungskrankheiten. Sollte man die Einstellung der Lebensenergie durchführen, nachdem mittels der sechs Praktiken die Korpulenz und die durch Schleim verursachten Leiden/Unpässlichkeiten und andere Unreinheiten beendet wurden, so wird man ohne Mühe vollendet!

Es gibt drei Arten dieser Schädelillumination: Die Durchschnittliche, die Mittlere und die Höchste. Erscheint sie auf der durchschnittlichen Ebene des Natürlichen Yogas in den Haltungen der Schwingenden Haltung, der Pfauenhaltung, der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung, der Lotoshaltung und anderen solchen Haltungen, dann handelt es sich um die gewöhnliche Art. Zu diesem Zeitpunkt reinigt sie den Pfad des Kühlenden und des Feurigen Energiekanals. In der mittleren Art ist der Fluss stärker und in ihrer höchsten Art wird diese Schädelillumination zu einer Variation der Kleinen-Blasebalgeinstellung der Lebensenergie {siehe Vers 2.59 bis 2.67 zur

Blasebalgeinstellung}. Sie macht zu dieser Zeit den Pfad des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals gründlich sauber. Sie ist mit der Nach-oben-Atem vitalen Luft verbunden und der Hals wird als der Sitz der Nach-oben-Atem vitalen Luft betrachtet, somit ist sie imstande, das Augenbrauen Energiezentrum gründlich sauber zu machen.

Die Opposition zu den sechs Praktiken
Vers 2.37 Alle Unreinheiten werden durch die Einstellung der Lebensenergie ausgetrocknet. Manche Lehrer sind deshalb nicht mit anderen Praktiken ausser der Praxis der Einstellung der Lebensenergie einverstanden.

Die sechs Praktiken sind wissenschaftlich anerkannt und obendrein nützlich. Dennoch lehnen *Yajnavalkya* [der das Opfer Sprechende {in einer Zeremonie}] und andere Lehrer sie ab. Für diese Opposition gibt es mehrere Gründe. Der Hauptgrund der Opposition ist, dass im Körper eines Yogis, welcher Natürliches Yoga praktiziert, all diese reinigenden Handlungen von selbst stattfinden. Für einen Reisenden auf dem Pfad der Beendigung sind diese natürlichen, reinigenden Handlungen besser, da alle Unreinheiten im Körper des Anwärters durch die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie ausgetrocknet werden. Für einen Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens könnten diese sechs Handlungen selbstverständlich nützlicher sein. Ein Lehrer zu sein bedeutet: 'Die Wahrheit der Schriften zu akzeptieren, in Übereinstimmung mit den Schriften zu handeln und die Schüler anzuweisen, in Übereinstimmung mit den Schriften zu handeln'.

Die Elefantenhandlung
Vers 2.38 Nachdem der Anwärter die nach unten tendierende vitale Luft bis zum Hals hochgezogen hat, erbricht er den Inhalt des Magens. Durch die methodische, fortgesetzte Praxis hiervon wird das System der Energiekanäle unter Kontrolle gebracht. Diejenigen Lehrer, welche das Sonne-Mond Yoga kennen, nennen dies die Elefantenhandlung.

Nach dem Essen wird willensmässiges Erbrechen durchgeführt. Man nennt dies die Elefantenhandlung oder Erbrechensreinigung.

Steigt die nach unten tendierende vitale Luft nach oben, dann erbricht sich ein Natürliches Yoga praktizierender Yogi nach dem Essen manchmal spontan. Das ist die Elefantenhandlung. Ein willensmässiges Erbrechen ist für ihn nicht korrekt. Das Nachobensteigen der nach unten tendierenden vitale Luft ist die Folge der natürlichen Reinigung der Zungenwurzel.

Die Wichtigkeit und Bedeutsamkeit der Einstellung der Lebensenergie
Vers 2.39 bis 2.43 Weil sie Angst vor dem Tod hatten, praktizierten selbst Zeuger und die anderen Gottheiten am Anfang die Einstellung der Lebensenergie. Man sollte deshalb die fortgesetzte Einstellung der Lebensenergie praktizieren. Wenn die Lebensenergie vitale Luft im Körper gehalten wird, dann ist das geistige Vermögen konzentriert. Wie kann es da die Furcht vor dem Tod geben, wenn sich der Blick [der subtile Blick, die visuelle Aufmerksamkeit] im Zentrum der Augenbrauen befindet? Mühelos betritt die Lebensenergie vitale Luft dann, wenn die Energiekanäle durch die Einstellung der Lebensenergie methodisch gereinigt werden, den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal und durchdringt dabei dessen Mund. Fliesst die Lebensenergie vitale Luft in der Mitte, dann tritt die Stabilität des Geistes auf. Die Stabilität des Geistes ist das, was der Geist-jenseits-des-

Geistes Zustand ist. Um dies zustande zu bringen und da man wunderbare vollendete Fähigkeiten (Kräfte) durch die Praxis der verschiedenen Halte erlangt, führen gelehrte Menschen die fortgesetzte Praxis verschiedener Halte durch.

Jetzt weisst der König unter den Yogis auf die Wichtigkeit der Einstellung der Lebensenergie hin. Er sagt, die Unsterblichkeit von Zeuger und den anderen Gottheiten basiere auf der Verehrung der Lebensenergie. Ein Synonym für 'die Gottheiten' ist 'todeslos' (unsterblich). Das Mittel zur Unsterblichkeit [um sie zu erlangen] ist, die Lebensenergie zu verehren oder der Gleichmut [zwei Aspekte oder Stadien des selben Mittels]. 'Unsterblichkeit' ist auch ein Synonym für 'Gleichmut'. Man nennt die Unstetigkeit und Unruhe des geistigen Vermögens und der Lebensenergie das sich Einlassen und Engagieren in Elend, und deren Stabilität wird als die Beendigung des Elends (das Ende des Leidens) bezeichnet. Um Stabilität des geistigen Vermögens und der Lebensenergie zu erringen, ist die Verehrung der Lebensenergie die Technik dazu. Solange wie der Blick damit fortfährt, hin und her und überallhin herumzuwandern, sind Krankheit und Tod sehr wahrscheinlich. Wenn er aber aufhört umherzuwandern und das Zentrum der Augenbrauen betritt, dann kommen Gesundheit und Unsterblichkeit auf ganz natürliche Weise vor.

Die acht Halte

Vers 2.44 Die acht Halte sind: Das Zur-Sonne-durchdringen, der Sieger, der Laut-des-Einsaugens, das Kühlende, der Kleine-Blasebalg, das Summen-schwindlig, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und das Schwellen.

Von einem beginnenden Praktizierenden [im beginnenden Stadium des Yogas] wird die vitale Luft mit Absicht (willensmässig) stabilisiert; auch dies nennt man einen Halt. Aber ein Yogi des natürlichen Yogas praktiziert zum Zeitpunkt der Reinigung der Energiekanäle einen natürlichen Halt: Eine spontan entstehende Stabilisierung der vitalen Luft und das ist der wahre Halt, da er natürlicherweise stabil ist. Das heisst, sie [die vitale Luft] hört ganz von selbst auf zu fliessen **–** ohne Stabilisierung [ohne irgendeinen willensmässigen Versuch von Stabilisierung]. Es gibt zwei Arten des Haltes: Der Halt 'mit' und der Halt 'ohne'. Im Halt 'mit' sind das Ausstossen und das Füllen genauso wichtig wie der Halt. Und im Halt 'ohne' ist nur der Halt wichtig, das Ausstossen und das Füllen sind dabei sekundär.

In den *Patanjali Yoga Sutren* werden vier Arten der Einstellung der Lebensenergie erwähnt: Die Einstellung der Lebensenergie des Flusses-nach-Aussen (das Ausstossen), des Flusses-nach-Innen (das Füllen) und die Einstellung der Lebensenergie des in-Schach-halten-des-Flusses (der Halt) **–** sie werden nach langer Zeit der ausdauernden und anhaltenden Praxis subtil und von langer Dauer. [Die Klarstellungen in den runden Klammern sind aus der Hindi Ausgabe]. Und zum Schluss erscheint die vierte Einstellung der Lebensenergie, welche gewöhnlich der Nichts-ausser-dem-Halt genannt wird. Durch die fortgesetzte Praxis des Haltes 'mit' wird der Halt 'ohne' erlangt. Mit anderen Worten, wenn der Halt 'mit' zur Reife gelangt ist, dann wechselt er in die Form des Haltes 'ohne' über. Die yogischen Schriften lehren deshalb, dass man bis dahin, wo man den Nichts-ausser-dem-Halt erlangt hat, damit weitermachen solle, den Halt 'mit' zu praktizieren.

Es gibt zwei Arten des Haltes 'mit': Ohne-Schoss [ohne dass der sexuelle Same in oder oberhalb des Gebärmutterhalses oder dem bläschenförmigen Gefäss in der Prostata gehalten wird] und mit-Schoss [der sexuelle Same wird in oder oberhalb des

Gebärmutterhalses oder dem bläschenförmigen Gefäss gehalten]. Der ohne-Schoss Halt ist von gewöhnlichem Rang und der mit-Schoss Halt ist von bestem Rang. Man führt die Praxis des mit-Schoss Haltes mit einem Samegebet durch. Dann, wenn sich der mit-Schoss Halt ereignet, beginnen das Grosse Energiesiegel und all die wohlbekannten Energiesiegel stattzufinden. Der Anwärter wird zu diesem Zeitpunkt von der leidenschaftlichen Verfassung beherrscht. Sexuelles Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist, setzt ihm enorm zu. Erst danach [nachdem dieses Stadium vervollständigt ist] gibt es das verheissungsvolle Erscheinen des Nichts-ausser-dem-Halt. Die Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt findet nach der Stabilität des obengehaltenen sexuellen Sames statt. Auch dies wird als die ohne-Schoss Einstellung der Lebensenergie bezeichnet; es gehört zur letzten Stufe.

In diesen beiden Halten – dem Halt 'mit' und dem Nichts-ausser-dem-Halt **–** sind alle Halte miteingeschlossen. Dennoch haben einige Lehrer gesagt, sie wüssten von vier und [sogar] von acht Arten des Haltes. In der *Yoga Kundali Upanischade* heisst es: 'Mit diesen vier Arten von Halten wird der Halt 'mit' durchgeführt: Zur-Sonne-durchdringen, mit Sieger, mit Kühlend und dem kleinen Blasbalg.' Von anderen Autoren, miteingeschlossen dem geliebten, verehrten König unter den Yogis, Atmarama, werden acht Arten des Haltes erwähnt. Der Anwärter wird in der einleitenden systematischen Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels mit dem kühlenden Halt und dem Laut-des-Einsaugens Halt vertraut. Der Kleine Blasebalg steht mehr mit dem die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel in Beziehung. Auf der mittleren Ebene von Yoga wird der Anwärter mit ihm vertraut. Der Zur-Sonne-durchdringen Halt und der Siegerhalt kommen in der mittleren Ebene sowohl als auch in der letzten Ebene des Yogas vor. Summen-schwindlig, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und Schwellen **–** diese drei Halte sind spezielle Halte der letzten Ebene des Yogas. Erstrecken sich diese speziellen Arten des Haltes zum Kommando Energiezentrum hin, dann kennt der Anwärter wirklich ihre glühenden Naturen.

Die yogische Technik

Vers 2.45 bis 2. 47 Man sollte am Ende des Füllens das Schloss mit dem Namen 'Wasserhalterschloss' praktizieren und am Ende des Haltes, vor dem Ausstossen, das Schloss mit dem Namen 'Hochfliegendes' praktizieren. Die Lebensenergie vitale Luft erreicht durch das Schliessen des Halses im Wasserhalterschloss, durch die Zusammenziehung der [Wurzel] Basis und der Rücken-nach-oben [Haltung] des Mittelteiles [des Körpers, der Taille] schnell den Kanal des Absoluten. Hebe die nach unten tendierende Lebensenergie empor und befördere die nach oben tendierende Lebensenergie hinunter zum Hals [dem Hals-und-Himmelsenergiezentrum]. Der von Alter befreite Yogi wird mittels dieser Aktivität zu einem Jugendlichen von sechzehn Jahren.

Jemand der die beginnende yogische fortgesetzte Praxis praktiziert ist gewöhnlich dazu imstande, am Ende des Füllens das Wasserhalterschloss und am Ende des Haltes das Hochfliegende Schloss zu praktizieren, aber der Anwärter des Natürlichen Yogas, der seine unteren Energiezentren [die Wurzelbasis, den Standort-des-Selbstes, das Nabel-füllende-Juwel, das Unangeschlagene und das Reine Sprache] gereinigt hat, praktiziert das vom Im-Raum-bewegen Energiesiegel begleitete Wasserhalterschloss am Ende des Füllens und das Hochfliegende Schloss am Ende des Haltes und die vitale Luft kann dann mühelos zum Gehirn hinaufreichen. Diese drei finden statt: Das Schliessen des Halses des Wasserhalterschlosses, das Wurzelschloss und das Hochfliegende Schloss. Sie treten aufeinanderfolgend auf, da in diesem Dreifachschloss ein enges Bündnis

besteht. Die vitale Luft betritt infolgedessen den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal. Man nennt den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal den Kanal des Absoluten. Wenn das Sonne-Mond Yoga vollbracht ist, dann beginnt die korrekte Praxis des Wurzelschloss Energiesiegels, des Wasserhalterschloss Energiesiegels, des Hochfliegenden Energiesiegels, des Grossen Energiesiegels, des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels, des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels und des Umgekehrte-Methode Energiesiegels. Dann bekommt der Yogi die wiederhergestellte Jugend.

Das Zur-Sonne-durchdringen

Vers 2.48 bis 2.50 Der Yogi sollte, nachdem er in einer bequemen Haltung sitzt und in der gewünschten Haltung gebunden ist, die äussere Lebensenergie vitale Luft nach und nach durch den rechten Energiekanal einziehen und, indem er sie von den Spitzen der Nägel bis zum Haar hin befördert, den Halt praktizieren. Danach sollte er sie durch den linken Energiekanal ausstossen. Dieser ausgezeichnete Zur-Sonne-durchdringen Halt ist der Reiniger des Gehirns und der Vertreiber aller Leiden des Körpersaftes des Windes und derjenigen Krankheiten, welche von Krankheitserregern [Insekten oder Bazillen] verursacht werden. Deshalb sollte er wieder und wieder praktiziert werden.

Dieser Halt ist nicht für durchschnittliche Anwärter gedacht. Er kann natürlich – vom Blickwinkel des Wissens her – erlernt werden; da aber seine fortgesetzte Praxis nur auf einer speziellen Ebene des Yogas durchgeführt wird, kann dessen systematische, fortgesetzte Praxis nicht von einem durchschnittlichen Anwärter ausgeführt werden. Wird dieser Halt ohne ein Verstehen unternommen, dann nimmt die Hitze im Körper zu und dies führt zu Verstimmung. Weicht der Körpersaft des Windes im Körper eines das Natürliche Yoga praktizierenden Yogis durch die fortgesetzte Praxis der Halte von seinem natürlichen Zustand ab, dann taucht das Zur-Sonne-durchdringen von selbst auf, um dies [die Abweichung] zu zerstören. Gleichfalls darf unter der Beaufsichtigung eines äusserst fähigen Kenners des Yogapfades, auch eine kranke Person die systematische fortgesetzte Praxis des zur-Sonne-durchdringen Haltes durchführen, um Kopfweh, die Krankheiten des Körpersaftes des Windes und die von Krankheitserregern verursachten Krankheiten, als auch andere Krankheiten, zu vertreiben.

Nachdem der Yogi über die Stadien von Ablenkung und Verwirrung hinausgegangen ist, ist er in der Lage dazu, die Ebene des Zur-Sonne-durchdringen Haltes zu erreichen. Dies ist die dritte Ebene der Mit-Vergleich Meditation. Sie heisst 'der Mit-Glückseligkeit meditative Zustand'. Das geistige Vermögen befindet sich darin in einem wankelmütigen Zustand. In den Zuständen von Ablenkung und Verwirrung gibt es keinen Raum für das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein. Aber in diesem wankelmütigen (unbeständigen) Zustand ist das geistige Vermögen gesünder als in diesen beiden früheren Stadien. Es ist daher ab und zu etwas Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet. Niemand ausser dem Yogi kann verstehen, dass die vitale Luft, nachdem sie von den Spitzen der Nägel bis hin zu den Haaren [des Kopfes] gebracht worden ist, zurückbehalten ((bewahrt, gehalten, eingestellt)) werden kann. Diese Unternehmung wird durch den Nichts-ausser-dem-Halt vollbracht, da zu dieser Zeit die Aktion der Reinigung der Energiekanäle stattfindet. Sind die Energiekanäle gereinigt, dann kann Konzentration ziemlich mühelos stattfinden und die vitale Luft kann dann in einem jeglichen Teil des Körpers zurückbehalten werden. Im Zur-Sonne-durchdringen Halt geschieht das Füllen jedesmal durch den Sonnenenergiekanal und das Ausstossen jedesmal durch den Mondenergiekanal.

Der Sieger Halt
Vers 2.51 bis 2.53 Nehme, nachdem du den Mund geschlossen hast, die Lebensenergie nach und nach durch beide Nasenlöcher hinein und ziehe sie, begleitet von Klang, vom Hals zum Herzen [dem Kern] hin ein und lasse sie dann durch den Kühlenden Fluss Energiekanal frei, nachdem sie wie zuvor zurückbehalten wurde. Man sollte diesen 'der Sieger' genannten Halt ständig praktizieren – während man sich bewegt, umhergeht und während man stillhält (stabil verbleibt) – er ist der Heiler aller Funktionsstörungen von Verschleimungen im Hals, er ist der Entzünder des Feuers im Körper und er ist der Zerstörer derjenigen Funktionsstörungen der Körpersäfte die sich auf die Energiekanäle, die unteren Wässer und den ganzen Körper auswirken.

Der Sieger Halt der ersten Ebene versucht den Mund des Sehr-freundlichen-Flusses zu öffnen; der Sieger Halt der mittleren Ebene betritt den Mund des Sehr-freundlichen-Flusses und der Sieger Halt der letzten Ebene beginnt, im Sehr-freundlichen-Fluss stabil zu werden. Die getrennten Flüsse des Kühlenden und des Feurigen Flusses werden durch den Sieger, den Kleinen Blasebalg, Summen-schwindlig, Schwellen und durch andere Halte vereint, da das Ausstossen in ihnen [in diesen Halten] mit grosser Kraft durch beide Energiekanäle als Einem stattfindet. Der Pfad des Sehr-freundlichen-Flusses wird durch diesen Prozess rein.

Der Laut-des-Einsaugens Halt
Vers 2.54 bis 2.56 Nachdem die gerollte Zunge zwischen die beiden Lippen gebracht wurde, ziehe die Lebensenergie vitale Luft mit einem Laut des Einsaugens ein, und nachdem der Mund geschlossen wurde, stosse sie dann durch beide Nasenlöcher aus. Der Yogi wird durch die fortgesetzte Praxis dieser Art zu einem zweiten Gott der Liebe, verehrt im 'Rad der Göttin', und zu einem Auslöscher der Illusion der Schöpfung. Er wird danach nicht mehr von Hunger, Durst, Schlaf oder Schläfrigkeit überwältigt. Als Folge davon nimmt die körperliche Stärke dieses ausgezeichneten Yogis zu. Schliesslich wird er durch die fortgesetzte Praxis dieses Haltes frei von allen körperlichen Leiden/Unpässlichkeiten.

Dieser Halt findet während der ersten, der mittleren und der letzten Ebene des Im-Raum-bewegen Energiesiegels statt. Der Anwärter erlangt in dessen letzter Ebene den Feuer-des-Yoga reinen Körper. Die Organisation ((die Bildung, der Bau)) dieses Körpers wird durch das Trinken des Mondnektars hervorgebracht. Zum Schluss wird er ein Yogi mit erhobenem sexuellem Same und er vollbringt den von Vergleich-freien Gleichmut. Das Rad der Göttin **–** so werden die durch den Tierkreis vereinten Sterne genannt. Erreicht der Yogi diesen Platz dadurch, indem er zu einem sich im Raum Bewegenden wird, dann wird er willkommen geheissen. Danach wird er von der Form des Grossen Gottes ((er ist so wie der Grosse Gott)), dem Auslöscher der Schöpfung (der Welt). Er kann weder von Hunger noch von Durst unterdrückt werden, da er die Hunger und Durst aktivierende und das Niesen verursachende, wache Lebensenergie im Kopf besiegt **–** sie ist eine der sekundären Lebensenergien. Gleichermassen besiegt der Yogi die zu den fünf sekundären Lebensenergien zählende, mit dem Gähnen in Verbindung stehende Lebensenergie. Folglich kann er von Schlaf und Schläfrigkeit nicht mehr unterdrückt werden. Er hat keinen Verlust des Sames und ist jenseits aller abweichenden, geistigen Verfassungen, was zu einem kontinuierlichen Anwachsen

seiner physischen Stärke führt. Das endgültige Ende allen Leidens gibt es dann, nachdem Befreiung erlangt worden ist.

Der kühlende Halt

Vers 2.57 und 2.58 Der weise Anwärter, der die Lebensenergie vitale Luft mittels der Zunge einzieht und die fortgesetzte Praxis des Haltes auf die Art wie zuvor beschrieben praktiziert, sollte zum Schluss die Lebensenergie vitale Luft durch beide Nasenlöcher ausstossen. Dieser 'kühlend' genannte Halt zerstört das Schwellen des Unterleibs, der Milz und andere Krankheiten, als auch Fieber, zuviel Galle, Hunger, Durst, Gifte und andere Beschwerden.

Dieser kühlende Halt steht mit den verschiedenen Stadien des Im-Raum-bewegen Energiesiegels in Verbindung. Die äussere vitale Luft verbleibt dabei für einige Zeit im Unterleib, nachdem sie durch die Zunge eingezogen wurde. Deshalb werden die Organe des Unterleibs gereinigt: Der Magen, die Milz, die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse, die Leber, der Dünn- und Dickdarm, die Blase, der Rektum, und so weiter. Man nennt diesen Halt auch den 'Krähenmund'. Wenn der Körper des Yogis in der dritten Ebene durch das Feuer des Yogas verbrannt wird, dann versucht dieser Halt, diese Feuersbrunst zu kühlen.

Der Kleine Blasebalghalt

Vers 2.59 bis 2.67 Setz dich hin und bringe beide, sauberen Füsse auf die beiden Oberschenkel. Dies ist die Lotoshaltung, die Zerstörerin aller Sünden. Der korrekt in der Lotoshaltung gebundene, unterscheidungsfähige Anwärter sollte seinen Unterleib und seinen Nacken in einer geraden Linie aufeinander ausrichten und dann, nachdem er den Mund geschlossen hat, die Lebensenergie durch ein Nasenloch ausstossen, so, dass das Herz, der Hals und das Gehirn von Klang (mit einem Ton) berührt werden. Danach sollte er mit einer plötzlichen, starken, schnellen Bewegung (heftig, geschwind) die vitale Luft durch das zweite Nasenloch hoch zum Herzen ziehen. Wieder und wieder sollte das Ausstossen und das Füllen auf diese Art von dem Anwärter ausgeführt werden. Er sollte mit Unterscheidungskraft die sich im Körper befindende, vitale Luft bewegen, genauso wie ein Schmied den Blasebalg heftig bewegt. Tritt Erschöpfung im Körper auf, dann sollte man das Füllen durch den Sonnenenergiekanal auf solch eine Art und Weise unternehmen, dass der Unterleib mit vitaler Luft gefüllt ist. Der Anwärter sollte durch den kühlenden Energiekanal eliminieren, nachdem er die Nase fest mit dem Daumen, dem Ringfinger und dem kleinen Finger gehalten hat – Mittelfinger und Zeigefinger sind dabei nicht zu benutzen – und diesen Halt wie angeleitet durchgeführt hat. Dieser der 'Kleine Blasebalg' genannte Halt ist der Zerstörer [der Funktionsstörungen] des Windes, der Galle und der Verschleimung, der Vergrösserer des Feuers im Körper, der schnelle Erwecker der evolutionären Kraft, [er ist] reinigend, Freude gebend, [und] zuträglich, [er ist] der Zerstörer von Verschleimung und der anderen Körpersäfte, welche den Fluss der vitalen Luft im vordersten Teil des Mundes des Energiekanals des Absoluten blockieren, und [er ist] der vollständige Durchdringer der drei Knotengeflechte des Körpers. Indem man seine spezielle Form benutzt, sollte man die fortgesetzte Praxis durchführen.

Dies ist ein Halt der letzten Ebene. Die Fussohlen des Anwärters werden zu diesem Zeitpunkt rein, deshalb hat der Autor des Buches die Bezeichnung 'die leuchtenden Sohlen der Füsse' mit Absicht benutzt [aus dem Sanskrittext des Verses 2.59; übersetzt

als ‘die beiden sauberen Füsse’ von Kripalvananda]. Um das Verständnis zu vervollständigen, wurde die Lotoshaltung als die Auflöserin aller Sünden bezeichnet. Das heisst, dass dieses Stadium zu der gelassen-kraftvollen Verfassung gehört. Die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche Verfassung sind in dieser Ebene verblichen (vermindert, verfeinert) und schwach. Um diese Aussage zu erklären, sagte er [der Autor] zudem, dass der Anwärter unterscheidungsfähig sein müsse. Als unterscheidungsfähig wird nur derjenige Anwärter bezeichnet, welcher sich in einer gelassen-kraftvollen Verfassung befindet, da wirkliches Wissen durch diese gelassen-kraftvolle Verfassung erworben wird. Obgleich dieser Halt in den höchsten und in den untersten Stadien stattfindet, tritt er doch auf unterschiedliche Weise in ihnen auf. Wenn dieser Halt auf der letzten Ebene erscheint, dann wird der sich in der Lotoshaltung befindende Körper des Anwärters völlig gerade. Das heisst, Nacken und Unterleib befinden sich in einer geraden Linie.

Es gibt zur Zeit der vergnügungsvollen Vereinigung [*Sambhoga* **–** die Befriedigung von sexueller Leidenschaft; gewöhnlich als ‘Geschlechtsverkehr’ übersetzt] einen kleinen Blasebalghalt, aber darin ist die nach unten tendierende Lebensenergie stark und der Fluss geht nach unten. Im Kleinen Blasebalghalt der Natürlichen Meditation ist die nach oben tendierende Lebensenergie stark und der Fluss geht nach oben. Wenn jemand rennt, einen Hügel erklimmt oder ähnliche Übungen durchführt, dann findet der Kleine Blasebalg statt. Zu dieser Zeit beschleunigt sich der Blutkreislauf und der Geist ist unruhig. Dieser Halt findet im Körper eines Yogis, welcher Natürliches Yoga praktiziert, natürlicherweise statt, aber der Halt hat auf der ersten Ebene nicht viel Kraft. Seine Kraft vergrössert sich selbstverständlich auf der letzten Ebene.

Der Summen-schwindlig Halt
Vers 2.68 Das Füllen sollte von dem Anwärter schnell und mit einem göttlichen Klang, ähnlich dem einer männlichen Biene, durchgeführt werden. Das Ausstossen sollte dann langsam mit einem göttlichen Klang, ähnlich dem einer weiblichen Biene, ausgeführt werden. Im geistigen Vermögen des fortgeschrittenen Yogis wird durch diese Praxis das Spiel der Glückseligkeit geboren.

Man sollte hier in Betracht ziehen, dass der während des Füllens gemachte Klang durch den Eintritt der vitalen Luft verursacht wird. Dies ’göttlichen Klang‘ zu nennen ist unsachgemäss. Aber derjenige Klang, der während des Ausstossens produziert wird, wird angemessenerweise ’göttlicher Klang‘ genannt.

Um den Summen-schwindlig Halt völlig klarzulegen, werde ich einen Prozessablauf [einen Zyklus] dessen beschreiben: Führe als erstes ein Füllen mittels beider Nasenlöcher durch; danach den Halt. Dann ein langes Ausstossen, dabei *ein* langes OM … mit weit geöffnetem Mund aussprechend. Das Ausstossen findet dadurch statt, dass man einen Klang stimmlich ausdrückt (zu Gott singt). Und zum Schluss führe das Füllen mit geschlossenem Mund durch. Dieses Füllen wird schnell, spontan und tief sein. Man nennt dies [diesen ganzen Prozess] ’ausgesprochenes OM’. Wiederholungen können wie gewünscht vorkommen. Es ist der Glückseligkeit erzeugende Halt. All die anderen reinigenden Aktivitäten der anderen Arten dieses Haltes sind dem des ’ausgesprochenem OM’ ähnlich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass der Mund während des Ausstossens nicht offen ist: Das Aussprechen des göttlichen Klanges OM wird mit geschlossenem Mund ausgeführt. Das heisst, dass der Klang nicht aus dem Mund, sondern aus den beiden Nasenlöchern herauskommt. Dies

wird 'unausgesprochenes OM' genannt. Die Handlungssphäre des äusseren göttlichen Klanges erstreckt sich vom Wurzelbasis Energiezentrum bis zum Reine-Sprache Energiezentrum. Und die Handlungssphäre des inneren göttlichen Klanges erstreckt sich vom Reine-Sprache Energiezentrum bis zum Tausendspeichigen Energiezentrum. Von diesem unangeschlagenen [spontanen] göttlichen Klang gibt es unzählige Arten. Man könnte diese in zwei Klassen einteilen: Grob [göttliche Schwingung, wie die elektromagnetische Kraft, die durch die Sinnesorgane wahrgenommen wird] und fein [göttliche Schwingung des Zentralnervensystems, die durch den nach oben gehenden Fluss der nach unten tendierenden Lebensenergie verursacht wird]. Der Summen-schwindlig Halt trifft ein wenn der unangeschlagene göttliche Klang zu den oberen Energiezentren aufsteigt [Kommando, Soma und Tausendblättriges]. Zu diesem Zeitpunkt werden das Wurzelschloss Energiesiegel, das Hochfliegende Energiesiegel, das Wasserhalter Energiesiegel, das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel, das Harte-Waffe-Brennende Energiesiegel, das Grosse-Durchdringende Energiesiegel, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und so weiter, stärker, und die Lebensenergie vitale Luft beginnt sich schnell im Gehirn zu drehen und auch der Kopf selbst kreist rundherum.
Es gibt in der *Hamsa Upanischade* eine Beschreibung von zehn göttlichen Klängen. Es heisst dort, dass zur Zeit, wenn man den ersten göttlichen Klang hört, der Körper erregt erschauert. Dass zur Zeit des Hörens des zweiten göttlichen Klanges die Glieder des Anwärters schlaff und kraftlos werden und schmerzen. Dass zur Zeit des Hörens des dritten göttlichen Klanges das geistige Vermögen konfus und bestürzt wird und dass zur Zeit des Hörens des vierten göttlichen Klanges der Kopf zu schwingen beginnt. Dies ist der zuvor erwähnte Zustand. Sofort danach, nach dem Hören des fünften göttlichen Klanges, beginnt der Fluss des weichen Gaumens [des Nektars]. Zur Zeit des Hörens des sechsten göttlichen Klanges bekommt man den Nutzen ((Wohltat, Vorrecht, Gewinn)) des Trinkens des Nektars der Unsterblichkeit. Zur Zeit des Hörens des siebten göttlichen Klanges gibt es das Wissen der esoterischen Wissenschaft. Zur Zeit des Hörens des achten göttlichen Klanges wird die Ultra-Sprache erworben. Zur Zeit des Hörens des neunten göttlichen Klanges wird die himmlische Schau und die Macht ((Fähigkeit)) der Unsichtbarkeit erlangt. Und zur Zeit des Hörens des zehnten göttlichen Klanges ist der Anwärter von der Form des Absoluten ((er ist so wie das Absolute)). Das sechsmündige Energiesiegel kommt im Summen-schwindlig Halt auf, worin die Öffnungen der Augen, der Nase, der Ohren, des Mundes und so weiter, geschlossen gehalten werden. Im Zentrum der Stirn, oberhalb der Augenbrauen, befindet sich das Soma Energiezentrum. Hat der Yogi Stetigkeit darin erlangt, dann ist er dafür qualifiziert, den Mondnektar der Unsterblichkeit zu trinken. Dies ist die Wohnstätte der wunscherfüllenden Milchkuh. Danach erkennt der Anwärter die fünf Räume: Den Raum, den nächsten Raum, den grossen Raum, den Sonnenraum und den höchsten Raum. Damit zusammen nimmt er auch die entsprechenden Farbtöne der Elemente war: Gelb, Weiss, Blutrot, Rauchfarben und Indigoblau, oder eine Kombination aller.

Es gibt nur ein Yoga, aber dessen Zweige und Nebenzweige sind unzählig. Für denjenigen Yogi, der ein Praktizierender eines gewöhnlichen Zweiges oder eines Nebenzweiges ist, scheint nur das Yoga, welches er praktiziert, wirklich zu existieren. Aber jener Yogi welcher ein vollkommener – ein allwissender – Yogi ist, ihm sind alle Zweige und Nebenzweige des Yogas gut bekannt. Auf dem Befreiungspfad gibt es zwei hauptsächliche Unterpfade: Den südlichen Pfad [der Verlauf der Sonne während derjenigen Hälfte des Jahres, in welchem sie sich täglich mehr und mehr ihrem Tiefstand nähert (von der Sommersonnenwende zur Wintersonnenwende)] und den nördlichen Pfad (der nachfolgende Pfad) [der Verlauf der Sonne während derjenigen

Hälfte des Jahres, in welchem sie sich täglich mehr und mehr ihrem Höchststand nähert (von der Wintersonnenwende zur Sommersonnenwende) – der nördlliche Verlauf der Sonne in der nördlichen Hemisphäre]. Es gab in der Vergangenheit mehr Yogis des südlichen Pfades und auch in der Zukunft werden sie in der Mehrheit sein. Vollendete Yogis des nördlichen Pfades waren jedoch in der Vergangenheit sehr selten und sie werden auch in der Zukunft sehr selten sein, da es ein äusserst schwieriger Pfad ist. Von den zum südlichen Pfad gehörenden Yogis werden mehr die verschiedenen göttlichen Klänge und die göttlichen Lichter erwähnt und von den Yogis des Wissens des nördlichen Pfades mehr das Wissen, die Verehrung der Lebensenergie, die Verehrung der heiligen Silbe OM, die Reinigung der Energiekanäle, göttlicher Klang, göttliches Licht, das Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Meditation, Gleichmut und so weiter. Die Yogis des Handelns erwähnen mehr Haltung, Energiesiegel, die Einstellung der Lebensenergie, die Reinigung der Energiekanäle, das Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Meditation, Gleichmut und so weiter. Und die Yogis des liebend-hingebungsvollen Widmens erwähnen die Reinigung von Körper und Geist mehr, das wiederholte Gebet, Konzentration, Meditation, Gleichmut und so weiter. Wollte man diese Beschreibung extrem kurz fassen, dann kann gesagt werden, dass derjenige Pfad, welcher das Im-Raum-bewegen Energiesiegel nicht beinhaltet, der südliche Pfad ist und dass derjenige Pfad, welcher das Im-Raum-bewegen Energiesiegel beinhaltet, der nördliche Pfad ist. Der südliche Pfad ist die schrittweise [viele Lebzeiten] Freiheit und der nördliche Pfad die sofortige [in diesem Leben] Freiheit. Von dem sofortig freien, dem Frei-während-er-noch-lebt Yogi wird der Feuer-des-Yoga reine Körper, welcher der göttliche Körper genannt wird, erlangt. Dies ist das äussere Zeichen solch eines Yogis.

Nicht nur ist die Grösse der unterschiedlichen *feinen*, unangeschlagenen göttlichen Klänge unbeschreiblich, sondern auch die Grösse der unterschiedlichen *groben*, unangeschlagenen göttlichen Klänge ist unbeschreiblich, da sie die Basis der feinen göttlichen Klänge sind. Es heisst in der *Gheranda Samhita*, 'Meditation ist achtmal besser als wiederholtes Gebet, brennende Entbehrung achtmal besser als Meditation, und dieses unangeschlagene Lied ist achtmal besser als brennende Entbehrung. Nichts ist besser als dieses Lied'. Die *Sama Veda* [eine Schrift über das Singen zu Gott] wird wegen der Erhabenheit und Herrlichkeit dieses unangeschlagenen Liedes als die Form des Liebesgefüllten selbst betrachtet. Der göttliche Klang [*Nada*] *wird* am Anfang alter Musiktexte als erstes erwähnt und Yoga wird in ihnen in Kürze erwähnt. In der von dem grossen Seher Matanga verfassten B*rihaddeshi* heisst es: 'Die Silbe "Na" ist die Lebensenergie und die Silbe "da" ist das Feuer. Der göttliche Klang ist der Zeuger, er ist der Ernährer, der Grosse Gott und die Göttliche Kraft. Ohne den göttlichen Klang gäbe es die Existenz von Lied, Klang und Tanz nicht; die Welt besteht aus göttlichem Klang'.

Dieser Summen-schwindlig Halt kann nur von einem begnadeten Yogi nach vielen Jahren der Praxis der brennender Entbehrung gemeistert werden. Man kann die vitale Luft selbstverständlich zum Gehirn hinauf befördern, das ist nicht schwierig, es ist ausgesprochen einfach. Eine jahrelange Praxis der brennenden Entbehrung ist dafür nicht erforderlich **–** man kann diese Aktivität in wenigen Augenblicken vervollständigen. Sehr junge Mädchen und Jungen erfahren manchmal Glückseligkeit, nachdem sie Summen-schwindlig Halt gespielt haben. Zuerst stehen sie auf dem Boden, dann breiten sie die Arme aus und beginnen sich zu drehen. Nach einer Weile fallen sie zu Boden und beobachten, wie die Welt sich um sie herum dreht. Man muss dazu nicht stehen, dieser Summen-schwindlig Halt kann in einer sitzenden Haltung ausgeführt werden. Durch das Rotieren des Nackens steigt die vitale Luft zum Gehirn hoch und der visuelle Schauplatz scheint sich um einen herum zu drehen.

Der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit Halt
Vers 2.69 Stosse am Ende des Füllens nach und nach aus, nachdem das Wasserhalterschloss fest und entschieden gehalten wurde. Dieser freudegebende, geistige Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit ist derjenige Halt, welcher Trance-ähnlicher-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit (wie benommen sein) genannt wird.

Beginnt der Summen-schwindlig Halt reif zu werden, dann verdichtet er sich zu dem Trance-ähnlichem-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit. Es besteht zwar definitiv ein Unterschied zwischen ihnen, aber grösstenteils sehen sie doch wie Zwillingsbrüder aus. In diesem Trance-ähnlichem-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit findet die Praxis des sechsmündigen Energiesiegels statt, und in diesem Stadium kommt auch die fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie vor. Ausserdem gibt es im Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit sowohl die Erfahrung des göttlichen Lichtes als auch Glückseligkeit. Dadurch, dass man das Somaelexier trinkt, wird die gelassen-kraftvolle Verfassung gestärkt und die dunkle Verfassung [und die leidenschaftliche Verfassung] werden schwächer. Im Summen-schwindlig Halt gibt es die Glückseligkeit als Folge dessen, dass der Nektar der Unsterblichkeit gewonnen wurde und im Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit gibt es Glückseligkeit als Folge der Stabilisierung des geistigen Vermögens. Als eine Auswirkung des Anwachsens der gelassen-kraftvollen Verfassung erlangt der Anwärter zu Beginn des Trance-ähnlichen-Zustands-mit-gebannter-Aufmerksamkeit gelassen-kraftvolle Emotionen. Sein Geist wird flusslos, wenn er im Zustand der Meditation in einem Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit (einem gelähmten) Zustand eingetaucht ist. Selbst in der Tiefe dieser Abwesenheit von Fluss gibt es Wissen, somit kann er beim Erreichen dieser höheren Ebene einen Vorgeschmack von Glückseligkeit bekommen. Von Zeit zu Zeit schwitzt er und die Haare stehen ihm zu Berge, er zittert, und so weiter; und manchmal, wenn er einem Überfall von Emotionen ausgesetzt ist, beginnt er zu wehklagen und die Tränen fangen an, aus seinen Augen zu fliessen. In solchen Momenten erbleichen seine Gesichtszüge und zum Schluss wird er wie abgestumpft [überwältigt, wie benommen, ohnmächtig].

Der Wohnort des geistigen Vermögens ist das Kommando Energiezentrum. Deshalb kann es [das geistige Vermögen] mühelos die unteren Energiezentren des Körpers kontrollieren, da die Lebensenergie vitale Luft in diesem Stadium unter Kontrolle verbleibt. Dies [die unteren Energiezentren] ist der Aktionsbereich des Sonne-Mond Yogas. Ist aber der Fluss der vitalen Luft mittels der verschiedenen Halte und Siegel im Kommando Energiezentrum, dann überwältigt sie [die vitalen Luft] das geistige Vermögen mit ihrer Kraft. Mit anderen Worten können wir sagen, dass zu dieser Zeit dem geistigen Vermögen von der machtvollen Lebensenergie vitalen Luft wie von einem Jäger nachgestellt wird. Das heisst, sie macht die geistigen Neigungen hilflos und schwach. Der Aktionsbereich des Königlichen Yogas geht vom Kommando Energiezentrum bis durch das Tausendspeichige Energiezentrum hindurch. Die ins Gehirn gekommene vitalen Luft hat nun folglich das gesamte Nervensystem unter ihrer Kontrolle und umzingelt dieses von allen vier Richtungen her. Jedes [Nerven-] Zentrum ist deshalb entwurzelt und der Anwärter kann sich in keinerlei Weise beherrschen. Ohne jeden Grund fürchtet er sich; ohne jeglichen Grund ist er Trauer, Ärger, Freuden und verschiedenen anderen Aufregungen unterworfen. Diese Ebene erzeugt grosse Furcht; doch der Lehrer und das Oberhaupt der Kuhhirten kommen einem darin zur Hilfe.

Die körperlichen reinigenden Handlungen sind im Sonne-Mond-Yoga von höchster Wichtigkeit, und die geistigen reinigenden Handlungen haben sekundäre Bedeutung. Im Königlichen Yoga sind die geistigen reinigenden Handlungen von höchster Wichtigkeit und die körperlichen reinigenden Handlungen haben sekundäre Bedeutung. Im Sonne-Mond Yoga gibt es die Existenz des Geistes und im Königlichen Yoga gibt es die Existenz des Geistes nicht [der Yogi denkt nicht – der Versuch, Wünsche zu erfüllen – da er keine Wünsche hat]. Die Vollendung des Sonne-Mond Yogas ist das Nachinnengerichtetsein der Organe [der Handlungsorgane] [das Zurückziehen der Sinne/ das Zurückziehen von den Sinnen], das heisst, die Stabilisierung der Organe; und die Vollendung des Königlichen Yogas ist der Zustand des Kein-Geist, das heisst, das Nichtsprossen der Neigungen des geistigen Vermögens.

Die drei Zustände des geistigen Vermögens sind der Wachzustand, der Traumzustand und der Zustand des traumlosen Schlafes (der Tiefschlaf). Kommen im Wachzustand die unwirklichen Ablenkungen (Störungen) von Freude und Kummer auf, dann wird das straff gezogene [angespannte] geistige Vermögen starr und inflexibel. Der Traumzustand ist die Ablenkung vom Zustand des traumlosen Schlafs. Im Zustand des traumlosen Schlafes gibt es keine Anspannung, es gibt Entspannung; somit ist es klar, dass Anspannung Elend hervorbringt und Entspannung Glücklichsein erzeugt. Man sollte jedoch hier nicht vergessen, dass es im Zustand beider, der dunklen und der gelassen-kraftvollen Verfassung, Entspannung gibt, obgleich diese Entspannung von unterschiedlicher Art ist. In der Entspannung der dunklen Verfassung schliesst sich das ohne geistige Neigungen seiende geistige Vermögen [wie eine Blume]; und in der Entspannung der gelassen-kraftvollen Verfassung ist das geistige Vermögen Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet und öffnet sich. Durch die Entspannung der dunklen Verfassung wird Ausruhen erzeugt und durch die Starrheit und Inflexibilität der leidenschaftlichen Verfassung wird falsches Wissen erzeugt. Die Entspannung der gelassen-kraftvollen Verfassung erzeugt Wissen. Ein durch Krankheit hervorgerufener Trance-ähnlicher-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit ist Anspannung und der durch Yoga hervorgerufene Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit ist Entspannung. Die Stabilisierung des geistigen Vermögens geschieht nicht urplötzlich, sondern geht schrittweise vor sich: Schläfrigkeit, Schlaf, Trance-ähnlicher-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und Gleichmut. Schläfrigkeit erscheint zu Anfang, wenn die gewöhnliche Stabilisierung des geistigen Vermögens beginnt, es ist eine Art von gewöhnlicher Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit. Nachdem der Anwärter die Ebene der Schläfrigkeit durchquert hat, geht er weiter. Dann kommt die Ebene des Schlafes und dieser Schlaf ist auch eine gewöhnliche Stabilisierung des geistigen Vermögens. Und dann kommt die Wende, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit.

Der Schwellende Halt
Vers 2.70 Somit treibt der Yogi, dessen Unterleib mit stimulierter, veredelter Luft gefüllt ist, mühelos wie ein Lotosblatt auf der Oberfläche tiefen Gewässers.

Dies ist ein Halt der dritten Ebene. Die vitale Luft wird darin im Unterleib gehalten, nachdem das Füllen durch beide Nasenlöcher stattgefunden hat; dann wird der Halt praktiziert. Ganz von selbst breitet sich die vitale Luft im Gedärm aus dadurch, dass das Wurzelschloss vollbracht ist. Mit anderen Worten können wir sagen, dass der Schwellende Halt dann eintrifft, wenn die nach unten tendierende vitale Luft aufwärts steigt und der Anwärter die fortgesetzte Praxis des Kommando Energiezentrums

praktiziert. Der Unterleib wird dann zum grossen Zentrum der vitalen Luft nachdem diejenigen Halte vollbracht wurden, in welchen die Lehrer des Yogas den Anwärter angeleitet haben, die Lebensenergie im Unterleib zu halten. Das Kommando Energiezentrum ist solange nicht völlig geöffnet, wie das Ausstossen und Füllen weiter abwechselnd durch den kühlenden Fluss und den feurigen Fluss durchgeführt werden. Die oberen Energiezentren beginnen sich dann völlig zu öffnen, wenn das Ausstossen und Füllen natürlicherweise anfängt, durch beide Nasenlöcher stattzufinden [nicht im Wechsel]. Zum Schluss wird der Schwellende Halt dann der hauptsächliche Halt. Durch die Stärke dieses Haltes werden Summen-schwindlig, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit, der Laut-des-Einsaugens, der Kühlende, Kleiner Blasebalg und andere Halte vollbracht. Nach der Vollbringung des Wurzelschloss Energiesiegels, wenn die nach oben tendierende vitale Luft kraftvoller zu werden beginnt und die nach unten tendierende Lebensenergie anlockt und in das den Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum bringt, dann revoltiert sie plötzlich [die nach unten tendierende Lebensenergie], so wie ein in alle Richtungen wütender, gewaltiger Sturm im Unterleib. Durch ihre Revolte wird eine Reinigung des Körpers verursacht. In der Meisterung von Sonne und Mond liegt das ausserordentliche grosse, yogische Geschenk des Schwellenden Haltes. Durch diesen Halt treibt der Körper des Anwärters selbst in tiefen Gewässern wie ein Lotosblatt auf der Oberfläche. Dies sollte nicht allzusehr überraschen; da zu dieser Zeit alle anderen Halte vollbracht sind, kann der Körper nach dieser Vollbringung in der Luft (im Wind) treiben.

Die dreifache Einstellung der Lebensenergie und der zweifache Halt
Vers 2.71 Es wurde gesagt, dass die Einstellung der Lebensenergie dreifach sei: Das Ausstossen, das Füllen und der Halt. Der Halt darin ist zweifach: 'mit' und 'nichts-ausser'.

In der *Goraksha Samhita* sagt der König unter den Yogis, Meister Goraksha: 'Die vitale Luft wird deswegen "die Lebensenergie" genannt, da der Schwan in Form der Einstellung der Lebensenergie aus dem rechten und linken Nasenloch in einer Länge von 36 Fingern [etwa 68,4 cm] Breite herauskommt.' Zwei Ausdrücke sind in dem Begriff 'die Einstellung der Lebensenergie' enthalten: 'Lebensenergie' und 'Einstellung'. Die grobe Bedeutung von 'Lebensenergie' ist 'die vitale Luft', 'das Einatmen und das Ausatmen'; ihre subtile Bedeutung ist 'die göttliche Kraft', 'das Gewahrsein ((Erkenntnis, Kenntnis, Bewusstheit))' oder 'die Seele'. 'Einstellung' bedeuted 'das Binden'. Also wird das Binden der vitalen Luft oder der Ein- und Ausatmung 'die Einstellung der Lebensenergie' genannt. Und dadurch wird die Seele manifestiert ((ausgedrückt, zeigt sich)) und das Absolute wird dadurch manifestiert. Die vitale Luft ist die gewöhnliche Lebensenergie; und die göttliche Kraft, das Gewahrsein oder die Seele ist 'die Lebensenergie der Lebensenergie'.

Sind Ein- und Ausatmung gegenwärtig, dann ist dies das Leben eines Menschen; sind sie abwesend, ist das der Tod dieses Menschen. In dieser unaufhörlichen, ununterbrochenen, reinigenden Aktivität betritt die vitale Luft den Körper, verweilt dort für eine Weile und verlässt ihn dann. Ihren Eintritt bezeichnet man als 'das Füllen', ihr Darinnensein als 'das Halten' und ihr Herauskommen als 'das Ausstossen'. Die reinigende Aktivität der Einstellung der Lebensenergie wird in der systematischen Praxis des Yogas mittels einer wissenschaftlichen Methode durchgeführt.

Führt der Anwärter die Einstellung der Lebensenergie samt den Einhaltungen und Beachtungen korrekt durch, dann macht er zum Zeitpunkt des Ausstossens die

Erfahrung, dass die sich im Unterleib befindende, vitale Luft herausgekommen ist ohne einen Rest zu hinterlassen, dass sie zur Zeit des Füllens soweit hoch wie bis zum Wurzelbasis Energiezentrum reicht, und dass die vitale Luft zum Zeitpunkt des Haltes den Unterleib völlig gefüllt hat, nachdem sie im Unterleib verblieben war.

In der dreifachen Einstellung der Lebensenergie ist ein jedes **–** Ausstossen, Füllen und Halt **–** von gleicher Wichtigkeit, da jedes einzelne dieser drei die anderen braucht. Weiter sagt der König unter den Yogis: 'Der Halt ist zweifach: "mit" und "nichts-ausser"'. Die oben erwähnte dreifache Einstellung der Lebensenergie wird 'Halt mit' genannt. Halt 'mit' meint den Halt mit dem Ausstossen und Füllen, und Nichts-ausser-dem-Halt bedeutet der Halt ohne das Ausstossen und Füllen. So wie ein Narr versagt das Unterscheidungsvermögen dabei, auf die verborgene Bedeutung dieses Haltes ohne ein Ausstossen und Füllen zu hören. Natürlich kann es mühelos herauskriegen, dass es da selbstverständlich einen Halt geben kann, aber es kann nicht herauskriegen, wie man einen Halt ohne ein Ausstossen und Füllen ausführt. Da ist der innerliche Halt nach dem Füllen und der äussere Halt nach dem Ausstossen, aber im Nichts-ausser-dem-Halt gibt es weder ein Ausstossen noch ein Füllen. In vielen yogischen Schriften heisst es lediglich, 'das Aufgeben des Ausstossens und des Füllens ist der Nichts-ausser-dem-Halt'. Dies wurde von Kommentatoren versucht zu erklären, aber es ist keine wirkliche Erklärung. Ja schon, was sie sagen ist logisch: 'Wenn der Fluss des Aus- und Einatmens ab und zu eingeschränkt ist **–** die Lebensenergie dabei plötzlich, ohne ein Ausstossen und Füllen, energisch in Schach gehalten wird **–** dies ist der Nichts-ausser-dem-Halt.' Aber selbst nach Jahren der natürlichen systematischen Praxis erfährt man so eine Art des Nichts-ausser-dem-Halt nie und es ist die von den Schriften bestätigte, natürliche systematische Praxis, welche die unvergleichliche und höchste Autorität ist. Aus diesem Grund ist es unbedingt erforderlich, die Bedeutung dessen eingehend zu betrachten.

Der unterste Halt der natürlichen systematischen Praxis, welcher zum Zeitpunkt der Reinigung der Energiekanäle stattfindet, löst sich nach 12 Schlägen ((er kuppelt sich aus)), der mittlere Halt nach 24 Schlägen und der höchste Halt löst sich nach 36 Schlägen. In der untersten Einstellung der Lebensenergie gibt es während des Zeitraums (der Zeitperiode) eines mittleren Haltes zwei 'Hochhebungen' und im Zeitraum eines höchsten Haltes in der untersten Einstellung der Lebensenergie gibt es drei 'Hochhebungen'. Dies bedeutet, dass es im mittleren Halt von 24 Schlägen nicht zwei Füllungen und zwei Ausstossungen gibt, sondern das nur ein Füllen und ein Ausstossen dessen Arbeit vervollständigen. Auf dieselbe Weise gibt es im höchsten Halt von 36 Schlägen nicht drei Füllungen und drei Ausstossungen, sondern die Arbeit wird von nur einem Füllen und einem Ausstossen vervollständigt. Umso mehr man also die Einstellung der Lebensenergie praktiziert, umsomehr wächst die Fähigkeit des Haltes an. Gibt es innerhalb der Zeit von 12 Einstellungen der Lebensenergie [zehn Minuten] nur ein Ausstossen, dann wird dies das Zurückziehen der Sinne genannt. Dies bedeutet, dass ein einziger Halt für lange Zeit verbleibt; folglich gibt es dazwischen nicht elf Füllungen und elf Ausstossungen, sondern nur dieses eine Füllen und dieses eine Ausstossen. Dies ist der [Beginn der Praxis des] Nichts-ausser-dem-Halt. Er vehindert es fortwährend, dass das Ausstossen und Füllen stattfinden. Patanjali, der grosse Weise, hat es aus diesem Grund heraus in den *Yogasutren* so beschrieben: 'Man nennt dasjenige die vierte Einstellung der Lebensenergie, welches über die "äussere-Objekt [der Sinneswahrnehmung] Ausstossung" und das "innere-Objekt Füllen" hinausgeht (darüber springt), das heisst, dasjenige, welches in dem eifrigen Begehren/Wollen dieser beiden nicht-eingelassen und nicht-engagiert ist.' (2.51) Zwölf Zurückziehungen der

Sinne sind eine Konzentration lang. In diesem einen Halt (von Konzentration) gibt es die Kraft von 144 Einstellungen der Lebensenergie, aber nur ein Füllen und ein Ausstossen finden statt, die verbleibenden 143 Füllungen und Ausstossungen existieren nicht. Auf diese Weise werden Meditation und Gleichmut erreicht, indem der Halt so nach und nach an Fähigkeit zunimmt. In der Konzentration dauert der Halt bis zu zwei Stunden lang, in der Meditation bis zu 24 Stunden und im [Sonne-Mond] Gleichmut bis zu zwölf Tage lang. Das Ausstossen und das Füllen verblassen also allmählich, vom Zurückziehen der Sinne bis hin zum Gleichmut.

Die Zeitbegrenzung des Haltes 'mit'
Vers 2.72 Man sollte solange wie der Nichts-ausser-dem-Halt nicht vervollkommnet ist, die fortgesetzte Praxis des Haltes 'mit' praktizieren. Man nennt die mühelose Einstellung der Lebensenergie vitalen Luft ohne Ausstossen und Füllen den Nichts-ausser-dem-Halt.

Die Grösse des Nichts-ausser-dem-Halt
Vers 2.73 bis 2.76 Für den Yogi gibt es nach der Vollendung des ohne Ausstossen und Füllen seienden Nichts-ausser-dem-Halt nichts in den drei Welten, das ausserhalb seiner Reichweite läge. Daran gibt es keinen Zweifel: Selbst der Bereich des königlichen Yogas wird von demjenigen erlangt, der die vitale Luft zu Genüge hält, dadurch, dass er in der Praxis des fortgesetzten Nichts-ausser-dem-Halt kompetent ist. Durch den Nichts-ausser-dem-Halt wird die evolutionäre Kraft erweckt und durch ihre Erweckung wird der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal unabhängig [wörtlich, ein 'Selbst-System'] und unverfälscht ((rein, unvermischt)) ['Selbst-Same'], mit dem Ergebnis, dass das Sonne-Mond Yoga vollbracht wird. Ohne das Königliche Yoga ist das Sonne-Mond Yoga nicht vollendet, das heisst, ohne das Wissensyoga ist das Handlungsyoga nicht vollendet; oder das Königliche Yoga nicht ohne das Sonne-Mond Yoga, das heisst, das Wissensyoga nicht ohne das Handlungsyoga. Der Anwärter sollte deshalb bis dahin, wo das Königliche Yoga vollbracht ist, die korrekte, fortgesetzte Praxis beider Yogas durchführen.

Der Yogi gewinnt durch die fortgesetzte Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt eine erstaunliche Vorherrschaft über die geistigen Neigungen. Das heisst, dass er allein durch seine mächtige Absicht eine jegliche unerwünschte geistige Neigung zerstören kann, und dass er durch seine mächtige Absicht jegliche gewünschte geistige Neigung hervorrufen kann. Kurz, er hat völlige Kontrolle über den Körper und den Geist. Zum Schluss werden sein Körper und seine Gedanken die Wohnstätte der göttlichen Kräfte Gottes; nichts mehr liegt dann ausserhalb seiner Reichweite in den drei Welten. Dadurch dass er die vitale Luft nach Belieben halten kann, gelangt er zur Ebene des Königlichen Yogas. Die evolutionäre Kraft wird durch den Nichts-ausser-dem-Halt erweckt. Derjenige Anwärter oder Yogi, welcher meint, die durch das Aufwecken der Lebensenergie produzierten natürlichen Handlungen würden die evolutionäre Kraft erwecken, befindet sich im Irrtum. Die wahre Erweckung der evolutionären göttlichen Kraft basiert auf der Vollbringung des Nichts-ausser-dem-Halt. Aber jemandem, dem der Nichts-ausser-dem-Halt unbekannt ist, kennt die evolutionäre Kraft nicht. Da dieser Pfad voller schwierig zu handhabender Behinderungen ist, sollte wahrhaftig kein Aspirant ausser einem Sucher nach Befreiung tollkühn genug sein, die evolutionäre Kraft zu erwecken. Gottes Gnade oder die Gnade des Lehrers ist dabei notwendig. Genauso wie es ohne einen Same keine Potenz gibt, so gibt es ohne Sonne-Mond Yoga kein Königliches Yoga. Ein nachfolgender Zustand hängt von einem vorausgegangenen

Zustand ab. Existiert kein vorausgegangener Zustand, wie kann dann ein nachfolgender Zustand vorkommen? Das Sonne-Mond Yoga ist der Keimzustand, der Kindheitszustand, und der dem königlichen Yoga vorausgehende Zustand; und das Königliche Yoga ist der mächtige ((starke, überzeugende, wirksame)) Zustand, der Zustand des Erwachsenseins und der dem Sonne-Mond Yoga nachfolgende Zustand. Das Königliche Yoga kann ohne die Vollbringung des Sonne-Mond Yogas nicht begonnen werden. Und somit heisst es in den heiligen Schriften des Yogas, dass genauso wie eine Frau ohne einen Mann und ein Mann ohne eine Frau ohne Frucht ist, so ist das Königliche Yoga ohne das Sonne-Mond Yoga und das Sonne-Mond Yoga ohne das Königliche Yoga ohne Frucht. Das Sonne-Mond Yoga ist dann vollbracht, wenn der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal frei von Unreinheiten ist. Deshalb haben erfahrene Yogalehrer den Anwärter dazu angewiesen, zuerst das Sonne-Mond Yoga zu vollbringen und dann das Königliche Yoga. Somit vervollständigen und ergänzen sich die beiden Yogas.

Ein wirklicher Yogi der Handlung sorgt sich nicht um Handlung, da Handlung nicht mit der Seele verbunden ist sondern mit der Natur. Er betrachtet alles Handeln als von der Natur bewirkt, deshalb wird er an keiner Diskussion darüber teilnehmen, was vorgeschrieben oder was verboten ist. Durch {direktes, wahres} Wissen findet Befreiung statt. Die Zerstörung von falschem Wissen ist die Zerstörung von Handlungen, da Handlung falsches Wissen ist. Handlung, welche auf Wissen beruht, ist nicht Handlung; es ist Wissen, weil Wissen dahinter steht. Wissen, welches auf falschem Wissen beruht, ist kein Wissen; es ist Handlung, weil falsches Wissen dahinter steht. Zur Reinigung des Körpers gibt es das Sonne-Mond Yoga und zur Reinigung des geistigen Vermögens das Königliche Yoga. Der Anwärter sollte entweder zuerst die Reinigung des Körpers durchführen oder die des geistigen Vermögens. Es hängt davon ab, wie es einem beliebt ((was man will)) oder was man braucht.

Das Fortschreiten zur Grenze des Königlichen Yogas
Vers 2.77 Nachdem der Yogi die Lebensenergie mittels dem Nichts-ausser-dem-Halt stabilisiert hat, sollte er sein geistiges Vermögen umherwandern lassen. Der Yogi erlangt durch die fortgesetzte Praxis von Yoga auf diese Art die Ebene des Königlichen Yogas.

Der Halt bleibt im Zurückziehen der Sinnesorgane bis zu zehn Minuten lang stabil, aber die Kraft des Geistes, Absichten und findige Pläne zu erzeugen, setzt sich nach wie vor fort. Ja schon, das innere Ausgerichtetsein [des Geistes] nimmt durch die vergrösserte Kraft des Flusses der Lebensenergie zu und es gibt darin [im Zurückziehen der Sinnesorgane] keine äussere, grobe Meditation [die Aufmerksamkeit ist nicht auf einen materiellen Klang, Sicht und so weiter, gerichtet]. Was stattfindet ist die kontinuierliche innere Meditation der unteren Energiezentren und obgleich es auch einen Fluss in den oberen Energiezentren gibt, bekommt man dort doch keine Stabilität. {Dann} in der Konzentration verbleibt der Halt bis zu zwei Stunden lang stabil. Da es darin weniger äussere Ablenkung gibt, wird die Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit viel einfacher. Aber der Geist geht auch darin weiter. Der sich Konzentrierende führt die Konzentration auf die fünf Räume in der Konzentration durch – der Ort [der der Konzentration] ist in den oberen Energiezentren. {Dann} in der Meditation verbleibt der Halt bis zu 24 Stunden lang stabil. Darin findet nun die völlige Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit ohne äussere Ablenkung statt. Das heisst, der Geist nimmt die Form der Meditation an. Aber selbst dann existiert ein Mangel an Stabilität noch in der einen oder anderen Form. Wenn nun das geistige Vemögen den Bereich des Gleichmuts des Sonne-Mond Yogas

betritt, den Mit-Vergleich Gleichmut, dann erhöht sich die Kraft des Haltes und das Nichtsprossen der geistigen Neigungen wird einfach (direkt und unkompliziert) und die Kraft des geistigen Vermögens, Absichten und findige Pläne zu erzeugen, lässt nach. Dies ist der Fuss (das Anzeichen) des Königlichen Yogas. Man nennt dessen gereiften Zustand den Von-Vergleich-freien Gleichmut oder Nichts-ausser-dem-Absoluten.

Der unbewegte Gleichmut des Königlichen Yogas wird von denjenigen Menschen, welche nur das Lesen von Büchern regelmässig praktizieren, als ein abgestumpfter (bewusstlos geschlagener, unbelebter, erstarrter) Gleichmut betrachtet und sie nennen ihn '*hatha'* (erzwungenen) Gleichmut [*hatha* kann entweder 'Sonne-Mond' bedeuten oder erzwingen]. Diese Idee ist nicht korrekt. Der Weg, um das Wissen des Absoluten zu bekommen, ist der Gleichmut des Königlichen Yogas. Der Körper sieht darin so aus, als sei er unbewegt; dies ist die Folge dessen, dass die Seele dazu kommt, sich in ihrer eigenen Natur zu befinden. Es gibt zwei Arten des *Hatha* Gleichmuts: Einer der durch Wissen gekennzeichnet ist und einer der durch falsches Wissen gekennzeichnet ist. Der durch Wissen charakterisierte '*Hatha* (Sonne-Mond) Gleichmut' wird der Mit-Same Gleichmut oder der Mit-findigem-Pläne-schmieden Gleichmut genannt. Der Geist existiert darin, das heisst, Absicht und findiges Pläneschmieden existiert weiterhin im Geist. Diejenigen Anwärter, welche die fortgesetzte Praxis des auf falschem Wissen beruhenden *Hatha* Yogas durchführen, erzielen in der Tat eine Art von Unbewegtheit [von manchen wird dies als '*hatha* (erzwungener) Gleichmut' bezeichnet]. Ihre Unbewegtheit sieht zwar dem vergleichsfreien Gleichmut des Königlichen Yogas ähnlich, aber sie sind nicht dasselbe.

Die Zeichen der Vollendung des Sonne-Mond Yogas
Vers 2.78 Die Zeichen der Vollendung des Sonne–Mond Yogas sind die Magerkeit des Körpers, ein heiter- klarer und gelassener Ausdruck des Gesichtes, die Deutlichkeit des göttlichen Klanges, die Reinheit der Augen, das Nichtvorhandensein von Krankheit, der Sieg des oben gehaltenen Sames, das Aufflammen des Feuers, die Reinheit aller Kanäle und ähnliche Zeichen.

Beginnt der Anwärter nebst der Beachtung der Einhaltungen und Beachtungen mit der Verehrung der Lebensenergie, der Sonne-Mond Verehrung und der Verehrung des Schwans, dann wird sein Körper innerhalb von nur zwei oder drei Monaten unter ihrem Einfluss mager. Obwohl sie sehr nützlich ist, diese Magerkeit des Körpers ist dennoch eine gewöhnliche Form von Magerkeit. Es gibt noch eine andere Art von Magerkeit, welche ein Zeichen der Sonne-Mond Vollendung ist.

'Wird denn dann der Körper des Anwärters wieder dick, nachdem er zuerst mager geworden war?'

Ja, diese Mutmassung ist zu einem gewissem Grade korrekt. Dies ist deshalb so, weil es nicht nur eine schwierige Aufgabe ist, über viele Jahre hinweg das Essen zu regulieren, sondern weil es eine extrem schwierige Aufgabe ist. Hat man kein festes Vertrauen in die [Praxis der] Regulierung des Essens, dann gibt man sie auf. Dafür gibt es viele Gründe: Das Aufflammen des Verdauungsfeuers, das Verlangen nach Geschmäckern, die Lockerung der Entschiedenheit in der Regulierung des Essens, die Nichtverfügbarkeit von erwünschter Nahrung und die *einfache* Verfügbarkeit von erwünschter Nahrung und so weiter. Zwischen der ersten und der letzten Magerkeit liegen nicht nur ein oder zwei Jahre, sondern viele Jahre. Die einleitende Magerkeit kann von einhundert Prozent aller Anwärter errungen werden, aber nur ein seltener

Yogi, der ein Empfänger der sofortigen* Befreiung ist, kann nach tausend oder fünfhundert Jahren die endgültige Magerkeit erlangen. *[Im Gegensatz zu der Freiheit nach dem Tod, dem ersten Stadium der Nachtoderfahrung].

Die Magerheit des Körpers ist ein Zeichen der gelassen-kraftvollen, brennenden Entbehrung, da in der Beleibtheit die dunkle Verfassung wohnt und in der Magerkeit die gelassen-kraftvolle Verfassung. Aber nicht jede Magerkeit deutet auf die gelassen-kraftvolle, brennende Entbehrung hin. Die Magerkeit der Vollendung des Sonne-Mond Yogas ist die Magerkeit der gelassen-kraftvollen, brennenden Entbehrung. Wir können diesen mageren Körper eines Yogis 'den höchst reinen Körper' nennen. Wird der Von-Vergleich-freie Gleichmut von diesem Yogi vollendet, dann wird sein Körper göttlich. Dieser göttliche Körper selbst ist das äussere Zeichen einer während sie noch am Leben ist, befreiten, grossen Person.

Über den göttlichen Körper wird in der *Yoga Darshana* diese Information gegeben: 'Man nennt es die Körpervervollkommnung, wenn man einen Körper von Schönheit, Anmut, von Stärke und äusserster Festigkeit (Standhaftigkeit) **–** so wie die einer harten Waffe **–** bekommt.'

Eine heiter-klare Gelassenheit (heitere Freude) ist das zweite Zeichen der Vollendung des Sonne-Mond Yogas. Wenn durch die fortgesetzte Sonne-Mond Praxis die dunkle und die leidenschaftliche Verfassung verblassen, dann wird die gelassen-kraftvolle Verfassung gestärkt. Der Yogi erlangt zu diesem Zeitpunkt das direkte Wissen der göttlichen Ordnung, Allwissenheit und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Folglich verschwinden all sein Leiden und die Täuschung und er bekommt die anders als ein weltliches Entzücken (Hingerissenheit, Freude, Ekstase) seiende, natürlich heiter-klare Gelassenheit (Zufriedenheit, Freude, Zufriedenstellung, Vergnügen, Entzücken, Klarheit, strahlende Lebhaftigkeit, Reinheit, Fröhlichkeit, ruhige Friedlichkeit, Gnade). Wir können dies die Glückseligkeit des Yogas oder die Glückseligkeit des Absoluten nennen.

Diese heiter-klare Gelassenheit wird in der *Yoga Darshana* im ersten Kapitel **–** mit dem Titel 'Gleichmut', in Zeile 47 **–** als das Geschenk der Höchsten Seele bezeichnet. Die Zeile besagt, dass der Yogi das Geschenk der Höchsten Seele bekomme und dies die Sonne-Mond Vollendung sei, wenn er ein Fachmann im gedankenfreien Gleichmut wird. Wenn er für lange Zeit gedankenfrei wird, erlangt der Yogi in der Sonne-Mond Vollendung das Geschenk der Höchsten Seele. Nachdem er zu dieser gedankenfreien Ebene hinaufgestiegen ist, bekommt er das gelassen-kraftvolle Unterscheidungsvermögen. Dies ist das direkte Wissen der göttlichen Ordnung. Es wird Allwissenheit genannt.

Auch im 2. Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*, Vers 64, wird diese heiter-klare Gelassenheit als ein Geschenk bezeichnet. Dies ist die Vollendung des Yogas der Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein. Dieses Yoga der Entsagung von Handlung ist im *Sankhya* Yoga miteingeschlossen, es ist das dem *Sankhya* Yoga vorrausgehende Stadium. Dieses Yoga der Entsagung von Handlung ist ein Synonym für das Sonne-Mond Yoga. Der Dunkle sagt in diesem Vers: 'Derjenigen Anwärter aber erlangt die heiter-klare Gelassenheit des inneren Herzens, welcher mit den von Anziehung und Abstossung freiseienden Organen und dem inneren Herzen unter seinem Kommando, umherwandert.' Im Vers 65 heisst es dann, dass nach der Erlangung der heiter-klaren Gelassenheit des inneren Herzens all seine Nöte aufhören

zu existieren, und dass das Urteilsvermögen in der Seele dieses unterscheidenden Yogis von heiter-klarem und gelassenem geistigen Vermögen, das sich schnell von allem anderen zurückzieht, wohlgefestigt wird.

Den göttlichen Klang gibt es gewöhnlicherweise auf jeder Ebene von Yoga, aber die in den *Sonne-Mond Anzeichen* gegebene Beschreibung des göttlichen Klanges lautet, dass er zu Beginn subtil ist, subtiler in der Mitte und am subtilsten zum Schluss. Der letztere führt zur Vollendung des Gleichmuts. Von dem Sonne-Mond Yogi werden vier Stadien dieses göttlichen Klanges erkannt: Das beginnende Stadium, das Gefäss Stadium, das Stadium des Kennenlernens und das Stadium der Vollziehung. Im geistigen Vermögen wird die Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit dadurch bewerkstelligt, dass man auf das unangeschlagene Lied und auf die unangeschlagenen subtilen Klänge hört. Dies ist auch eine wichtige Ursache für die heiter-klare Gelassenheit.

Das vierte Zeichen der Sonne-Mond Vollendung sind klare Augen. Obgleich es viele Menschen mit wunderschönen Augen gibt, können wir deren Augen doch nicht rein nennen, weil Schönheit und Reinheit verschieden sind. Selbst die Augen eines neugeborenen Babys sind nicht rein **–** sie sind schön. Man kann die Schönheit der Augen bei vielen Menschen sehen; jedoch nur die Augen eines seltenen Yogis können eine Reinheit der Augen besitzen. Seine Augen sind in der Tat rein und ausserdem höchst lebendig. Wir können sagen, dass in seinen Augen seine ganze Individualität wohnt. Beobachtern scheint, dass seine Augen mit angesammelter Kraft gefüllt sind.

Man nennt den Missklang der Körpersäfte, der Flüssigkeiten im Körper und der Instrumente (den Organen) Krankheit. Dieser Missklang wird durch die ununterbrochen fortgesetzte Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt entfernt und der Yogi wird krankheitsfrei.

Die nach aussen fliessenden Keimdrüsen werden durch die ununterbrochen fortgesetzte Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt dazu gebracht, nach innen zu fliessen. Somit hat der Yogi keinen Erguss des Samens. Er wird zu einem, der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist.

Das siebte Zeichen der Sonne-Mond Vollendung ist das Aufflammen des Feuers. Dieses Feuer ist das Feuer des Yogas, nicht das Feuer der Verdauung. Das verdauende Feuer liegt im Unterleib. Es wird zwar auch durch die fortgesetzte Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt entzündet, aber dessen Entzündung ist eine gewöhnliche Vollbringung und die Entzündung des Feuers des Yogas ist eine spezielle Vollbringung. In der heiligen *Bhagavad Gita,* im Vers 37 des vierten Kapitels, wird der Ausdruck ‘Feuer des wahren Wissens’ benutzt. Dies ist ein Synonym für das Feuer des Yogas. Dieses Feuer des Yogas ist kein weltliches Feuer (von dieser Welt, materiell, irgendwo gelegen/eine Lage habend); es ist ein nichtweltliches Feuer (nicht von dieser Welt, nicht materiell, nirgends eine Lage habend); der gesamte Körper wird von ihm durchdrungen. Man sollte hier im Auge behalten, dass ‘das Yoga der Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein’ der Titel des vierten Kapitels der heiligen *Bhagavad Gita* ist; ’die Entsagung von Handlung aufgrund von {direktem, wahrem} Wissen’ ist dessen Bedeutung. Dieses Kapitel ist mit dem *Shankya Yoga* verbunden, nicht mit dem Handlungsyoga. Um es noch klarer zu machen können wir sagen, dass das Feuer des Handlungsyogas, welches von einem Handlungsyogi als durch Yoga geboren angesehen wird, ’das Feuer des Yogas’ ist. Das Feuer des *Shankya Yogas*, welches ein *Sankhya* Yogi als von Wissen geboren ansieht, ist das ’Feuer des Wissens’. Und

das Feuer des Yogas des liebend-hingebungsvollen Widmens, das ein liebend-hingebungsvoll orientierter Yogi als aus Zuneigung geboren ansieht, ist das 'Feuer des Getrenntseins'. Es gibt nur ein einziges Feuer, aber es hat verschiedene Namen. Trotz es drei [Arten von] yogischen Verehrern der Lebensenergie gibt, ist doch deren Yoga auch nur ein einziges, aber ihre Standpunkte sind verschieden. Die Hauptveranlagung ((Disposition)) des unterscheidenden Yogis ist die logische, die des Handlungsyogis die wissenschaftliche und die Hauptveranlagung des liebend-hingebungsvoll orientierten Yogis ist die emotionale.

Der geliebte König unter den Yogis, der Autor dieses kostbaren Buches, Atmarama, ist ein höchster Lehrer des Yogas. Er hat im dritten Kapitel, welches von den Energiesiegeln handelt, das Wurzelschloss Energiesiegel beschrieben und es gibt darin einen Hinweis auf das Feuer des Yogas. Zusätzlich wird das Feuer des Yogas im Vers den wir gerade besprechen [2.78] erwähnt. Auch in der *Svetashvatara Upanischade* gibt es eine Beschreibung des Feuers des Yogas: 'Jener Körper, der das Feuer des Yogas selbst ist, entsteht durch die Vollendung des miteinander Verbindens der fünf Eigenschaften der Elemente (der Objekte der Sinneswahrnehmung), welche aus den fünf Elementen geboren wurden. Er hat weder Krankheit, Alter noch Tod.' Und im ersten Kapitel der *Yoga Kundali Upanischade* wird gesagt: 'Wenn sich die Hitze immens vergrössert, sei der physische Körper nun gross oder klein, dann breitet sie sich im gesamten Körper auf solch eine Art aus, wie sich Gold durch die Anwendung von Hitze ausdehnt (schwillt). Der physische Körper wird unter ihrem Einfluss himmlisch (von den Leuchtenden) und er wird dem feinstofflichen Körper gleich, indem er äusserst rein wird. Der Yogi ist von der Notwendigkeit, in einem Mutterschoss zu sein [Wiedergeburt], entbunden, und selbst der Lauf der Zeit/der Tod haben keine Macht über ihn. Er kommt zu einem Gewahrsein seiner eigenen, wirklichen Natur [das was er wirklich ist]' (1.76 – 1.79)

Die Reinigung der Energiekanäle ist das achte Zeichen der Sonne-Mond Vollendung, alle Kanäle werden durch die korrekt fortgesetzte Praxis des Nichts-ausser-dem-Halt vollständig rein. Der Yogi wird durch ihre völlige Reinheit darin geübt, die vitale Luft zu Genüge zu halten. Dies ist 'die Meisterung der Organe'. Die fünf Handlungsorgane werden darin handlungslos, nachdem sie sich als Folge der Bewegung der vitalen Luft nach innen gewandt haben; so sind sie nicht mehr imstande dazu, Probleme irgendwelcher Art zu verursachen. Man bezeichnet solch einen Yogi als einen Demontierer und Zunichtemacher des sexuellen Begehrens. Der verehrte Herr, der Dunkle, sagte deshalb im dritten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Oh Weisser! Ganz zweifellos solltest du dieses wissenszerstörende und wissenschaftszerstörende, grosse, sündige, sexuelle Begehren (Lust) mit all deiner Kraft töten, nachdem du zuerst deine Handlungsorgane gemeistert hast!'

Nach Ansicht der geistlichen Wissenschaft werden Lust und Ärger aus der leidenschaftlichen Verfassung geboren. Nach der Reinigung der Energiekanäle verblasst die leidenschaftliche Verfassung und die gelassen-kraftvolle Verfassung vergrössert sich; der Yogi wird somit lustfrei und ärgerlos. Von einem Handlungsyogi wird der Zustand der gereinigten Energiekanäle als beides, als 'die Reinigung der Energiekanäle' und als der 'Sieg über die Elemente' bezeichnet. 'Reine, gelassene Kraft' nennt es der Wissensyogi und der liebend-hingebungsvoll orientierte Yogi nennt es 'reine Gefühle'.

Die dritte Anleitung

Energiesiegel

Die Grundlage aller yogischen Systeme

Vers 3.1 Genauso wie die Überbleibselschlange* die Grundlage der gesamten Erde mit ihren Bergen und Wäldern ist, so ist die evolutionäre Kraft [wörtlich 'die Zusammengerollte'] die Basis (die Grundlage, das Reservoir) aller yogischen Systeme [Yoga und Tantra].

Seher und Weise der alten Zeit, Yogalehrer des Mittelalters und grosse Yogis des gegenwärtigen Zeitalters haben diese evolutionäre Kraft erfahren und erlebt. Genauso wird sie auch ein Yogi in der Zukunft erleben können, da Yoga eine Wissenschaft ist und die evolutionäre Kraft die Basis (die Wurzel) zu dessen Erlangung.

Die evolutionäre Kraft wird die 'Zusammengerollte' genannt, da sie Windungen hat. Manche sagen, dass sie zwei Windungen habe, andere sagen, sie habe drei, wieder andere sagen, dass sie acht Windungen habe. Es gibt nur eine evolutionäre Kraft, aber derer, die sie erleben, gibt es viele und sie wird von jedem gemäss seines eigenen Blickwinkels beschrieben. Das was gesagt wird enthält Wahrheit, obwohl es in den benutzten Worten grosse Unterschiede gibt.

Die zwei Windungen der evolutionären Kraft sind die beiden von den Keimdrüsen entspringenden Kanäle, genannt der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss. Die drei Windungen sind die drei Verfassungen der Natur, welche als die gelassen-kraftvolle Verfassung der Natur, die leidenschaftliche Verfassung der Natur und die dunkle Verfassung der Natur bezeichnet werden. Die acht Windungen sind die acht Grundelemente der Natur, welche als Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, der Geist, das Urteilsvermögen und das Ego bezeichnet werden; man nennt sie die hergeleitete/abgeleitete Natur.

Die evolutionäre Kraft wird in diesem Vers als die Basis aller Yogasysteme bezeichnet und eine der Bedeutungen dieser Aussage ist es, dass die evolutionäre Kraft die Basis aller Lehrsätze des Yogas ist. Das heisst, die evolutionäre Kraft ist die Grundlage aller yogischen Theorie und aller yogischen Methoden. Die Bedeutung des Wortes 'Yoga' ist 'Gleichmut', das 'Nichtsprossen der geistigen Neigungen' oder 'die Vereinigung der lebenden Seele mit dem Freundlichen Auflöser'. Das Wort 'System' (*Tantra*) bedeutet 'die Art und Weise zu tun'. Deshalb wird die Art und Weise Yoga zu tun als ein 'yogisches System' bezeichnet. Das Wort 'Yoga' ist die Art Yoga zu praktizieren, das mit den *Veden* in Zusammenhang steht, und das Wort 'System' ist die Art Yoga zu praktizieren, das mit den *Tantras* in Zusammenhang steht. Diese beiden Traditionen des Yogas sind mit dem Ausdruck 'yogische Systeme' gemeint. Die *vedischen* Schriften werden '*Nigamas'* (überliefertes Wissen) genannt und die tantrischen Schriften '*Agamas'* (Wissen, das einem gegeben wird). In den alten Zeiten kam es dazu, dass es unterschiedliche Abteilungen innerhalb der *Tantras* gab. Darunter in erster Linie die *Tantras* des Freundlichen Auflösers, die *Tantras* der Göttlichen Kraft und die

buddhistischen *Tantras*. Die *vedische* Abteilung [der yogischen Lehre] wird von den Anhängern der *Tantras* nicht anerkannt.
*[Die Überbleibselschlange ist die als das Symbol für Ewigkeit betrachtete, tausendköpfige Schlange, auf welcher der Ernährer während der Zeitspannen der Auflösung der Welt schläft].

Die Arbeit ((die Aufgabe)) der evolutionären Kraft
Vers 3.2 Wenn die schlafende, evolutionäre Kraft durch die höchste Gnade und Barmherzigkeit des geliebten Wahrheitslehrers erweckt wird, dann werden alle Energiezentren und alle Knotengeflechte im Körper durchdrungen (durchstochen, zertrümmert, gelockert, geöffnet, erweitert, fortentwickelt).

'Wird denn die evolutionäre Kraft nicht auch ohne die Gnade des Lehrers erweckt?'

Ja **–** die evolutionäre Kraft wird durch die korrekte Praxis einer oder mehrerer der systematischen Praktiken des liebend-hingebungsvollen Widmens, des Yogas und des Wissens erweckt. Dies wird als die Gnade Gottes bezeichnet. Aber aufgrund falschen Wissens betrachtet mancher es eher als ein Unglück und nicht als die Erweckung der evolutionären Kraft und fürchtet sich unheimlich vor ihr. Sollte ein Mancher nun die systematische Praxis unbesonnen und voreilig für eine zeitlang fortführen, so kann er keine Stabilität darin erzielen und aufgrund des Mangels an richtiger Anleitung muss er schliesslich die fortgesetzte Praxis aufgeben. Der König unter den Yogis sagte somit, dass die evolutionäre Kraft durch die höchste Gnade des Wahrheitslehrers erweckt wird. Natürlich kann derjenige seltene Yogi in der yogischen systematischen Praxis erfolgreich sein, welcher durch die Gnade Gottes gesegnet ist. Da besteht dann keine Notwendigkeit für einen Wahrheitslehrer, *Gott* ist sein Wahrheitslehrer.

Normalerweise schläft die evolutionäre Kraft im Körper eines durchschnittlichen Menschen; Befreiung oder Wissen können daher nicht von ihm erzielt werden. Es gibt zwei Arten von Wissen: Dasjenige vermittels der Organe [den Handlungs- und Sinnesorganen (den Organen des Wissens)] und dasjenige ohne die Organe. Das Wissen durch die Organe, dasjenige Wissen, welches mittels der Organe erworben wurde, ist zwar Wissen, aber es ist unvollständig. Es kann einen Menschen nicht von den Fesseln des Seins befreien. Das Wissen bar der Wissensorgane ist das wahre Wissen. Man erlangt es mittels Yoga. Das wahre Wissen *ist das*, was einen Menschen von der Knechtschaft des Seins befreit und die evolutionäre Kraft ist die Basis zu dessen Gewinnung.

Egal wie viele verschiedene nichtweltliche, göttliche Kräfte ein Mensch auch immer haben mag, ihr Urquell ist die evolutionäre Kraft. Sie kann auf zwei Arten erweckt sein: In einer teilweisen und aushaltbaren Form und in einer vollständigen und unerträglichen Form. Ist sie in einer teilweisen und aushaltbaren Form erweckt, dann verwandelt sie ein durchschnittliches Individuum in ein besonderes Individuum von kreativem Genie. Aber das Wissen, welches dieses Individuum hat, ist das Wissen mittels der Wissensorgane; der Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens führt dessen systematische Praxis [die der teilweise erweckten evolutionären Kraft] durch. Man kann solche Anwärter in grosser Zahl auf jedem Gebiet finden. Unter ihnen sind selbst einige Anwärter, welche Yoga überhaupt nicht kennen. Nichtsdestotrotz führen sie genauso wie ein yogischer Anwärter die ihrem Interessengebiet angemessenen speziellen Regeln mit extremer Standhaftigkeit durch. Wenn die evolutionäre Kraft in einer vollständigen und unerträglichen Form erweckt ist, dann verwandelt sie eine

grosse, nach Befreiung suchende Person in einen grossen Yogi. Er besitzt das jenseits der Organe liegende Wissen, das ohne-die-Organe Wissen [das nicht durch den Geist erworbene oder im Geist aufbewahrte Wissen]. Nur von einem Befreiungssucher des höchsten Ranges kann die systematische Praxis dessen [der völlig erweckten evolutionären Kraft] durchgeführt werden. Eine solche grosse Person erscheint [auf der Weltenbühne] nur in Hunderten von Jahren.

Durch die teilweise Erweckung der evolutionären Kraft entstehen in einem Individuum spezielle Qualitäten; allein aus diesem Grund wird sie als 'erweckt' bezeichnet.

Die evolutionäre göttliche Kraft wird *mittels des Aufweckens* der Lebensenergie erweckt, aber von allen Lehrern der modernen Zeit wird dieses Aufwecken der Lebensenergie *als die Erweckung* der evolutionären Kraft betrachtet. Vom Standpunkt der alten yogischen Schriften aus gesehen ist dies nicht korrekt. Das Aufwecken der Lebensenergie und die Erweckung der evolutionären göttlichen Kraft sind verschieden. Von denjenigen Anwärtern, welche die evolutionäre Kraft nicht erkannt haben (sie identifiziert, sie erfahren haben) wird gesagt, dass das Aufwecken der Lebensenergie die Erweckung der evolutionären Kraft sei. Ihre Bemerkung hat nicht viel mit dem wirklichen Sachverhalt zu tun. Das spontane Auftreten der verschiedenen körperlichen Reinigungshandlungen kann nicht als die Erweckung der evolutionären Kraft bezeichnet werden. Die Durchdringung der Energiezentren und der Knotengeflechte und die vollständige Reinigung des Körpers und des Geistes finden nicht durch das Aufwecken der Lebensenergie statt. Das Aufwecken der Lebensenergie ist der erste Schritt und die Erweckung der evolutionären Kraft der zweite Schritt. Das Aufwecken der Lebensenergie ist ohne Mangel und rühmenswert, weil es ohne dies keinen einzigen Weg gibt, die evolutionäre Kraft zu erwecken.

Nicht jeder Lehrer, der die Initiation in das Herniederkommen der göttlichen Kraft [in den Körper] gibt, kann als ein Wahrheitslehrer bezeichnet werden. Einer der den Feuer-des-Yoga reinen Körper errungen hat, *derjenige* ist ein Wahrheitslehrer.

Im fünften Vers der zweiten Anleitung wurden Auskünfte zu den Energiezentren gegeben. Lass mich daher jetzt die Information über die Knotengeflechte (Drüsen) geben. Es gibt drei Knotengeflechte: Das schöpferische Knotengeflecht (das 'Zeuger Knotengeflecht'), das erhaltende Knotengeflecht (das 'Nährer Knotengeflecht') und das auflösende Knotengeflecht (das 'Die Ursache Knotengeflecht'). Auch gibt es drei Verfassungen der Natur: gelassen-kraftvoll, leidenschaftlich und dunkel. Die vorherrschende Gottheit der gelassen-kraftvollen Verfassung ist der geliebte Erhalter und die Zunge ist das Knotengeflecht der gelassen-kraftvollen Verfassung; deshalb wird es das erhaltende Knotengeflecht genannt. Durch dessen Durchdringung [des erhaltenden Knotengeflechts] findet die Nährung des göttlichen Körpers statt; es ist im Reine-Sprache Energiezentrum gelegen. Das Knotengeflecht der leidenschaftlichen Verfassung ist das Geschlechtsorgan, folglich wird es das schöpferische Knotengeflecht genannt. Durch dessen Durchdringung wird der göttliche Körper erschaffen und seine Lage ist im Standort-des-Selbstes Energiezentrum. Als das auflösende Knotengeflecht wird die zehnte Tür, der Hohlraum im flachen Knochen oder der Ursprung des weichen Gaumens, an dessen vorderem Teil sich ein kleines Glied **–** das Zäpfchen – befindet, bezeichnet.* Die vorherrschende Gottheit der dunklen Verfassung ist der Grosse Gott, er wird 'Die Ursache' genannt. Die zehnte Tür ist das Knotengeflecht der dunklen Verfassung, deshalb wird es das 'Die Ursache Knotengeflecht' genannt. Durch dessen Durchdringung wird der gewöhnliche Körper Schritt für Schritt zerstört. Das Ursache

Knotengeflecht liegt im oberen Teil des Reine-Sprache Energiezentrums und im unteren Teil des Kommando Energiezentrums.

Ein die Befreiung suchender Anwärter beginnt die yogische Reise vom Wurzelbasis Energiezentrum aus, nachdem er die Festung des Yogas durch die Kraft des Aufweckens der Lebensenergie betreten hat. Das Wurzelbasis Energiezentrum bleibt solange das Hauptzentrum des Yogas, bis die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie im Kommando Energiezentrum stabil werden. Dies ist die Arena der 'Meisterung der Organe'. Sie erstreckt sich von den Füssen bis hinauf zum allerobersten Teil der Nase [der obersten Ausdehnung des adenoiden ((Drüsen-)) Gewebes]. Dies ist der Bereich der Natur. Zur Zeit, wenn die Energiezentren durchdrungen werden, findet auch der Prozess, der Vorgang der Durchdringung der Knotengeflechte statt. Im schöpferischen Knotengeflecht ereignet sich als erstes die Vereinigung der nach unten und der nach oben tendierenden Lebensenergie, dann beginnt die Durchdringung der Knotengeflechte. Sowie die Lebensenergie im schöpferischen Knotengeflecht stabil wird, wird die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben gehend. Die Folge davon ist, dass sich ihre Kraft auf das erhaltende Knotengeflecht auswirkt und als Nebenwirkung findet ausserdem der Prozess der Durchdringung des erhaltenden Knotengeflechts statt. Das Reiben, Bewegen und Melken der Zunge **–** dem erhaltenden Knotengeflecht – ist innerhalb eines Zeitraums von zweieinhalb bis drei Jahren beendet und sie [die Zunge] betritt den Hohlraum des flachen Knochens. Dieser Hohlraum des flachen Knochens ist die zehnte Tür oder das auflösende Knotengeflecht. Die zehnte Tür, welche unnachgiebig und geschlossen ist, gibt aufgrund des göttlichen Klanges und der Invasion der Zunge allmählich nach und öffnet sich nun völlig. Neun Türen gibt es im Körper **–** die sechs Türen der beiden Augen, der beiden Ohren und der beiden Nasenlöcher und diese drei Türen, eine Mundtüre, eine Urintüre und eine Fäkalientüre – sechs und drei ergibt neun Türen. Stirbt ein Mensch, dann tritt die Lebensenergie durch eine dieser neun Türen aus. Diese neun Türen werden von den Grossen, welche Yoga kennen, als die Illusionstüren, die Vergnügungtüren, die Todestüren und als die Welttüren (Universumstüren) bezeichnet. Im Körper gibt es auch noch eine zehnte Türe, ich habe sie obig beschrieben. Es ist eine verborgene Tür. Diese Tür wird von den Grossen, welche Yoga kennen, als die Erlösertür ((Errettertür)), als Yogatür, als die Befreiungstür oder als die Tür des Absoluten bezeichnet. Wenn die Durchdringung der fünf Energiezentren **–** der Wurzelbasis, des Standort-des-Selbstes, des den-Nabel-füllenden-Juwels, des Unangeschlagenen und des Reine-Sprache – stattfindet, samt die des schöpferischen, des erhaltenden und des auflösenden Knotengeflechtes, dann ist das, was als die erste Phase des Königlichen Yogas bezeichnet wird, vollbracht: Das 'Yoga der Meisterung der Organe'. Danach fängt die 'Meisterung des Geistes' an, beginnend mit dem Kommando Energiezentrum. Dessen Arena erstreckt sich von den Augenbrauen bis durch den Tausendblättrigen Lotos hindurch. Es wird das Land des Höchsten Gottes (des Höchsten Gebieters) genannt.

Das Verfahren der Durchdringung der Energiezentren und der Knotengeflechte ist nicht in einem oder zwei Jahren vervollständigt; es kann mehrere Jahre dauern. Ihre Durchdringung findet im dritten Stadium des göttlichen Klanges – dem Kennenlernstadium **–** statt. Zu diesem Zeitpunkt verbleibt der Halt des Yogis für drei Stunden oder länger stabil.

*[Zwei der Synonyme für die zehnte Türe könnten einen Anhaltspunkt für deren anatomische Entsprechung geben. Der 'Hohlraum in dem flachen Knochen' könnte sich

auf den Türkensattel des Keilbeins beziehen, in welchem die Hirnanhangdrüse untergebracht ist; und der '*Ursprung* des weichen Gaumens' könnte sich auf den vorderen Lappen der Hirnanhangdrüse beziehen, welche von der gleichen Art von adenoidem ((Drüsen-)) Gewebe gebildet ist wie das des weichen Gaumens. Kripalvananda sagt, dass die zehnte Tür im oberen Teil des Reine-Sprache und im unteren Teil des Kommando oder Augenbrauen Energiezentrums gelegen ist. Sollte der untere Teil des Kommando Energiezentrums der vordere Lappen der Hirnanhangdrüse sein, dann ist die Hirnanhangdrüse das Kommando Energiezentrum, und die Tür der Mitte-der-Augenbrauen ist der hintere Lappen der Hirnanhangdrüse (da Kripalvananda ausserdem in seinem Kommentar zu Vers 3.5 sagt, dass das Kommando Energiezentrum aus der zehnten Tür und der Tür der Mitte-der-Augenbrauen bestehe). Die *Durchdringung* des auflösenden Knotengeflechtes würde dann bedeuten, dass die Reinigung des vorderen Lappens vervollständigt ist und die Reinigung des hinteren Lappens begonnen hat und damit die Meisterung des Geistes beginnt. Aber es sollte beachtet werden, dass Kripalvananda in seinem Kommentar zu Vers 3.33 sagt, dass sich der Bereich des auflösenden Knotengeflechtes vom Kommando Energiezentrum bis durch den Tausendblättrigen Lotos hindurch erstreckt. Somit ist die *Reinigung* des auflösenden Knotengeflechtes erst mit der Reinigung des hinteren Lappens der Hirnanhangdrüse, dem Soma Energiezentrum (dem voroptischen Kern der Hypothalamus, der Zirbeldrüse, dem adergeflechtigen ((dem choroiden)) Knotengeflecht der dritten Hirnkammer und dem intralaminaren Komplex der Thalamus) und dem Tausendblättrigen Lotos (der zerebralen Hirnrinde) vervollständigt.]

Die Reifung

Vers 3.3 Sogar die Zeit/der Tod selbst werden unterhöhlt (untergraben, hintergangen, betrogen ((reingelegt))), wenn der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal ein königlicher Pfad für die Lebensenergie wird und das geistige Vermögen ungestützt wird [es wird von dem Yogi nicht länger dazu gebraucht, um zu versuchen, Wünsche zu erfüllen; es wird von den Sinnesobjekten abgekoppelt].

Wenn die evolutionäre Kraft alle Kanäle gereinigt hat, dann ist auch der höchste Kanal **–** der Sehr-Freundliche-Fluss **–** vollständig gereinigt; die Lebensenergie vitale Luft tritt somit völlig mühelos in ihn ein. All die Neigungen (Strudel, Wellen) des geistigen Vermögens werden dadurch handlungslos (unbewegt, still). Der Yogi hat zu dieser Zeit kein Gefühl mehr von Zeit und er schreitet über den Tod hinaus. Aufgrund dessen, dass das geistige Vermögen existiert, weiss ein Individuum um das Vergehen von Zeit. Es stimmt schon, dass ein Individuum nicht bemerkt, wie die Zeit vergeht, wenn es völlig in diese oder jene Arbeit vertieft ist. Aber dies ist Vergesslichkeit, da es in dessen Gegenteil, der Erinnerung, Unterstützung [für das geistige Vermögen] gibt. Auch im Tiefschlaf, im Traumzustand und dem Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit gibt es kein Gefühl für Zeit. Aber obwohl es so scheinen mag, als ob es bei diesen dreien keine geistigen Neigungen gibt, setzt sich doch Erinnerung in deren Tiefen fort*. Sie [die Erinnerung] ist an dem Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein beteiligt. Es gibt darin [in dem Zustand des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins] eine gewisse Stützung, sei diese nun wahrnehmbar oder nicht wahrnehmbar. Aber im Von-Vergleich-freiem Gleichmut gibt es keinerlei Stützung. Dieser Zustand wird der Zustand ohne Same genannt. Es gibt darin kein mit geistigen Eindrücken verbundenes Begehren/Wollen, noch gibt es ein geistiges Vermögen. Wollte man diese Wahrheit in Kürze ausdrücken, dann kann man sagen, dass das geistige Vermögen in dem Zustand, in welchem die Lebensenergie damit fortfährt, hereinzukommen und herauszugehen, in

der ein oder anderen Form damit fortfährt, zu existieren. Im Von-Vergleich-freiem Gleichmut gibt es kein Hereinkommen und kein Herausgehen der Lebensenergie vitalen Luft, da diese bereits im Gehirn stabil ist. Auch in einem Leichnam gibt es das Hereinkommen und das Herausgehen der Lebensenergie vitalen Luft nicht, aber im Köper eines sich im Gleichmut befindenden Yogis beginnt das Hereinkommen und Herausgehen der Lebensenergie vitalen Luft nach 'der Auferstehung' wieder. Die yogischen Schriften erklären deshalb: 'Der Yogi steigt tatsächlich über den Tod hinaus empor' [siehe den Kommentar zu den Versen 4.10 – 4.11].
* [Der Tiefschlaf, der Traumzustand, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit sind insofern einem Zustand, wo man in irgendeine Aufgabe vertieft ist, ähnlich, da man kein Gefühl davon hat, dass Zeit vergeht, so wie man dies normalerweise im Wachzustand hat; aber in all diesen Zuständen gibt es eine darunterliegende Erinnerung des Vergehens von Zeit, die sich aus versteckten geistigen Neigungen zusammensetzt, welche Unterstützung für das geistige Vermögen liefern].

Von der heutigen Wissenschaft der Anatomie wird vorgebracht: 'Es gibt tatsächlich einen zentralen Kanal [eine Röhre] im Körper dessen Lage in der langen Röhre der Wirbelsäule [im Rückenmark] erkennbar ist. Aber da es zu diesem Kanal keinen Zutritt gibt, kann es folglich auch keinen Durchgang der vitalen Luft durch ihn hindurch geben'. Andererseits sagen all die yogischen Schriften, dass es einen die Lebensenergie vitale Luft tragenden Kanal in der Wirbelsäule gibt, welcher als der 'Sehr-freundliche-Fluss' bezeichnet wird. Dies zeigt, dass diese beiden Kanäle völlig unterschiedlich sind. Wären sie ein und derselbe, dann gäbe es darin [im zentralen Kanal] einen Raum für den Durchgang der vitalen Luft. Die Wissenschaft der Anatomie könnte dies erforschen **–** nicht den 'Namen', sondern die 'Merkmale' dieses Kanals. Dies ist der einfache Weg, um die Wahrheit herauszubekommen.

Wenn es in irgendeinem Zustand kein Gefühl mehr für die äussere Welt aufgrund des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins des geistigen Vermögens gibt, dann liegt dessen [des Zustandes] Verfassung innerhalb der Begrenzungen des Sehr-freundlichen-Flusses. Wir können sagen, dass die Lebensenergie im Wachzustand im unteren Teil des Körpers fliesst, und in dem Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein, dem Traumzustand, dem Tiefschlaf, dem Trance-ähnlichem-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und anderen solchen Zuständen fliesst sie im oberen Teil des Körpers. Bei der Initiation in das Herniederkommen der göttlichen Kraft [in den Körper] fallen manche Anwärter in solche Haltungen wie die gebeugte Lotoshaltung – mit dem Gesicht den Boden berührend und mit dem Rücken nach oben zugekehrt. Dies ist das den-Pfad-des-Rückens zu begehen und um ihren Zweck zu erklären, wurde sie die 'den Rücken-nach-oben-gekehrte-Haltung' genannt. Der geliebte König unter den Yogis, Meister Goraksha, und der geliebte König unter den Yogis, Atmarama, sagen, dass in der Mitte der Augenbrauen der Platz des freundlichen Auflösers sei. Hier wird der Geist absorbiert. Diese vierte Stufe ist einer Untersuchung wert. Hier gibt es keine Zeit/ keinen Tod.

Am Kommando Energiezentrum beginnt das Gebiet der Grösse des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals und es endet mit dem Tausendblättrigen Lotos. Auf der Stirn desjenigen Yogis, der Gleichmut vollbracht hat, ist diese Bahn in der Mitte der Stirn deutlich erkennbar [als zentrale Linie **–** bei dunkler Hautfarbe]. Sie zeigt sich aufgrund des Feuers des Yogas von der Mitte der Augenbrauen hoch bis zum Tausendblättrigen Lotos [der Spitze des Kopfes] als ein eineinhalb Zoll [12.7 mm] breiter, senkrechter Streifen, so als sei es eine Sandelholzpaste- oder Aschemarkierung. In der Markierung

mit Sandelholzpaste oder Asche ist ein yogisches Geheimnis enthalten. Nur ein Yogi kann es kennen. Würde die Wissenschaft der Anatomie den die Lebensenergie tragenden Sehr-freundlichen-Fluss in der Wirbelsäule eines Individuums im Zustand des Schlafes, dem Trance-ähnlichem-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit oder der Meditation unter Berücksichtigung der obigen Prinzipien erforschen, dann wäre sie mühelos dazu in der Lage, bei dieser Unternehmung erfolgreich zu sein. Der Untersuchende sollte innerhalb des Rückgrats forschen, da dies der Ort des Sehr-freundlichen-Flusses ist.

Synonyme für den 'Sehr-freundlichen-Fluss'
Vers 3.4 All diese Bezeichnungen haben dieselbe Bedeutung: 'der Sehr-freundliche-Fluss', 'der Pfad der Leere', 'die Öffnung des Absoluten', 'der grosse Pfad', 'das Verbrennungsgelände', 'die Freude' [und] 'der zentrale Pfad'.

Der 'Sehr-freundliche-Fluss' genannte Energiekanal liegt zwischen diesen beiden, die Lebensenergie tragenden Kanälen: Dem Kühlenden Fluss und dem Feurigen Fluss. Von denjenigen, welche sich auf diesem Pfad befinden, wird er als der Absolute Pfad (der Pfad des Absoluten) oder als der Befreiungspfad bezeichnet. Der Sehr-freundliche-Fluss wird 'die Tür des Absoluten' oder 'die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)' genannt, weil seine extrem feine Öffnung sehr freundlich ist [vom göttlichen Einfluss kontrolliert wird]. Da die Tür des Anus, die Tür des Geschlechtorgans, die zehnte Tür und die Tür der Mitte-der-Augenbrauen alle im Absoluten Pfad (im Pfad des Absoluten) liegen, wird jede von ihnen ebenfalls als eine Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) bezeichnet. In den yogischen Schriften steht, dass der Sehr-freundliche-Fluss wie die Faser eines Lotosstieles sei. Und weiter heisst es, dass der Pfad, durch welchen eine lebende Seele zur Geburt hinabsteigt, auch derjenige Pfad sei der benutzt wird, um Befreiung zu erringen. Die Geburt ist ein Nachuntengehen oder Herabsteigen und die Befreiung ist ein Nachobengehen oder Aufsteigen. Der Sehr-freundliche-Fluss-Energiekanal ist in der Denkungsweise der Yogis sicherlich der dritte Energiekanal, aber in ihrer Betrachtungsweise ist auch ein Geheimnis enthalten. Nämlich, dass dann, wenn sich die Lebensenergie vitale Luft abwechselnd in beiden Kanälen bewegt, der linke Energiekanal der Kühlende Fluss und der rechte Energiekanal der Feurige Fluss genannt werden. Fliessen aber beide Energiekanäle zusammen, das heisst, wenn die beiden Ströme eins miteinander werden und sie [die vitale Luft] beginnt, im Zentrum zu fliessen, dann wird dies der 'Sehr-freundliche-Fluss' genannt. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet ist der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal kein dritter Kanal, sondern das Einssein der Energiekanäle Kühlender Fluss und Feuriger Fluss. Wir können auch sagen, dass sich der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss in der linken, beziehungsweise der rechten Seite des Körpers befinden. Unzählige Unreinheiten sammeln sich ständig im Zentrum an; der Pfad des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals wird infolgedessen wiederholt blockiert.

Tritt im Körper natürliche Entspannung ein, dann beginnen sich Schlaf, der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und so weiter, zu zeigen. Allmählich wird der Geist vom Fluss der Lebensenergie gefangengenommen und die Folge davon ist, dass seine Kraft, Absichten und findige Pläne zu schmieden, hinweggefegt wird. In der Hypnosepraxis wird der Versuchsperson durch Anwleisungen befohlen, den Blick unverwandt in der Mitte der Augenbrauen zu halten und indem sie dies tut, schläft sie ein. Auf dieselbe Art und Weise schläft man durch ein stetes, unverwandtes Blicken ein. Es sind diejenigen Kanäle, welche die Lebensenergie tragen, die den Körper entspannt oder angespannt sein lassen. Der Kühlende Fluss oder Mondenergiekanal ist der

Energiekanal der gelassen-kraftvollen Verfassung; dessen Gottheit ist der geliebte Ernährer [der Erhalter]. Der Feurige Fluss oder Sonnenenergiekanal ist der Energiekanal der leidenschaftlichen Verfassung; dessen Gottheit ist der geliebte Zeuger (der Schöpfer) und der Sehr-freundliche-Fluss oder der Opferfeuer Energiekanal ist der Energiekanal der dunklen Verfassung; dessen Gottheit ist der geliebte Grosse Gott (der Auflöser). Der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit, Schlaf und andere solche geistigen Verfassungen sind unter der Kontrolle des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals.

Der Yogi praktiziert In der systematischen Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels die Mitte-der-Augenbrauen Meditation, dadurch fällt er in den yogischen Schlaf. Aber dieser selbstinitiierte yogische Schlaf unterscheidet sich von dem Schlaf der Hypnose, welcher von jemand anderem herbeigeführt wird. Während er nun fortschreitet und die Unterstützung des Raumes zwischen den Augenbrauen akzeptiert, führt der Anwärter des Im-Raum-bewegen Energiesiegels die Meditation auf die fünf Räume oder auf das göttliche Licht durch. Dann geht er in den Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit ein. Der freigewählte Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit unterscheidet sich völlig von dem durch Krankheit hervorgerufenem, unfreiwilligen Trance-ähnlichem-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit.

Das zweite Synonym für den 'Sehr-freundlichen-Fluss' ist 'der Pfad der Leere'. Es setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: 'Die Leere' und 'der Pfad'. 'Leere' bedeuted der Raum (der offene Raum, der hohle Ort, die Höhlung) und 'Pfad' bedeuted 'der Weg'. Der 'Pfad der Leere' bedeutet der 'Weg des Raumes', 'der Absolute Pfad (der Pfad des Absoluten)', 'der Befreiungspfad'. Derjenige Pfad, welcher in die fünf im Gehirn gelegenen Räume führt, ist der Sehr-freundliche-Fluss. Der Anwärter wird als ein sich im Raum Bewegender bezeichnet, wenn er das Im-Raum-bewegen-Energiesiegel vollbracht hat. Und er tritt zu diesem Zeitpunkt durch den Eingang in den Raum hinein mit Hilfe des Pfades der Leere.

Den Ausdruck 'die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)' habe ich bereits besprochen.

'Der grosse Pfad' ist das vierte Synonym für den Sehr-freundlichen-Fluss. Er ist der Energiekanal der letztendlichen Auflösung [des Todes], dies ist gut bekannt. Daher ist er auch der Pfad des Todes und wird der grosse Pfad oder der Pfad des grossen Weggangs (der Tod) genannt. Der Yogi wird als 'todeslos' und Gleichmut als 'Todeslosigkeit' bezeichnet. Indem er auf diesem grossen Pfad reist, geht der Yogi über den Tod hinaus.

Das fünfte Synonym ist 'der Verbrennungsgrund' (der Ort der Leichenverbrennung). Ein Mensch kann solange nicht vom Rad von Geburt und Tod frei sein, bis dieser Mensch Befreiung erlangt hat. Der Sehr-freundlichen-Fluss ist das Verbrennungsgelände, da dies der 'Grosse Pfad', der Pfad des Todes ist.

Das sechste Synonym ist 'Freude'. Einer der Namen des geliebten Gottes Freundlicher Auflöser ist 'der Freudebringer' [der oben gehaltene sexuelle Same; die hochgehende Lebensenergie]. Er ist die Gottheit dieses Sehr-freundlichen-Flusses. Die Auslöschung [der Illusion] hervorzubringen ist seine Funktion. Seine Göttin Göttliche Kraft ist 'die Freude'. Sie wird 'die geliebte Bergprinzessin', 'die geliebte Hochgelegene Festung' ((ein schwer zugänglicher Ort, die festen-Halt-Gebende)) und 'die geliebte Glühend-

Leidenschaftliche' genannt. Dies ist der Sehr-freundliche-Fluss oder 'die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)'. Dies ist die Lebensenergie göttliche Kraft, welche die Auslöschung bringt. Sie schenkt auch die Unsterblichkeit. Beginnt man die vitale Luft durch die korrekt fortgesetzte Praxis der verschiedenen Haltungen, Energiesiegel und Einstellungen der Lebensenergie zu meistern, dann beginnt auch der Körper des Yogis stabil zu werden und gemeinsam damit werden auch seine Augen stetig. Dieser Zustand wird 'Freude' genannt. Es ist eine spezielle Ebene des Gleichmuts. Dies macht den Yogi zu einem, der dem Alter und dem Tod nicht mehr unterworfen ist.

Das letzte Synonym für den Sehr-freundlichen-Fluss ist 'der zentrale Pfad'. Der Pfad, der quer durch die Mitte führt, wird der zentrale Pfad genannt. Der Sehr-freundliche-Fluss hat zwei Pfade: Den vorderen zentralen ((an der Bauchseite des Körpers gelegenen)) und den hinteren zentralen ((an der Rückenseite des Körpers gelegenen)) Pfad. Im vordere Pfad sind der Anus, der Ort der Vereinigung, das Geschlechtsorgan, der Nabel, das Herz, der Hals, die Mitte-der-Augenbrauen und der tausenblättrige Lotos miteingeschlossen. Fällt ein Anwärter in den yogischen Schlaf, während er sich in der Fischhaltung, der schlafenden gesegneten Haltung, der schlafenden harten-Waffe Haltung und anderen solchen Haltungen befindet, dann wird der vordere mittlere Pfad des Sehr-freundlichen-Flusses benutzt und wenn er in den yogischen Schlaf fällt während er sich in der gebeugten Lotoshaltung, der gebeugten gesegneten Haltung, in der gebeugten harten-Waffe Haltung und anderen solchen Haltungen befindet, dann wird der hintere Pfad des Sehr-freundlichen-Flusses benutzt. Diejenigen Energiezentren, welche sich im hinteren mittleren Pfad befinden, sind auch die, die sich im vorderen mittleren Pfad befinden. Der einzige Unterschied ist der von Vorder- und Rückseite {des Körpers}. [Dies unterstützt die Idee, dass sich der Begriff 'die Mitte-der-Augenbrauen' nicht nur auf den Vorderteil des auf der Ebene der Augenbrauen gelegenen Gehirns bezieht, sondern auch auf ein weiter zurückliegenderes Gebiet; möglicherweise im Zentrum einer Ellipse liegend, welche plan, auf der Ebene der Augenbrauen, durch den Schädel geht].

Befehl

Vers 3.5 D**er Anwärter sollte die fortgesetzte Praxis der Energiesiegel mit voller Anstrengung (mit beharrlicher und genauer Aufmerksamkeit, mit energischer Tatkraft) vom Anfang bis zum Ende praktizieren, um die Gebieterin, die im vorderen Teil der Türe zum Absoluten schläft, zu erwecken.**

Es gibt keine Durchdringung der Energiezentren und keine Durchdringung der Knotengeflechte, solange wie die evolutionäre Kraft nicht erweckt ist. Das heisst, die Türen zur Befreiung sind verschlossen. 'Erwecke diese evolutionäre Kraft', das ist deshalb die Anweisung des Königs unter den Yogis für denjenigen Anwärter, der die Befreiung will.

In diesem Vers wurde anstelle des Ausdrucks 'evolutionäre Kraft' das Wort 'Gebieterin' benutzt. Diese Gebieterin ist die Göttliche Kraft (Gefährtin) des Freundlichen Auflösers: Freude, Hochgelegene Festung und Glühend-Leidenschaftliche. Es wird erachtet, dass es zwischen der Göttlichen Kraft und dem Freundlichen Auflöser keinen Unterschied gibt; somit wird der Freundliche Auflöser 'Halb-Frau Tanzender Gebieter' (Gott) genannt. Die rechte Seite seines/ihres Körpers wird der Freundlicher Auflöser und die linke Seite die Glühend-Leidenschaftliche genannt. Die Meister Yogis sagen: 'Innerhalb des Freundlichen Auflösers befindet sich die Göttliche Kraft und innerhalb der Göttlichen Kraft befindet sich der Freundliche Auflöser. Es gibt zwischen beiden keine Trennung;

es ist genauso wie im Falle des Mondes und des Mondlichtes. Wenn es ein sich Öffnen gibt, dann wird darin die Göttliche Kraft erkannt, und wenn es ein sich Schliessen gibt, dann wird darin der Freundliche Auflöser erkannt.' Die evolutionäre Kraft befindet sich oberhalb der Analtür und unterhalb der Tür der Harnröhre, im Wurzelbasis Energiezentrum. Diese beiden Türen sind Türen des Absoluten, aber sie gehören zu den unteren Türen: Sie sind die Türen des Vergnügens. Oberhalb davon liegen zwei Yogatüren: Die zehnte Tür und die Tür in der Mitte-der-Augenbrauen, sie machen das Kommando Energiezentrum aus. Die Gebieterin wohnt in der Region des Vergnügens. Deshalb bleibt der Fluss der nach unten tendierenden vitalen Luft, wenn sie von einem nach Vergnügen suchenden Anwärter erweckt wird, natürlich: Er geht nach unten. Wenn aber die Gebieterin von einem Anwärter des Yogas durch die Technik des Yogas erweckt wird, dann findet eine Umkehrung des natürlichen Flusses der nach unten tendierenden vitalen Luft statt: Sie beginnt aufzusteigen. Die aufsteigende, nach unten tendierende vitale Luft durchdringt die Energiezentren und die Knotengeflechte. Die Göttliche Kraft residiert im Wurzelbasis Energiezentrum und der höchstendgültige Freundliche Auflöser im Tausendblättrigen Lotos. Die Vereinigung dieser beiden wird Gleichmut genannt.

Um die Gebieterin zu erwecken, sollte der Anwärter die korrekte, fortgesetzte Praxis der Energiesiegel durchführen, sagt der geliebte König unter den Yogis, Atmarama. Nachdem die Gebieterin durch die verschiedenen Energiesiegel erweckt wurde, beginnt sie nach oben zu steigen.

An diesem Punkt kommt folgende Unsicherheit auf: 'Nach den Haltungen sollte das Thema der Energiesiegel aufgenommen werden; aber der König unter den Yogis nahm die Energiesiegel erst nach der Einstellung der Lebensenergie auf. Liegt darin eine spezielle Absicht?'

Dies ist der natürliche Ablauf des Natürlichen Yogas. In der natürlichen Meditation tauchen zwar zusammen mit den verschiedenen Haltungen auch verschiedene Energiesiegel auf – sie sind aber nur ein Vorspiel. Nicht nur das, auch finden Einstellungen der Lebensenergie zu dieser Zeit statt, aber auch sie sind nur ein Vorspiel. Die Stabilisierung fängt dann an, wenn nach vielen Jahren zum Zeitpunkt der Reinigung der Energiekanäle verschiedene Einstellungen der Lebensenergie beginnen. Die Einstellung der Lebensenergie ist das zweite Thema, das der König unter den Yogis [in der zweiten Anleitung] behandelt. Dies ist die Einstellung der Lebensenergie [auf der Ebene] der Reinigung der Energiekanäle, es ist die mittlere Ebene. Danach beginnen die Energiesiegel der mittleren Ebene stattzufinden.

'Aber die Energiesiegel erscheinen uns allen wie Haltungen. Was ist denn der Unterschied zwischen diesen beiden?'

Die entwickelte Form der Haltungen sind die Energiesiegel. In den Haltungen sind die Organe primär und die Lebensenergie sekundär. Dagegen sind bei den Energiesiegeln die Organe sekundär und die Lebensenergie ist primär. Dasselbe Energiesiegel kann in verschiedenen Haltungen vorkommen. Kommt ein Energiesiegel in einer gegebenen Haltung vor, dann wird es nicht als Haltung bezeichnet, sondern als Energiesiegel. Verschiedene Energiesiegel können gleichzeitig in einer einzigen Haltung vorkommen. In dem Vers wird der Ausdruck 'mit voller Anstrengung ((Bestrebung))' verwendet. Dieser Ausdruck ist äusserst wichtig und bedeutsam. Die Sonne-Mond Vollendung und der Mit-Vergleich Gleichmut sind völlig unmöglich, falls es keine totale, gespannte

Achtsamkeit (eifrig-hingebungsvolle Widmung) und Aufmerksamkeit (Wachsamkeit) in der kontinuierlichen Praxis der Energiesiegel gibt. In dem Ausdruck 'mit voller Anstrengung' bedeutet das Wort 'Anstrengung' 'das völlige Hingeben, das völlige Überlassen der Seele'. Gleichermassen ist der Ausdruck 'er sollte mit Gründlichkeit praktizieren' [in der Sanskritfassung des Textes von Vers 3.5] äusserst wertvoll. Es bedeutet, dass er 'die kontinuierliche Praxis vom Anfang bis zum Ende durchführen sollte'. Die Energiesiegel vom Anfang bis zum Ende kontinuierlich zu praktizieren ist eine extrem schwierige Aufgabe. Sogar grosse Yogis weichen in einem Anflug von Feigheit davor zurück. Wie kann da ein durchschnittlicher Yogi nicht die Fassung verlieren?

Die zehn Hauptenergiesiegel und das von ihnen berichtete Ergebnis
Verse 3.6 bis 3.9 Diese zehn Energiesiegel sind die Zerstörer von Alter und Tod: Das Grosse Energiesiegel, das Grosse Schloss, das Grosse-Durchdringende, das Im-Raum-bewegen, das Hochfliegende [Schloss], das Wurzelschloss, das Wasserhalterschloss, das Umkehrung-Verursachende, das Harte-Waffe-Brennende und das die-Göttliche-Kraft-bewegen. Diese zehn Energiesiegel, von welchen der Herr, der erste Meister {Adinatha} spricht, welche die acht Kräfte verleihen, welche allen Eingeweihten kostbar und von den Gottheiten schwierig zu erlangen sind, werden genauso wie ein Juwelenetui angemessenerweise verborgen gehalten. So wie es nicht angebracht ist, über die vergnügungsvolle Vereinigung mit einer hochgeborenen Frau zu sprechen, so ist es nicht angebracht, über sie {die zehn Energiesiegel} zu sprechen.

In der systematischen Praxis des Natürlichen Yoga stösst der Anwärter des Yogas auf unzählige Energiesiegel. Darin sind bewegter Tanz (Gesten) und nicht-bewegter (unbeweglicher, fixierter, fester) Tanz enthalten und so werden auf eine ganz natürliche Weise verschiedene Handenergiesiegel und verschiedene Fussenergiesiegel erzeugt. Durch die Bewegung der Lebensenergie gibt es im bewegten Tanz bewegte Energiesiegel, und durch die gewöhnliche Stabilität der Lebensenergie gibt es im nicht-bewegten Tanz nicht-bewegte Energiesiegel. Die in den Energiesiegeln ausgedrückten Zustände hängen von der Verfassung der Natur ab. Wenn durch die reinigende yogische Handlung die dunkle Verfassung in Erscheinung tritt, dann werden diejenigen Zustände, welche aus der dunklen Verfassung erzeugt werden, beleuchtet (gezeigt, offenbaren sich, werden zur Schau gestellt); wenn die leidenschaftliche Verfassung in Erscheinung tritt, dann werden diejenigen Zustände, welche aus der leidenschaftlichen Verfassung erzeugt werden, beleuchtet; und wenn die gelassen-kraftvolle Verfassung in Erscheinung tritt, dann werden diejenigen Zustände, welche aus der gelassen-kraftvollen Verfassung erzeugt werden, beleuchtet. Zu Beginn von Yoga findet bewegter Tanz statt, welcher sich bis zu vier bis sechs Monaten fortsetzt. Die verschiedenen Energiesiegel des nicht-bewegten Tanzes treffen erst dann ein, nachdem sich die fortgesetzte Praxis weiterentwickelt hat.

Genauso wie es eine grosse Anzahl von Haltungen gibt, so gibt es auch eine grosse Anzahl von Energiesiegeln. Damit der angehende Yogi auf den Pfad der Wahrheit stossen möge haben unsere [indischen] Lehrer in der *Karmakanda* [dem Teil der *Veden*, welcher sich auf Opferriten bezieht] und in der *Mantropasana* [vedische Gebetsverehrung] günstige Energiesiegel verordnet. Zusätzlich können in Tempeln und Höhlen viele Statuen von Göttern und Göttinnen gefunden werden. Manche Menschen nehmen bei deren Anblick an, dass der Zweck dieser Arbeiten die Erhaltung von Kunsthandwerk, Tanz und anderer Künsten sei, aber diese Vermutung enthält nicht viel

Realität. Diese Arbeiten wurden von unseren grossen [indischen] Leuten aus einem bestimmten Grund heraus in Gang gesetzt. Ethisches Handeln ist die Grundlage von Zivilisation und solch ethisches Handeln beruht auf den völlig wahren Erfahrungen, welche dem liebend-hingebungsvollem Widmen, dem Wissen und dem Yoga eigen sind. In diesen Statuen ist eine Zusammenfassung dieser Erfahrungen geschickt erhalten worden und diese Statuen sind esoterische Bücher des Yogas. In verborgener Form sind die Geheimnisse und Vorgehensweisen des Wissens, des liebend-hingebungsvollen Widmens und des Yogas in ihnen herausgemeisselt. Einer der Namen des verehrten, geliebten Herrn Stirnemond [Freundlicher Auflöser] ist 'Tanzender Gebieter'; und einer der Namen des verehrten, geliebten Herrn Dunkler Mond ist 'Tanzender Liebhaber'. Diese beiden Namen, welche die gleiche Bedeutung haben, besitzen einen tieferen Sinn. Beide [Gottheiten] sind Tänzer und Sänger. Der kosmische Tanz des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser und der Tanz der göttlichen Anziehung der Sinne [Kuhhirtentanz] des geliebten Herrn, Wunderschöner Dunkler, sind [in Indien] wohlbekannt. Nicht nur dies, alle beide sind auch die ursprünglichen Initiatoren des Yogas. Das Energiesiegel, in welchem der geliebte Herr Flötenhalter [Dunkler] stehend dargestellt wird, wird das Alles-Durchdringende Energiesiegel, das Verliebtheitsenergiesiegel oder das Energiesiegel der Anziehung genannt. Das Energiesiegel, in welchem der geliebte Herr Halter-des-geschwinde-Fliessenden sitzend dargestellt wird [der Halter des Flusses Ganges, der Freundliche Auflöser; um die Erde zu retten, fing er den Ganges in seinem verfilzten Haar ein], dieses Freude-bringende Energiesiegel, das eine Form der Haltung der Vollendung ist, wird das Freudebringer Energiesiegel oder das Grosse Elefanten-kontrollierende Haken Energiesiegel genannt. Diese beiden Energiesiegel sind im 'Meditationsenergiesiegel' enthalten. Folglich sind diese beiden Energiesiegel im Königlichen Yoga miteingeschlossen.

Die zehn oben erwähnten Energiesiegel sind extrem wichtig und bedeutsam. Sie gehören zum letzten Stadium und sind nicht-bewegt. Obwohl sie auch im beginnenden und im mittleren Stadium gegenwärtig sind, wird zu dieser Zeit keine spezielle Leistung ((Aufgabe)) durch sie vollbracht. Diese zehn Energiesiegel erwecken die evolutionäre Kraft und stellen dann ihre Hilfe bereit, indem sie ihr zur Treppe des Aufstiegs werden.

Das Grosse Energiesiegel, das Grosse Schloss Energiesiegel, das Wurzelschloss Energiesiegel, das Grosse-Durchdringende Energiesiegel, das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel und das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel stehen mit dem Wurzelbasis und dem Standort-des-Selbstes Energiezentrum in Verbindung. Das Grosse-Durchdringende Energiesiegel, das Hochfliegende Energiesiegel und das Umkehrung-Verursachende Energiesiegel stehen mit dem Nabel-füllenden-Juwel und dem Unangeschlagenen Energiezentrum in Verbindung; und das Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist mit dem Reine-Sprache und dem Kommando Energiezentrum verbunden.

Diese zehn Energiesiegel wurden nicht von irgendeinem Yogi mittels des logischen Denkens hervorgebracht. Sie sind die Erfahrungen des Yogas. Dies ist die höchste Gnade des Herrn Höchster Meister. Natürliches Yoga wird Naturyoga genannt, das heisst, Yoga, das spontan auftritt und dies ist die ewige Basis der Schriften. Yoga und [die indische] Philosophie sind die beiden Enden einer Linie – eine sich vorgestellte Dualität in der Nicht-Dualität. Als Gruppe zusammen genommen werden die reinigenden Aktivitäten als 'Yoga' bezeichnet und ihr Studium als Philosophie. 'Philosophie' ist ein Synonym für Wissenschaft. Das Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens, das Handlungsyoga und das Wissensyoga sollten deshalb

eigentlich die Yogaphilosophie des liebend-hingebungsvollen Widmens, die Handlungsyogaphilosophie und die Wissensyogaphilosophie genannt werden.

Diese zehn Energiesiegel schenken die acht Kräfte. ‘Kraft’, ‘vollendete Fähigkeit, Vollbringung‘, ‘das sich zeigen von Macht’, ‘Fähigkeit’ – all diese Ausdrücke haben dieselbe Bedeutung. Insgesamt sind es acht vollendete Fähigkeiten, welche aus dem Gleichmut geboren werden: So wie das kleinste Elementarteilchen zu werden; sich auszudehnen, sich zu vergrössern; die Vergrösserung der Masse; leichtgewichtig zu werden; zu bekommen; zu tun; zu herrschen und Autorität. Allein durch seine Absicht kann der Yogi dadurch unsichtbar werden, indem er die Form des allerkleinsten Elementarteilchens annimmt. Diese vollendete Fähigkeit wird als das ’so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden’ bezeichnet. Er kann die Ausmasse seines Körpers [dessen Form] bestimmen; dies ist die vollendete Fähigkeit des sich Ausdehnens. Er kann nach Wunsch seine Körpermasse vergrössern; dies ist die vollendete Fähigkeit der Vergrösserung der Masse. Er kann seinen Körper so unbedeutend machen wie er es nur wünscht; dies ist die vollendete Fähigkeit des Leichtgewichtigwerdens. Er kann ein gewünschtes Objekt bekommen; dies ist die vollendete Fähigkeit des Bekommens. Was auch immer er wünscht, passiert; dies ist die vollendete Fähigkeit des Tuns. Er kann Macht über andere ausüben; dies ist die vollendete Fähigkeit des Herrschens. Er kann alle unter seine Gewalt bringen; dies ist die vollendete Fähigkeit der Autorität.

Zum Schluss gibt der geliebte König unter den Yogis eine spezielle Anleitung: Genauso wie die vergnügungssuchende Vereinigung mit einer hochgeborenen Frau verborgen gehalten wird, so sollte ein Anwärter des Yogas seine kostbaren Energiesiegeljuwelen verborgen halten. Sie sollten nicht an Leute weitergegeben werden, die derer nicht würdig sind. Dies ist der Hauptgrund, warum sie verborgen gehalten werden sollten.

In der *Goraksha Samhita* hat der geliebte König unter den Yogis, Meister Goraksha, nur fünf Energiesiegel erwähnt: Das Wurzelschloss Energiesiegel, das Hochfliegende Energiesiegel, das Wasserhalterschloss Energiesiegel, das Grosse Energiesiegel und das Himmelsenergiesiegel oder das Im-Raum-bewegen Energiesiegel.

Die zehn Energiesiegel des *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* sind in der *Shiva Samhita* beschrieben.

Zusammen mit fünfzehn anderen Energiesiegeln sind die zehn Energiesiegel des *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* auch in der *Gheranda Samhita*: Das Himmelsenergiesiegel, das Weibliche-Gefäss Energiesiegel, das Vom-Blitz-getroffen Energiesiegel, das Froschhaltung Energiesiegel, das Freudebringer Energiesiegel, das Pferdezähmer Energiesiegel, das Fallenaufsteller Energiesiegel, das Krähen Energiesiegel, das Schlangen-Nymphe Energiesiegel, das Elefanten Energiesiegel, das Erde Energiesiegel, das Wasser Energiesiegel, das Feuer Energiesiegel, das Luft Energiesiegel und das Äther Energiesiegel.

Andere Energiesiegel wie Schütteln, Zu-Fliessen-verursachen, Anziehung, Autorität, Rausch und grosser Elefantenhaken wurden erwähnt. Energiesiegel mit den folgenden Namen werden hier und dort erwähnt: Im-Raum-bewegen, Auf-der-Erde-bewegen, Ohne-Sinnesorgane-bewegen, Sich-schnell-bewegen und Jenseits-des-Geistes. Jedem ist unter diesen das Im-Raum-bewegen Energiesiegel bekannt. Das Auf-der-Erde-bewegen ist ein Synonym für das die-Göttliche-Kraft-bewegen, das Ohne-Sinnesorgane-

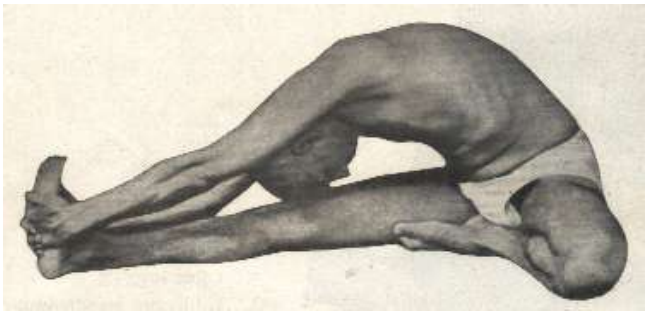
bewegen ist ein Synonym für das Weibliche-Gefäss Energiesiegel, das Sich-schnell-bewegen ist ein Synonym des Himmelsenergiesiegels, und das Jenseits-des-Geistes ist ein Synonym des Freudebringer Energiesiegels. Einige Yogis sagen, dass das Freudebringer Energiesiegel mit dem Blick nach unten das Freudebringer sei, und dass das Freudebringer Energiesiegel mit dem Blick nach oben das Jenseits-des-Geistes sei.

Der Autor erklärt, dass durch die Energiesiegel die Vernichtung von Alter und Tod herbeigeführt wird.

Fürchtet sich der Yogi vor der Verfassung des Alters und des Todes? Betreibt er die fortgesetzte Praxis der Energiesiegel aus diesem Grund heraus? Geburt, Alter und Tod sind die gewöhnlichen Stadien des Körpers. Dieser Kreislauf hört nicht auf. Ist ein sich dem Entgegenstellen nicht das Entgegenstellen gegen die festgelegte Ordnung der Dinge?

Der Yogi hat weder Angst vor dem Alter noch vor dem Tod. Nicht nur dies, er ist auch nicht in seinen Körper verliebt und vernarrt. Er will nur die Befreiung erlangen. Die Befreiung erlangt er durch Wissen; Wissen wird durch die vollständige Reinigung von Körper und Geist vollbracht. Alter und Tod sind Hindernisse, welche auf dem Pfad zur Erringung der Befreiung liegen, folglich versucht der Yogi sie zu überwinden.

Das Grosse Energiesiegel und das Ergebnis seiner fortgesetzten Praxis
Verse 3.10 bis 3.18 Man sollte den grossen Zeh des rechten, ausgestreckten Fusses fest mit beiden Händen halten, während der Ort des weiblichen Gefässes, der Ort der Vereinigung (der Damm), mit der Ferse des linken Fusses gedrückt wird. Danach sollte man die Lebensenergie vitale Luft hochhalten während das Halsschloss korrekt ausgeführt wird; genauso wie eine eingerollte Schlange sich kerzengerade aufrichtet wenn sie mit einem Stock geschlagen wird, so wird die gebogene, evolutionäre Kraft plötzlich aufrecht. Zu diesem Zeitpunkt tritt der Tod der beiden Kanäle ein. Ganz allmählich sollte man danach die vitale Luft ausstossen – sie sollte nicht kraftvoll und energisch ausgestossen werden. Dies ist das Grosse Energiesiegel, so wie es von den grossen Vollendeten angegeben wird. Von den herausragendsten unter den Experten wird es deshalb als das Grosse Energiesiegel bezeichnet, da durch seine korrekt fortgesetzte Praxis die grosse Bedrängnis [Ignoranz, Unwissenheit] und ähnliche Mängel und Fehler, der Tod und ähnliche Defekte, zerstört werden. Nachdem man die korrekte, fortgesetzte Praxis der Mondseite durchgeführt hat, sollte man die korrekte, fortgesetzte Praxis der Sonnenseite durchführen. Wenn die Zählung für beide gleich ist, dann sollte man das Energiesiegel aufgeben. Nichts ist mehr gesund oder ungesund für jemanden, der dieses Energiesiegel kontinuierlich praktiziert. Das ist deswegen so, weil das, was man zu sich nimmt, verdaut wird; egal, ob es nun von unreiner Qualität oder von reiner Qualität ist. Nicht nur dies, selbst so etwas schrecklich Eingenommenes wie Gift wird genauso verdaut wie der Nektar der Unsterblichkeit. Die Krankheiten der Tuberkulose, Lepra, Verstopfung, der Vergrösserung irgendeiner Drüse des Unterleibs, Verdauungsstörungen, Krankheiten des Magens und des Darmes und andere Krankheiten werden durch die fortgesetzte Praxis dieses Energiesiegels vernichtet. Das beschriebene Grosse Energiesiegel beschenkt Yogis, die Körper durchdringen, mit grossen vollendeten Fähigkeiten, es sollte folglich sorgfältig verborgen gehalten werden und nicht an jemanden, der dessen unwürdig ist, weitergegeben werden.



Grosses Energiesiegel

Zuerst wurde in diesem Vers erklärt, wie das Grosse Energiesiegel zu praktizieren sei. Der Autor gab dabei drei äusserstr wichtige Anhaltspunkte: Das Drücken des Ortes der Vereinigung, das Praktizieren des Wasserhalterschlosses und das Obenhalten der vitalen Luft. Bis dahin, wo sich alle Energiesiegel spontan in einer speziellen Form ergeben, kann das Drücken des Ortes der Vereinigung keinerlei Sinn haben. Dieses Grosse Energiesiegel findet zu Beginn der letzten Ebene statt. Man kann mit anderen Worten sagen, dass dann, wenn sich die nach oben tendierende und die nach unten tendierende Lebensenergie im Wurzelbasis Energiezentrum treffen und es einen entsetzlichen Kampf zwischen ihnen gibt, dass dann die gesamte Kriegsmacht dieser zehn Energiesiegel eintrifft, um der nach oben tendierenden Lebensenergie zu helfen und sie bringt die nach unten tendierende Lebensenergie dazu, aufzusteigen. Während der fortgesetzten Praxis dieses Energiesiegels beginnt zu dieser Zeit das Dreifachschloss samt dem Zungenschloss. Nicht nur dies, das sechsmündige Energiesiegel findet zum Zeitpunkt des Füllens ebenfalls statt und die vitale Luft fliesst dadurch mühelos ins Gehirn. An diesem Punkt lohnt es sich, sich daran zu erinnern, dass es ein spontanes auf-die-Mitte-der-Augenbrauen-Blicken gibt bei solchen Haltungen wie der Hahnenhaltung auf der ersten Ebene des Yogas. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass die nach unten tendierende Lebensenergie aufsteigt; aber dies ist nur vorbereitend. Ein Einssein der beiden Energiekanäle, Kühlender Fluss und Feuriger Fluss, findet zu diesem Zeitpunkt nicht statt.
Um uns mit dem Grossen Energiesiegel bekanntzumachen, sagte der Geliebte Yogi, dass genauso wie eine eingerollte Schlange völlig gerade wird, wenn sie mit einem Stock geschlagen wird, so wird durch die korrekt fortgesetzte Praxis dieses Energiesiegels die gebogene oder nach unten (mit dem Mund nach unten) zugekehrte, evolutionäre Kraft aufgerichtet oder nach oben (mit dem Mund nach oben) zugekehrt. Einer Schlange ist die gebogene Natur angeboren, dies setzt sich bis zu ihrem Tode hin fort. Auf die gleiche Art und Weise ist die evolutionäre Kraft von Natur aus gebogen und sie bleibt solange gebogen, bis sie sich nach oben zukehrt. Wendet sie sich nach oben, dann ist dies der Tod des Kühlenden Flusses und des Feurigen Flusses, weil die vitale Luft zu diesem Zeitpunkt den Mund des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals betritt. Daher beginnt sich im Körper, den Augen und dem geistigen Vermögen Stabilität zu zeigen. Kommt die ständige Praxis des Grossen Energiesiegels zu einem Ende, dann wird die gelassen-kraftvolle Verfassung enthüllt und Krankheit, Feindlichkeit und andere Mängel und Fehler, die aus der dunklen Verfassung und der leidenschaftlichen Verfassung geboren worden waren, vergehen. Die im Unterleib gelegene, ausgleichende vitale Luft wird zu dieser Zeit stark und zerstört alle Krankheiten des Unterleibs und der Yogi erlangt körperliche Gesundheit und geistige Klarheit. Geburt und Tod sind auch eine Krankheit. Die Geburt eines Menschen findet durch die Vergnügungstür statt – es ist die Tür des Absoluten – und auch der Tod findet durch

eine der neun Türen des Vergnügens statt, eingeschlossen der beiden Türen der Augen. Der Yogi steigt über diese Tür des Todes hinaus empor, das heisst, dadurch dass er darüber emporsteigt, erreicht er die Unsterblichkeit. Wenn der Kühlende und der Feurige Fluss eins werden, dann schliessen sich für einen Yogi die Türen des Todes und die Türen der Unsterblichkeit öffnen sich. Das ist der Grund, warum die grossen Vollendeten diesem Energiesiegel den Namen 'Grosses Energiesiegel' gaben. Schritt für Schritt wird darin die fortgesetzte Praxis der Mondseite und der Sonnenseite weitergeführt, samt der Weiterführung der Praxis der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung. Dadurch wird der zentrale Pfad aufgeschlossen, und die nach unten tendierende vitale Luft, die nun eine nach oben Gehende ist, erreicht das Gehirn. Sowie die vitale Luft nach und nach im Gehirn stabil wird, so stellt sich allmählich die Stabilität des obengehaltenen sexuellen Sames ein. Auch der Geist wird aufgrund der Stabilität dieser beiden stabil.

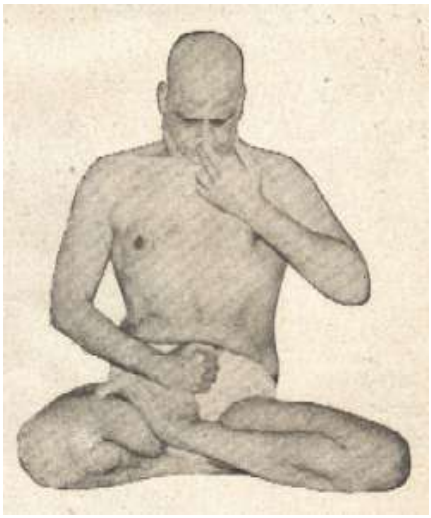
Dieses juwelengleiche Buch wurde von dem König unter den Yogis selbst verfasst und zusammengestellt. Immer wieder sagt er: 'Halte diese spezielle Haltung verborgen; halte jene spezielle Einstellung der Lebensenergie verborgen; halte dieses spezielle Energiesiegel verborgen'.

Wenn dies ein Buch verborgener (geheimgehaltener) Lehren ist, warum wurde es dann veröffentlicht?

Für qualifizierte Empfänger. Die brennende Lampe ist nur für diejenigen gedacht, welche das göttliche Licht in ihren Augen haben, nicht für andere. Geheimhaltung bedeutet hier 'die Geheimhaltung des Geheimnisses'. Auch für diejenigen Anwärter, welche dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens folgen, ist Yoga nutzbringend und sie sollten deshalb gemäss ihrer Fähigkeit geleitet werden. Dies ist die Bedeutung der Anleitung des Königs unter den Yogis und es ist deswegen so, weil die grobe Seite des Yogas für die allgemeine Öffentlichkeit ist, die subtile Seite für eine aussergewöhnliche Klasse [von Individuen] und die subtilste Seite ist für dasjenige aussergewöhnliche Individuum, das ein Befreiungssucher von höchstem Rang ist.

Das Grosse Schloss [Energiesiegel], sein Ergebnis und seine Grösse
Verse 3.19 bis 3.25 Während mit der Ferse des linken Fusses der Ort der Vereinigung gedrückt wird, bringe den rechten Fuss auf den linken Oberschenkel. Meditiere danach auf den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal, das Kinn dabei fest auf das Herz [die Brust] gedrückt und mit angelockter [nach oben gezogener] vitaler Luft. Hat man dann dem eigenen Vermögen nach entsprechend den Halt durchgeführt, sollte man zum Schluss nach und nach entleeren. Nachdem auf diese Weise die fortgesetzte Praxis der linken Seite druchgeführt wurde, führe man nun die fortgesetzte Praxis der rechten Seite durch. Einige Yogis sind der Meinung, dass das Halsschloss aufgegeben werden sollte, da dasjenige Schloss, wo man die Zunge an die Rückseite der beiden mittleren, oberen, grossen Zähne bringt, das Überlegenere sei. Da das Grosse Schloss das Hochfliessen der vitalen Luft in allen Energiekanälen blockiert, ist es ohne Zweifel der Gewährer der grossen Vervollkommnung. Dieses Grosse Schloss ist eine Fachkraft dafür, die Freiheit von der Schlinge des Todes zuwege zu bringen; es ist die Autorität über das Tor des dreiströmigen Zusammenflusses und es lässt den Geist (die Aufmerksamkeit) in der wässrigen Wiese stabil werden [das Zuhause des freundlichen Auflösers im Himalayagebirge; das adergeflechtige Knotengeflecht].

Genauso wie eine schöne Frau ohne einen Mann fruchtlos bleibt, so bleibt das Grosse Schloss ohne das Grosse-Durchdringende fruchtlos.



Grosses Schloss

Indem der Ort des weiblichen Gefässes mit der Ferse gedrückt wird, wird das Wurzelschloss praktiziert. Aber das Wurzelschloss Energiesiegel ist ein Teil des Grossen Schloss Energiesiegels und mit ihm zusammen wird die Einstellung der Lebensenergie praktiziert. In der gewöhnlichen Einstellung der Lebensenergie wird die vitale Luft im Unterleib gehalten, aber in dieser speziellen Einstellung der Lebensenergie hält man die vitale Luft im Gehirn. Um die vitale Luft zu befähigen, in das Gehirn aufzusteigen, muss man sich zu Beginn an das Wasserhalterschloss [das Halsschloss] wenden, damit die vitale Luft nicht damit beginnt, in die anderen Energiekanäle zu fliessen, sondern nur im Sehr-freundlichen-Fluss. Samt alledem findet zu dieser Zeit das Im-Raum-bewegen-Energiesiegel statt, aber es ist nicht besonders befähigt. Wird es fähiger, dann besteht keine Notwendigkeit mehr für das Wasserhalterschloss. Das Grosse Schloss schenkt alle Vervollkommnungen, da durch seine fortgesetzte Praxis der Kühlende Fluss und der Feurige Fluss eins werden und der Yogi von der Schlinge ((der Falle)) des Todes freigelassen wird. Ohne das Grosse Schloss kann die vitale Luft nicht in den Sehr-freundlichen-Fluss hineinfliessen. Die Grossen die Yoga kennen, sagen somit: 'Der dreiströmige Zusammenfluss (die Vereinigung der drei [Flüsse] – Ganges, Yamuna und der unterirdische Fluss Sarasvati) ist in der Macht des Grossen Schlosses.' Obwohl dies stimmt, beruht doch sein Erfolg völlig auf der 'Grossen-Durchdringung'. Das heisst, das Grosse Schloss bleibt fruchtlos, wenn es nicht danach die fortgesetzte Praxis des Grossen-Durchdringenden gibt. Die natürliche Meditation der Mitte-der-Augenbrauen findet im Grossen Schloss statt **–** der Blick wird natürlicherweise nach oben gezogen. Dieser Ort wird die Wässrige Wiese genannt, da der geliebte Herr Freundlicher Auflöser an diesem Ort wohnt.

[Das Energiesiegel] die Grosse-Durchdringung – dessen Resultat und Grösse Verse 3.26 bis 3.31 Der im Grossen Schloss Energiesiegel sitzende Yogi mit einem Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetem geistigem Vermögen, sollte die füllende [Art der] Einstellung der Lebensenergie praktizieren, den Fluss der vitalen Luft mittels des Halsschlosses einsperren und langsam die Hinterbacken {gegen den Boden} schlagen, nachdem er beide Handflächen im gleichen Abstand

entfernt auf dem Boden angebracht hat. Die vitale Luft fliesst somit im zentralen Energiekanal und ist über die beiden Energiekanäle emporgestiegen. Die Vereinigung von Mond-, Sonnen- und {Opfer-}Feuerenergiekanal schenkt den Nektar der Unsterblichkeit und bewirkt den Tod des Mond- und Sonnenenergiekanals. Der Yogi sollte danach die vitale Luft entleeren. Höchste Anwärter führen die fortgesetzte Praxis dieses Grossen-Durchdringenden Energiesiegels unaufhörlich fort; es gewährt durch seine ungebrochen fortgesetzte Praxis die grosse Vollendung und zerstört Falten, graues Haar und Zittern. Täglich, achtmal alle drei Stunden, werden diese drei Energiesiegel sehr geheim praktiziert – das Grosse Energiesiegel, das Grosse Schloss Energiesiegel und das Grosse-Durchdringende Energiesiegel – die Vertreiber des Alters und des Todes, die Entzünder des yogischen Feuers, die Schenker dessen, so zu werden wie das kleinste Elementarteilchen und anderer vollendeter Fähigkeiten, die Vermehrer der gesamten Sammlung von Tugenden und die permanenten Zerstörer des angesammelten Sündenhaufens. Für Wissende ist dies eine unbedeutende ((nebensächliche, untergeordnete)), beginnende systematische Praxis.

Die gleiche Haltung, die gleiche Einstellung der Lebensenergie und das gleiche Wasserhalterschloss sind in der Grossen-Durchdringung und dem Grossen Schloss gegenwärtig, aber es gibt einen Unterschied zwischen den beiden: Im Grossen Schloss gibt es kein Schlagen mit den Hinterbacken {gegen den Boden} und in der Grossen-Durchdringung findet das Schlagen mit den Hinterbacken statt. Von einem Gesichtspunkt aus betrachtet ist das Grosse Schloss dasjenige Stadium, welches der Grossen-Durchdringung vorausgeht, und die Grosse-Durchdringung ist das dem Grossen Schloss nachfolgende Stadium. Die Grosse-Durchdringung erscheint dann ganz natürlicherweise, wenn die fortgesetzte Praxis des Grossen Schlosses ihren Höhepunkt erreicht. Dessen Name ist bezeichnend, da die Grosse-Durchdringung durch das Grosse Schloss stattfinden kann, das heisst, die Tür der Mitte-der-Augenbrauen wird geöffnet (entschleiert, erschlossen). Dies ist die Tür zur Befreiung. Man könnte es [die Grosse-Durchdringung] auch als die Durchdringung des Kommando Energiezentrums bezeichnen. Der Pfad des Todes wird unter ihm zurückgelassen. Dies ist das Gebiet des Königlichen Yogas und von hier aus beginnt die Stabilisierung des geistigen Vermögens.

Grosse-Durchdringung (1)

In der Grossen-Durchdringung wird der Körper dadurch, dass die beiden Handflächen im gleichen Abstand voneinander entfernt sind, dazu gebracht, sich nach vorne zu beugen; der Anus ist somit leicht {vom Boden} abgehoben, Kopf und Blick sind an diesem Punkt beide nach oben, dem Raum zu, gerichtet. Im Grossen Schloss und in der Grossen-Durchdringung wird das Füllen mit beiden Nasenlöchern simultan praktiziert. Wenn der Anwärter die Haltung des Grossen Schlosses einnimmt, findet das Schlagen der Hinterbacken statt.

Grosse-Durchdringung (2)

Der geliebte Herr Freundlicher Auflöser sagt in der *Shiva Samhita*: 'Oh Gebieterin der drei Welten, derjenige Yogi, welcher in der Haltung des Grossen Schlosses sitzt und die nach unten tendierende Lebensenergie mit der nach oben tendierenden Lebensenergie vereint und den Unterleib mit vitaler Luft gefüllt hat, sollte die beiden Seiten seines Körpers schlagen.' Dadurch öffnet sich der Mund des Sehr-freundlichen-Flusses und die Durchdringung des schöpferischen Knotengeflechtes beginnt. Zuerst wird das Wurzelschloss Energiesiegel vollbracht, dann erscheint das Grosse-Durchdringende Energiesiegel. Der Unterleib füllt sich als Folge der Vollbringung des Wurzelschloss Energiesiegels völlig mit der aufsteigenden, nach-unten-tendierenden Lebensenergie. Auch die fortgesetzte Praxis des schwellenden Haltes findet zu dieser Zeit damit zusammen statt und das Füllen [die vitale Luft, die das Ergebnis des Füllens ist] wird darin im Unterleib gehalten. In dieser Verfassung beginnt die vitale Luft durch das Schlagen der beiden Seiten {des Körpers} mit den Händen in Richtung des Gehirns hin zu fliessen.

Der grosse Seher, der heilige Gheranda, sagt: 'Nachdem die höchste fortgesetzte Praxis des Grossen Schlosses durchgeführt wurde, sollte man zum Zeitpunkt des Füllens den Halt samt dem Hochfliegenden Schloss praktizieren. Dies ist das Grosse-Durchdringende Energiesiegel.' Sein Vorschlag ist nicht, die Hinterbacken oder die Seiten des Unterleibes zu schlagen. Sein Vorschlag ist es, das Hochfliegende Schloss zu praktizieren. Das Grosse Schloss Energiesiegel ist ein Anzeichen für die Vollbringung des Wurzelschloss Energiesiegels und das Hochfliegende Schloss ist ein Anzeichen für das Aufsteigen der vitalen Luft.

Obgleich die Äusserungen dieser drei Lehrer viele Unterschiede enthalten, sind sie sich doch in ihrer Bedeutung gleich. Das Energiesiegel der Grossen-Durchdringung ist

vollbracht, wenn es das Im-Raum-bewegen Energiesiegel samt dem Dreifachschloss gibt.

Das was als ‘die Grosse-Durchdringung‘ bezeichnet wird, ist der Eintritt der Lebensenergie in den Sehr- freundlichen-Fluss Energiekanal. Da der obengehaltene sexuelle Same stabil wird, wird das schöpferische Knotengeflecht zu dieser Zeit durchdrungen; das erhaltende und das auflösende Knotengeflecht werden ebenfalls durchdrungen, da die Lebensenergie vitale Luft ins Gehirn gelangt und das geistige Vermögen beginnt, stabil zu werden. Man nennt den Raum der zehnten Türe, in dem die Zunge aufrecht steht, das Himmelsenergiezentrum [der Türkensattel des Keilbeins, in welchem die Hirnanhangdrüse untergebracht ist]; es ist Teil des Kommando Energiezentrums. Es wird auch der umgekehrte Brunnen, der Brunnen des Nektars oder die verborgene Höhle der Mitte-der-Augenbrauen genannt. Dies ist das achte, das verborgene Energiezentrum. In der Mitte der Stirn, oberhalb des Kommando Energiezentrums, liegt das Energiezentrum namens ’*Soma*‘ (der Mond) [der voroptische Kern der Hypothalamus, die Zirbeldrüse, das adergeflechtige ((choroide)) Knotengeflecht der dritten Hirnkammer und der intralaminare Komplex der Thalamus], welches auch die Namen Ohne-Alter-und-Tod Energiezentrum oder Die-Freiheit-vom-sich-Einlassen-und-Engagieren Energiezentrum trägt. Wenn der Mund des Sehr-freundlichen-Flusses geöffnet ist, dann erhält der Anwärter die grossartige Gelegenheit, den Nektar der Unsterblichkeit zu trinken; dadurch wird er todes- und alterslos. Der Yogi bekommt durch diesen Nektar der Unsterblichkeit den göttlichen Körper. Einerseits wird der alte Körper zerstört ((aufgelöst)) und andererseits formt sich der neue Körper des yogischen Feuers. Die erste Transformation/Verwandlung des Körpers ist die Zerstörung von Falten, grauem Haar, Zittern, und so weiter. So erwirbt der über den Tod hinausschreitende Yogi den göttlichen Körper. Dies ist die unverzügliche Freiheit **–** die Freiheit, während man noch am Leben ist. Nur ein der Anleitung des Lehrers folgender Schüler ist wissend und nur er kann diese drei Energiesiegel in der korrekten Form praktizieren.

Die fortgesetzte Praxis von ihnen [dieser drei Energiesiegel] findet jedoch nur zu einem begrenzten Masse statt, da es keine leichte Aufgabe ist, die Lebensenergie zum Gehirn hinauf zu transportieren und sie dann dazu zu bringen, dort zu bleiben. Der Yogi erlangt die Freiheit während er noch am Leben ist nur dann, wenn es keinerlei verbleibende Tugend und keinerlei verbleibende Sünde mehr gibt.

Das Im-Raum-bewegen-Energiesiegel
Vers 3.32 Es ist das Im-Raum-bewegen-Energiesiegel, wenn die umgekehrte (nach oben gewandte) Zunge den Hohlraum des flachen Knochens betritt – den Zwischenraum im Schädel, die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten), die zehnte Tür, den Ursprung des Gaumens, das Himmelsenergiezentrum, das auflösende Knotengeflecht, den Brunnen des Nektars oder die verborgene Höhle der Augenbrauen – und der Blick in der Mitte der Augenbrauen stetig ist.

Im-Raum-bewegen bedeutet: In den Raum hineingehen, im Himmel herumspazieren ((umherziehen)) oder das Emporsteigen der Lebensenergie vitalen Luft in das Gehirn ((das Aufsitzen auf der Lebensenergie vitalen Luft; das Anbringen der Lebensenergie vitalen Luft im Gehirn)).

Das Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist vollbracht, wenn es durch die Vollbringung des Wurzelschloss Energiesiegels das Einssein der nach oben tendierenden Lebensenergie,

der nach unten tendierenden Lebensenergie, des göttlichen Klanges und des obengehaltenen sexuellen Sames gibt, und wenn die nach oben gehende, nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie beginnen, in der Mitte der Augenbrauen stabil zu werden.

Das Schneiden, das Bewegen und das Melken
Verse 3.33 Man sollte die Zunge dadurch verlängern, indem man sie durchtrennt, bewegt und melkt, bis sie die Mitte der Augenbrauen berührt, dann ist das Im-Raum-bewegen-Energiesiegel vollbracht.

In der Mitte unter der Zunge befindet sich eine Sehne, welche ein 'Bündel von Röhrchengefässen' genannt wird. Sie wird 'die Unterzungendrüse' in der modernen Wissenschaft des Körpers genannt. Wegen diesem Bündel von Röhrchengefässen ist es der umgekehrten ((umgedrehten)) Zunge nicht möglich, in den Hohlraum im flachen Knochen hineinzugehen. Man muss sich an das Durchtrennen, das Bewegen und das Melken wenden, um diese Aufgabe zu vollbringen.

Um das Bündel von Röhrchengefässen zu durchtrennen hat der grosse Seher, der heilige Gheranda Muni, keinen Vorschlag in der *Gheranda Samhita* für den Gebrauch eines Instrument gemacht. Er sagte lediglich: 'Lass das sich unterhalb der Zunge befindliche Bündel von Röhrchengefässen in der Mitte durchschnitten sein. Strecke danach die Zunge innerhalb der Mundöffnung überall hin, und unter Benutzung von frisch geschlagener Butter melke sie [extrahiere ihre Essenz] und ziehe sie mit dem Zeigefinger und dem Daumen beider Hände.' Er gab hierin [in diesem Kommentar] keinerlei Hinweis darauf, welches Werkzeug zum Durchschneiden des Röhrchengefässbündels benutzt werden solle, wie weit es durchschnitten und durch welches Verfahren dies unternommen werden solle. Noch findet sich irgendein Hinweis **–** weder in der *Goraksha Paddhati* noch in der *Shiva Samhita* **–** in Bezug auf ein Werkzeug, mit dem das Röhrchengefässbündel durchtrennt werden solle.

Wenn er dies hört, wird ein Fragender die Frage stellen: 'Verbietest du den Gebrauch eines Werkzeugs? Wie soll man denn das Bündel der Röhrchengefässe der Zunge ohne ein Werkzeug durchschneiden?'

Die Antwort lautet folgendermassen: Als erstes sollte man darüber nachdenken, warum der geliebte Herr Freundlicher Auflöser, der grosse Seher, der heilige Gheranda, und der geliebte König unter den Yogis, Meister Goraksha, keinerlei Wort in Bezug auf dieses äusserst wichtige Thema [der Methode] des Durchschneidens der Zunge verlieren. Dies sagt einem, dass in ihrem Schweigen ein rätselhaftes Geheimnis liegt. Wer keinen Zugang zu einem vervollkommneten Wahrheitslehrer hat, sollte kein Instrument benutzen. Erstens, der Anwärter kann das Bündel der Röhrchengefässe nicht selbst durchtrennen, er bräuchte dazu die Hilfe eines anderen Individuums. Dies ist nicht wünschenswert. Und zweitens, wie lange würde der Anwärter es zu reiben haben, wenn, nehmen wir an, er das Bündel der Röhrchengefässe selbst durchtrennte oder es von jemand anderem durchtrennen liesse? Tatsächlich würde er nicht wissen, wie es zu reiben sei. Zu alledem – und das ist auch noch ein Problem – wie würde er die Zunge bewegen? Drittens müsste man wissen, ob der Anwärter ein qualifizierter Empfänger des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ist oder nicht. Und selbst wenn er für das Im-Raum-bewegen Energiesiegel qualifiziert wäre, das Durchschneiden des Bündels der Röhrchengefässe ist für ihn bis dahin verboten, wo er das Wurzelbasis Energiezentrum, das Standort-des-Selbstes Energiezentrum, das den-Nabel-füllende-

Juwel Energiezentrum, das Unangeschlagene Energiezentrum und das Reine-Sprache Energiezentrum samt dem schöpferischen Knotengeflecht durchdrungen hat.

Hier erinnert sich der Fragende an etwas und er wird fragen: 'Ich habe von dreierlei Arten von Zungen gehört: Schlangenzungen, Elefantenzungen und Kuhzungen. Von diesen dreien ist die Zunge einer Schlange ja natürlicherweise lang und die Zunge des Elefanten und der Kuh sind von Natur aus kurz. Würde nun ein Anwärter, der so eine Zunge wie die einer Schlange hat, sie auch zu durchschneiden haben?'

Ja, auch er muss das Bündel von Röhrchengefässen der Zunge durchschneiden. Es gibt in unseren [indischen] alten yogischen Schriften keinen Hinweis darauf, dass das Bewegen ohne das Durchschneiden des Röhrchengefässbündels der Zunge möglich wäre.

Perplext wird er nun, nachdem er dies gehört hat, fragen: 'Hat es dann überhaupt irgendeinen Sinn und Zweck, die Sehne an der Unterseite der Zunge zu durchschneiden?'

Erlaube mir auf etwas hinzuweisen. Die Bekanntschaft mit den drei Knotengeflechten wurde von unseren [indischen], die Essenz kennenden Sehern und Heiligen aus alter Zeit, durch Yoga gewonnen. Die drei Knotengeflechte heissen: Das schöpferische Knotengeflecht, das erhaltende Knotengeflecht und das auflösende Knotengeflecht. Das schöpferische Knotengeflecht ist das Knotengeflecht der leidenschaftlichen Verfassung der Natur, das erhaltende Knotengeflecht das der gelassen-kraftvollen Verfassung der Natur und das auflösende Knotengeflecht ist das der dunklen Verfassung der Natur. Der Bereich des schöpferischen Knotengeflechtes erstreckt sich vom Wurzelbasis Energiezentrum bis durch das den-Nabel-füllende-Juwel Energiezentrum; der Bereich des erhaltenden Knotengeflechtes erstreckt sich vom Unangeschlagenen Energiezentrum bis durch das Reine-Sprache Energiezentrum und der Bereich des auflösenden Knotengeflechtes erstreckt sich vom Kommando Energiezentrum bis durch den Tausendblättrigen Lotos. Das Geschlechtsorgan wird 'das schöpferische Knotengeflecht' genannt und seine Lage ist im Herzen. Drei Herzen werden von den Königen unter den Yogis anerkannt. Das erste Herz, in welchem das schöpferische Knotengeflecht liegt, befindet sich in der Wurzelbasis. Das zweite Herz ist zwischen den beiden Lungen und das dritte Herz ist im Gehirn. Der Geist, das Urteilsvermögen, das geistige Vermögen und das Ego wohnen im dritten Herzen. Die Zunge wird 'das erhaltende Knotengeflecht' genannt und dies liegt im Reine-Sprache Energiezentrum. Als 'das auflösende Knotengeflecht' wird die zehnte Tür, beginnend am hinteren, weichen Gaumen an dessen Vorderteil sich die Ausdehnung (Uvula, das Zäpfchen)* befindet, bezeichnet. Der verehrte, geliebte König unter den Yogis, Meister Goraksha, sagte betreffs der sich in der Mitte der Unterseite der Zunge befindenden Sehne *korrekterweise*: 'Die Ursache aller Körper ist der sexuelle Same und man findet das Röhrchenknotengeflecht dieses sexuellen Sames unterhalb der Zunge. Von den Fussohlen bis hin zum Gehirn reisend entwickelt er [der sexuelle Same] den gesamten Körper.' (1.67) *[Die Klarstellung in den runden Klammern ist aus der Hindiausgabe].

Wenn die evolutionäre Kraft nach Durchdringung des schöpferische Knotengeflechts zu den Energiezentren des erhaltenden Knotengeflechtes emporsteigt, dann lodert das Kanäleknotengeflecht auf (es flammt glühend auf) und wird auf ganz natürliche Weise durchdrungen. Der Pfad des Aufstiegs des sexuellen Sames wird dadurch von allen Behinderungen freigeräumt, die leidenschaftliche Verfassung und die dunkle Verfassung

verblassen und die gelassen-kraftvolle Verfassung wird stark und mächtig. Die Arbeit der gelassen-kraftvollen Reinigung schreitet nach der Durchdringung des auflösenden Knotengeflechtes äusserst geschwinde voran und der Yogi wird nach der Vervollkommnung des Von-Same-freien Gleichmuts zu einem sich jenseits der drei Verfassungen Befindendem. Es gibt keine Durchdringung der drei Knotengeflechte im südlichen Pfad, in welchem es kein Im-Raum-bewegen Energiesiegel gibt. Und der Anwärter hat keinen Erfolg dabei, zu einem der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist zu werden, da keine Durchdringung der Knotengeflechte stattfindet. Der verehrte, geliebte Herr, Dunkler Mond, drückte die Wahrheit aus: 'Das Unvergängliche, das Nichtoffenbarte – dies ist die Art und Weise wie davon gesprochen wird. Es wird der höchstendgültige Zustand genannt und die Yogis, welche ihn erlangt haben, kehren nicht mehr davon zurück; es ist mein höchstendgültiges Zuhause.' (*Bhagavad Gita*, Vers 8.21)

Geht die fortgesetzte Praxis des Bewegens und Melkens der Zunge vor sich, dann wird die Zungenwurzel mit dem Zeigefinger gerieben und die nach unten tendierende Lebensenergie geht dadurch nach oben und der Bodensatz von Schleim und Galle im 'vorderen mittleren Durchgang' wird ebenfalls dazu gebracht, nach oben zu gehen. Daher wird der Bodensatz durch den Mund ausgestossen. In Zusammenarbeit mit dem Feuer des Yogas verursacht die aufwärts steigende, nach unten tendierende Lebensenergie ausserdem die natürliche Durchdringung des erhaltenden Knotengeflechtes **–** der Zunge**,** und des auflösenden Knotengeflechtes **–** der zehnten Türe. Deshalb wurde von den früheren Lehrern keinerlei Werkzeug erwähnt, mit dem das Bündel der Röhrchengefässe zu durchschneiden sei.

'Wird die Zunge durch dieses Durchtrennen, Bewegen und Melken denn lang genug, um die Mitte der Augenbrauen zu berühren? Man hört auch davon, dass die Zunge soweit wie bis zu den Ohröffnungen und dem Kopfhaar reichen kann. Stimmt das?'

Obgleich die Zunge nur bis zum Ende der Nase hin reichen kann [von aussen], kann sie, falls sie 'im Hohlraum im flachen Knochen' steht, doch ganz leicht das von den Königen unter den Yogis als 'die Mitte-der-Augenbrauen' bezeichnete Zentrum erreichen. Das ist nicht alles, mühelos kann die Zunge jeden Teil der Decke (Pavillon, Sonnenschirm, Pilz) [der Innenseite des Schädels] berühren. Was braucht es da noch mehr? Falls die Zunge das andere Ende der Nase, das was gewöhnlich als die Mitte der Augenbrauen bezeichnet wird, erreicht [das innere, obere Ende der Nase], dann würde sie ja im Hohlraum im flachen Knochen gekrümmt sein. Dieser Hohlraum ist nicht weit genug, um solch eine lange Zunge darin aufnehmen zu können. Würde nun ein Anwärter, der die Zunge durch das Melken, Bewegen und Durchtrennen verlängert hat, sie tatsächlich dazu bringen, dass sie das andere Ende der Nase [das obere Ende der Aussenseite der Nase, den Nasenrücken], die Öffnungen der Ohren und das Kopfhaar erreicht, dann wäre das für Yoga ungeeignet und all die Kräfte der Zunge wären zerstört. Ja, in der *Yoga Kundali Upanischade* kann man schon solch eine Art von Beschreibung finden, wo die Zunge die Mitte der Augenbrauen, die Öffnungen der Ohren, das Kinn, die Höhlung zwischen den Schlüsselbeinen, die Schultern und die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) erreichen kann. Würden wir aber diese grobe (äussere, augenscheinliche) Bedeutung als die Wahrheit betrachten, dann wäre dies eine extreme Übertreibung. Es ist deshalb unbedingt erforderlich, dass man die wahre Bedeutung dessen [dieser Aussage] von einem tüchtigen und fähigen Lehrer nachweislich in Erfahrung bringt. Die zehnte Tür wird die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) genannt und sie ist eine von mehreren Öffnungen des Absoluten.

Das gewöhnliche Durchtrennen der Zunge
Verse 3.34 bis 3.36 Schneide den Kanal unter der Zunge mit einer sehr scharfen, glatten und sauberen Waffe, ähnlich dem Blatt der *Sehunda* [das indische *Euphorbia Ligularia*], um eine Haaresbreite durch. Reibe es dann gut mit Meersalz oder dem pulverisierten Samen des gelben Myrobalanbaumes (*Terminalia Chebula*) ein. Schneide nach sieben Tagen wiederum um eine Haaresbreite. Führe diese Art des Schneidens und andere reinigende Handlungen täglich für sechs Monate lang durch. Der an der Wurzel der Zunge liegende Kanal (Röhrchen) wird innerhalb von sechs Monaten zerstört sein.

Dieses Bündel der Röhrchengefässe wird im Natürlichen Yoga von dem Anwärter durch dessen Daumennagel oder dadurch, dass er die Zunge über die Zähne reibt, durchschnitten. Das heisst, dass der Nagel oder die Zähne als die scharfe Waffe dienen. Diejenigen Anwärter, welche die Zunge mit anderen Mitteln durchschneiden, bewegen und melken, werden nicht viel davon profitieren. Es ist ein hervorragendes Geschenk des Natürlichen Yoga. Es sollte nur durch es selbst [das Natürliche Yoga] erworben werden.

Das Eintreten der Zunge in die zehnte Tür oder das auflösende Knotengeflecht ist nur die beginnende Aktion des Im-Raum-bewegen Energiesiegels, nicht dessen Vollendung. Die wirkliche Vollendung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ist die Erlangung des Feuer-des-Yoga göttlichen Körpers. Derjenige Yogi welcher diese Ebene erreicht hat, ist von allen der höchste Yogi. Nur ein hoher Yogi des Pfades der Beendigung kann diese Verehrung erfolgreich durchführen. Der verehrte, geliebte grosse König, der liebend-hingebungsvolle Asket *Charanadasa* [Diener der Füsse (Gottes)], hat richtig gesagt: 'Ich meditiere auf den Meister des Yogas, er, welcher der Meister ist, den diejenigen göttlichen Heiligen und Seher kennen, die bei dem was sie sagen äusserst wachsam sind {im Sinne der Einhaltungen und Beachtungen}. Beherrschte, liebend-hingebungsvolle, von einem Lehrer eingeweihte Asketen führen wiederholte Gebete durch und meditieren gemäss ihrem Brauch und akzeptieren die Unterstützung der Zurückgezogenheit {auch, Zurückgezogenheit der Sinnesorgane; auch, ohne Berühmtheit}.' (*Bhakti Sagara).*

Aber die dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens angehörenden Haushälterlehrer meditierten nicht viel über diese Wahrheit, da sie eine Anpassung zwischen Vergnügen und Yoga erzwingen wollten. So schlugen sie 'den Mittelweg' ein und steckten die Zunge in die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten), nachdem sie diese mit einer scharfen Waffe durchschnitten hatten. Sie versuchten dann während des Geschlechtsverkehrs den obengehaltenen sexuellen Samen nach oben zu ziehen.

Der Eintritt der Zunge in die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)
Vers 3.37 Lenke die der entgegengesetzten Richtung ((nach oben)) zugekehrte Zunge in den dreipfadigen Zusammenlauf. Dies ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel. Man nennt es [den dreipfadigen Zusammenlauf] das Himmelsenergiezentrum.

Dieser Vers steht mit dem vorherigen Vers in Verbindung. Der König unter den Yogis gibt diese Anleitung: Bringe die durch die fortgesetzte Praxis des Durchschneidens, Bewegens und Melkens verlängerte Zunge dazu, gerade aufgerichtet im dreipfadigen

Zusammenlauf zu stehen, indem sie nach rückwärts ((nach hinten)) genommen wird. An diesem Ort fliessen der Kühlende Fluss, der Feurige Fluss und der Sehr-freundliche-Fluss zusammen. Da er sich sich bis zum Kommando Energiezentrum hin aus dehnt, wird dieser Ort [das Kommando Energiezentrum] 'der dreipfadige Zusammenlauf' oder 'die Vereinigung der drei Flüsse' genannt. Innerhalb dieses hohlen Vorraums befinden sich die beiden inneren Öffnungen der Nasenlöcher. Wegen dieses hohlen Vorraums lautet einer seiner Namen 'die Leere', ein zweiter 'der Himmel' oder 'das Himmelsenergiezentrum', und ein dritter die 'Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten)' oder 'die Tür des Absoluten'. Man nennt den Eintritt der Lebensenergie vitalen Luft hier hinein das über den Tod hinaus Emporsteigen oder die Befreiung. Es ist der Pfad, um die Welt des Absoluten zu erreichen.

'Im-Raum-bewegen' bedeutet wörtlich: 'Das weibliche, im Raum herumspazierende Wesen'. Der Ort, wo sie steht, die zehnte Türe, wird der untere Raum genannt und der obere Raum, über der Mitte-der-Augenbrauen, wird der Raum des Geistes, der Raum des Absoluten, der schmale Raum oder der Raum des Herzens genannt. Dasjenige Im-Raum-gehen des geistigen Vermögens, welches das Im-Raum-bewegen Energiesiegel miteinschliesst, wird der nördliche Pfad oder der Pfad des Lichtes (der Pfad der Flamme) genannt. Es ist der Pfad ohne Wiederkehr; und der Pfad der Wiederkehr, der südliche Pfad, ist das im Raum zu gehen ohne das Im-Raum-bewegen Energiesiegel.

Da die systematische Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ein Geheimnis enthält, enthüllt der Wahrheislehrer dessen Geheimnis nur einem qualifizierten Schüler.

Die systematische Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels wird auch das Yoga der Ausdehnung (des Zäpfchens*, des Anhängsels, des Perpendikels ((der Senkrechte))) genannt. Der Ausdruck, 'die Ausdehnung' bedeutet die Zunge.

*[Im menschlichen Körper gibt es drei Zäpfchen und jedes von ihnen steht am Eingang eines dreipfadigen Zusammenlaufs, nämlich dort, wo drei Pfade **–** zwei grobe körperliche Seitenpfade und ein subtiler zentraler Energiepfad – zusammenlaufen, um einen darunterliegenden Pfad zu formen. Sollten der sexulle Same und die Lebensenergie an diesem Punkt aufgrund des Aufgebens von Anhaftung und einer Offenheit für das Göttliche davon abgehalten werden, nach unten in den unteren Pfad zu fallen, dann wird der Same ins Blut absorbiert und die Energie steigt im zentralen Pfad nach oben. Umso grösser der Grad von Losgelöstsein/Nichtanhaftung und das sich hingeben und überlassen ist, umso weiter oben werden der Same und die Energie gehalten, umsomehr entwickelt sich der Same, umso subtiler wird die Energie, und umso stabiler werden beide. Zum Schluss werden alle beide, der physische Körper und die Lebensenergie, in die Göttlichkeit absorbiert und der Yogi ist in seinem natürlichen Zustand.

In einem weiblichen Körper ist das erste Zäpfchen die Öffnung des äusseren Muttermundes, das ist der in die Vagina hineinragede Teil des Gebärmutterhalses. Es liegt am unteren Eingang, an der Spitze der die Form eines auf dem Kopf stehenden Dreiecks habenden Gebärmutter; die beiden längere Seiten {des Dreiecks} führen zu den Eileitern nach oben und von dort weiter zu den Eierstöcken. In einem männlichen Körper ist das erste Zäpfchen eine schmale, die Spitze eines Dreiecks formende und in die Harnröhrenöffnung hineinragende Erhebung. Es liegt am bläschenförmigen Gefäss in der Prostata (die Entsprechung in einem männlichen Körper zum Gebärmutterhals),

dort, wo der Harnleiter in die beiden nach oben zu den Hoden hinaufgehenden Samenleiter übergeht.

Das zweite Zäpfchen ist der Teil des weichen Gaumens, welcher am hinteren Teil des Mundes, am Hintereingang der Nasenhöhle [mit seinen beiden inneren Nasenöffnungen] liegt, und welches von der gleichen Gewebeart [adenoid, drüsenartig] ist, wie die des vorderen Lappens der Hirnanhangdrüse.

Das dritte Zäpfchen ist ein Lappen oder eine dreiseitige Erhöhung, welche zwischen den beiden Hemisphären (Mandeln) des Kleinhirns, nahe dem adergeflechtigen ((choroiden)) Knotengeflecht der vierten Hirnkammer liegt. Vom rückwärtigen Teil des zentralen Kanals des Rückenmarks gehen zwei Hauptnervenbahnen zu den höheren Zentren des Gehirns über – miteingeschlossen dem hinteren Lappen der Hirnanhangdrüse, der Hypothalamus, der Zirbeldrüse, dem adergeflechtigem Knotengeflecht der dritten Hirnkammer und dem Grosshirn.]

Die Grösse des Im-Raum-bewegen Energiesiegels
Verse 3.38 bis 3.40 Der Yogi, der die umgekehrte ((umgedrehte)) Zunge dazu bringt, sich nach oben zuzukehren und der, selbst wenn es nur für den Bruchteil eines Augenblickes ist, stabil verbleibt, ist immun gegen Gift, Krankheit, Alter und Tod. Für den das Im-Raum-bewegen Energiesiegel kennenden Yogi gibt es weder Krankheit noch Tod, weder Schläfrigkeit, Schlaf, Hunger, Durst oder den Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit. Er leidet nicht an Krankheiten, ist nicht befleckt von Handlung, noch haben die Zeit/der Tod eine Auswirkung auf ihn.

Der erste Schritt der Vollbringung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ist das Durchtrennen des Bündels der Röhrchengefässe. Der zweite Schritt ist das Bewegen und Melken der Zunge und der dritte Schritt ist deren [der Zunges] Eintritt in die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten). Selbst nachdem diese drei Schritte unternommen worden sind, ist die systematische Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels nicht vervollständigt. Und zwar deswegen nicht, weil es noch zwei andere, klar erkennbare Schritte gibt. Der vorhergehende Schritt der beiden ist die Dominanz der [vereinten] nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden Lebensenergie und ihre Stabilität in der Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten). Und im späteren Schritt bleibt die Zunge für lange Zeit in der Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) stabil und der Blick für lange Zeit in der Mitte-der-Augenbrauen gefestigt. Diese letztere Ebene ist äusserst mächtig. Der emporgehobene sexuelle Same des Yogis wird zu dieser Zeit äusserst stabil und er erhält die grossartige Gelegenheit, den Nektar der Unsterblichkeit zu trinken; er wird schrittweise von Leiden/Unpässlichkeiten frei [und] sein physischer Körper wird ständigen Veränderungen unterzogen, mit dem Ergebnis, dass nach und nach das Älterwerden hinweggenommen wird. Am Anfang sieht er so aus wie ein zwischen 30 und 50 Jahren alter Mann, dann, in der Mitte, wie ein junger Mann und am Ende wie ein Jugendlicher. Wird der Körper des Yogis durch das Feuer des Yogas [völlig] göttlich, dann hat selbst tödliches Gift keine Auswirkung mehr auf ihn.

'Wir wären höchst zufriedengestellt, wenn wir das Wissen über die wissenschaftliche Grundlage für die Erlangung dieses göttlichen Körpers erhalten würden.' [Dies ist die Bitte des Schülers, auf welche mit dem Folgenden hin geantwortet wird].

Wir alle wissen wohl, das die Nachkommenschaft durch die Vereinigung eines Mannes und einer Frau [den weiblichen und den männlichen Chromosomen] geboren wird **–** man nennt diese Nachkommenschaft die 'aus dem weiblichen Zeugungsorgan Geborenen'. Aber der aus Yoga herstammende, göttliche Körper, der von einem Yogi oder einer Yogini erworben wird, *dessen* Entstehung wird mittels des eigenen Körpers hervorgebracht. Der alte, allmählich verblassende Körper wird zerstört und an seiner Stelle wird ein zweiter, ein neuer Körper erzeugt. Man nennt ihn den 'nicht aus dem weiblichen Zeugungsorgan Geborenen'. Dies [die Erschaffung dieses neuen Körpers ohne eine weiblich – männliche Vereinigung] ist keine erstaunliche Begebenheit.

Eine Amöbe ist ein winziger Organismus. Ihr lebender Körper wird aus nur einer einzigen Einheit geformt, er hat eine einzige Hülle, er ist einzellig. Trotz er keine Organe besitzt, kann er doch alle Funktionen so ausführen, als ob er welche hätte. Nicht nur das, er pflanzt sich auch durch sich selbst fort. Wenn er voll ausgewachsen ist, dann teilt sich der Zellkern in zwei Teile – die lebende Essenz ist dann in beide Teile verteilt. Die Aktion der Fortpflanzung beginnt somit vom Zellkern oder dem Speicher aus.

Dies ist ganz natürlich (von Natur aus so).

Die zweite Charakteristik [bei der Formung des göttlichen Körpers] ist die, dass der neue, junge Körper erworben wird ohne dass der Tod dabei vorkommt. Der alte, allmählich verblassende Körper verschwindet und gleichzeitig erscheint ein sich nach und nach entwickelnder, neuer Körper. Der Tod steht in der Mitte, aber auf den Yogi oder die Yogini hat er keine Wirkung, sie schreiten in Richtung Unsterblichkeit fort nachdem sie über den Tod hinaus aufgestiegen sind.

In der heiligen *Bhagavad Gita* gibt es zu diesem Thema nur eine kurze Abhandlung, die jedoch sehr klar ist. Darin wird enthüllt, dass der Yogi einen neuen, göttlichen Körper erwirbt, indem er nach und nach den alten Körper loslässt, ohne [dass der] Tod [vorkommt]. Im neunten Vers des achten Kapitels wird die Meditation des Höchsten Gottes erwähnt ((auf den Höchsten Gott)), demjenigen, der wie die aufgehende Sonne ist; und im zehnten Vers wird das Erlangen der Höchstendgültigen Seele (der Gesamt-Seele, der Universellen Seele) erwähnt. So wie Zucker in Milch verschmilzt und zu Milch wird, so wird der in die Höchstendgültige Seele vertiefte Yogi zu einer Form (von einer Natur) [mit der Höchstendgültige Seele]. Daher wird auch sein Körper göttlich. [Der göttliche Körper] bestätigt die göttliche Schau der aufgehenden Sonne. Nur durch die Vereinigung mit dem Göttlichen kann Göttlichkeit erlangt werden. In diesem Vers steht: 'Durch die Kraft des Yogas macht dieser mit hingebungsvoller Liebe erfüllte Yogi zum Zeitpunkt seines Aufbruchs (dem Tod) die Lebensenergie im Zentrum der Augenbrauen stabil. Danach erlangt er die höchstendgültige Göttliche Person (den höchstendgültigen, göttlichen Menschen [göttlichen Körper]), nachdem er mit unbeweglichem Geist meditiert hat.' In diesem Vers wurde der Ausdruck 'zum Zeitpunkt des Aufbruchs' benutzt; es ist der Aufbruch der Meditation und bedeutet Losgehen, Abfahrt, Reise und so weiter. Der Tod ist miteingeschlossen, weil er der grosse Aufbruch ist; {der Aufbruch} von der Illusion zur Höchstendgültigen Seele, von der Unwahrheit zur Wahrheit, vom falschen Wissen zum Wissen und vom Tod zur Unsterblichkeit. Die Ursache des Todes ist die Trennung zwischen der nach oben tendierenden Lebensenergie und der nach unten tendierenden Lebensenergie und die Ursache der Unsterblichkeit ist die Vereinigung der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden Lebensenergie. Die Tür in der Mitte-der-Augenbrauen ist die Tür des Todes. Derjenige welcher darüber hinaufsteigt, ist ein Yogi.

In seinem Buch, der *Gheranda Samhita,* sagte der grosse Seher, der heilige Gheranda*,* indem er sein Vertrautsein mit dem göttlichen Körper zu verstehen gibt, dies: 'Dieser göttliche Körper kann weder mit Feuer verbrannt, noch von Luft ausgetrocknet, noch von Wasser genässt, noch kann er von einer Schlange gebissen werden.'

Der emporgehobene sexuelle Same ist von zweierlei Art: Die eine, die weisse Art, wird der weisse sexuelle Same genannt, die andere, die blutfarbene Art, wird der grosse rote sexuelle Same genannt. Der grosse rote Same, der wie flüssiges Zinnoberrot aussieht, befindet sich im-Ort-der-Sonne Nabelzentrum [den drei unteren Energiezentren] und der weisse sexuelle Same befindet sich im Ort-des-Mondes der Halsgegend [dem Hals-und-Himmelsenergiezentrum]. Es ist extrem schwierig, diese beiden zu vereinen. Der weisse sexuelle Same ist der Freundliche Auflöser und der rote sexuelle Same ist die Göttliche Kraft und durch ihre Einheit wird der höchstendgültige Bereich erlangt. Die nach oben tendierende Lebensenergie und die Höchstendgültige Seele werden der Mond genannt und die nach unten tendierende Lebensenergie und die lebende Seele werden die Sonne genannt. Ihre Einheit ist das Sonne-Mond Yoga. [Es gibt drei Sanskritbegriffe, die sich auf den sexuellen Same beziehen: S*hukra, Virya* und *Raja*; die ersten beiden beziehen sich in erster Linie auf den männlichen sexuellen Same und der letztere auf den weiblichen sexuellen Same. *Shukra* wurde als 'der weisse sexuelle Same' übersetzt, oder, wo das Geschlecht unwesentlich ist, nur als 'der sexuelle Same'. *Virya* wurde als 'Samen' oder 'Sperma' übersetzt, oder, wo das Geschlecht unwesentlich ist, als 'der Same'. *Raja* wurde als 'der rote sexuelle Same' übersetzt dort, wo er *Shukra* gegenübergestellt verwendet wird, und als 'Menstruationsblut' oder 'Ovum/Eizelle' (Ova/Eizellen), wo er *Virya* gegenübergestellt verwendet wird].

Die nach unten tendierende Lebensenergie geht mittels der korrekt fortgesetzten Praxis des Wurzelschloss Energiesiegels, des hochfliegenden Schloss Energiesiegels, des Wasserhalterschloss Energiesiegels, des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels und verschiedener anderer Energiesiegel nach oben. Sie sind die Pumpen, welche die nach unten tendierende Lebensenergie zum Aufwärtsgehen bringen. Bis dahin, wo ein Junge oder ein Mädchen in die Pubertät eintreten, fliessen der weisse sexuelle Same und der rote sexuelle Same nicht durch das Geschlechtsorgan (Penis, Vagina) hinaus. Das bedeutet, dass bis dahin der Fluss der Keimdrüsen nach innen geht und sich im Körper die neuen Anordnungen fortsetzen [das Überkreuzen der homologen Chromosomen, welche fortentwickelte DNA produzieren]. Dadurch [durch diese neuen Anordnungen] findet ein Erblühen von Anmut, Kraft, Genialität und anderer physischer und geistiger Eigenschaften statt; später richtet sich der Fluss der Keimdrüsen nach aussen – der weisse sexuelle Same und der rote sexuelle Same beginnen herauszufliessen.

Die nach unten tendierende Lebensenergie steigt durch die fortgesetzte Sonne-Mond Praxis nach oben, aber für die Ausscheidung von Urin und Exkrement präsentiert dies kein Hindernis, da der Yogi mehr mit demjenigen Röhrchen zu tun hat, welches den weissen Same trägt. [Anfangs] sind das Urinröhrchen und das Röhrchen, das den weissen Same trägt, voneinander getrennt, aber in der Mitte ihres Weges laufen sie zusammen, sodass, wenn die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben gezogen wurde, auch die nach unten tendierende Lebensenergie des Urinröhrchens dort stabilisiert wird; deshalb kommt nun der Urin nur stockend heraus [in Spritzern]. Dies ist keine Krankheit, sondern ein spezielles Anzeichen für die Vervollkommnung von Yoga. Es hält etwa sechs Monate bis zu einem Jahr lang an; danach gibt es keine

Hemmung des Urinflusses mehr. Aber selbst dann ist es der nach unten tendierenden Lebensenergie nicht eilig beim Urinieren. Wenn die nach oben tendierende und die nach unten tendierende Lebensenergie schliesslich im Kommando Energiezentrum stabil werden, dann beginnt der Fluss in dem den sexuellen Same tragendem Röhrchen erneut nach innen zu fliessen, und die anfängliche Arbeit der Bildung des göttlichen Körpers findet statt. [Beim Mann besteht das den Same tragende Röhrchen aus der Harnröhre, dem Samenleiter, den Nebenhoden und den Hodenröhrchen der Hoden; bei der Frau aus der Vagina, der Gebärmutter und den Eileitern, den Fransentrichtern der Eileiter und den Eierstöcken. Der sexuelle Same kann auf einer jeglichen Ebene oberhalb der Harnröhre und der Vagina gehalten und ins Blut absorbiert werden].

Obgleich der sexuelle Same von Jungen und Mädchen emporgehoben ist, hat ihre Rechtschaffenheit doch Grenzen. Wenn sie zu Jugendlichen herangewachsen sind, dann beginnt das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren ihren Körper und ihren Geist zu stören und ihre göttliche Kraft fällt früher oder später nach unten. Ist nun diese untere Türe einmal geöffnet, dann kann sie nicht mehr geschlossen werden. Auch der sexuelle Same des Yogis und der Yogini ist emporgehoben, aber zwischen ihnen und den vorpubertären Jungen und Mädchen besteht ein himmelweiter Unterschied. Der Körper eines Yogis oder einer Yogini ist göttlich; in ihrem 'nicht aus dem weiblichen Geschlecht geborenem' Körper wohnen für immer die acht vollendeten Fähigkeiten: So wie das kleinste Elementarteilchen zu werden; sich auszudehnen, sich zu vergrössern; die Vergrösserung der Masse; leichtgewichtig zu werden; zu bekommen; zu tun; zu herrschen und Autorität. Sie werden als 'Souveränität' bezeichnet, Souveränität bedeutet 'der Zustand göttlich zu sein', 'Göttlichkeit' oder 'Allmacht'; also wird der Yogi als eine Verkörperung Gottes betrachtet. Dieser Feuer-des-Yoga göttliche Körper erscheinent nicht für ein oder zwei Tage und geht dann weg, sondern verbleibt für Jahre unter den Menschen. Der grosse Seher, der Weise Kapila, der grosse Seher, der Weise Patanjali, der grosse Seher, der Weise Yajnavalkya, der grosse Seher, der Weise Vasishtha, der grosse Seher Lakulisha, der geliebte Heilige, Jnaneshvara und unzählige andere grosse Yogis mit einem göttlichen Körper lebten für viele Jahre in der Gesellschaft. Es stimmt schon, dass aufgrund der Meditation ein Individuum im Wachzustand manchmal eine göttliche Schau (die Gegenwart) einer geschätzten und liebgewonnenen grossen Person erfährt, aber dies wird in einer emotionalen Vision von innerem, liebend-hingebungsvollem Widmen heraufbeschworen. Es ist nicht mit dem Körper dieser grossen Person verbunden und der Körper [dieser grossen Person] wird nicht dadurch göttlich, weil er [der liebend-hingebungsvolle Verehrer] eine göttliche Schau hatte. Die Göttlichkeit eines Körpers steht mit der yogischen Verehrung in Zusammenhang; und die göttliche Schau eines Körpers ist mit den Gefühlen des liebend-hingebungsvollen Verehrenden verbunden.

Ein die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels Durchführender ist nicht mit Handlung oder falscher Handlung verbunden; folglich gibt es für ihn keine Reinheit, Unreinheit, ethisches Handeln, unethisches Handeln und so weiter. Er ist in allen Zuständen immer unbefleckt.

'Warum?'

Er ist ein Verehrender von Nicht-Handlung. Diese Nicht-Handlung nennt der liebend-hingebungsvolle Yogi 'Schutz-suchen Yoga' oder 'das Yoga des Hingebens und Überlassens von Handlung'; der Yogi des Wissens nennt es 'das Yoga der Entsagung

von Handlung/der Handelnde zu sein‘ oder ’Natürliches Yoga‘ und der Yogi der Handlung nennt es ’Achtgliedriges Yoga‘ oder ’Yoga der reinigenden Handlung‘.

Im ersten Vers [3.38] taucht das Wort ’Tod‘ auf und im zweiten und dritten Vers [3.39 und 3.40] erscheint das Wort ’Krankheit‘; diese beiden Worte tauchen also wiederholt auf. Diese Verse wurden vom König unter den Yogis aus anderen yogischen Schriften zitiert. Genauso wie sich beim Auftreten von Licht keine Dunkelheit fortsetzt, so setzt sich Krankheit beim Auftreten von Gesundheit nicht fort. Der erste Schritt von Yoga ist das Ende von Krankheiten. Durch die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels vergeht die dunkle Verfassung des Yogis; folglich verlassen ihn auch Schläfrigkeit und Schlaf.

Nachdem man dies gerade gelesen hat, kommt diese Unsicherheit auf: ’Hinsichtlich der Schläfrigkeit akzeptieren wir das, aber wie können wir dies hinsichtlich des Schlafes akzeptieren? Kann ein Yogi denn ohne Schlaf weitermachen? Schläft er nachts nicht? Durch fortgesetzten Schlafmangel werden Menschen doch verrückt, Schlaf ist doch so ein lebenswichtiger Teil im Leben eines Menschen!‘

Der Yogi schläft schon während der Nacht, aber in seinem Schlaf gibt es keine Ein- und Ausatmung. Das heisst, sein Schlaf wird nicht ’Schlaf‘ sondern ’Gleichmut‘ genannt. Er ist auch nicht in einem Zustand des Trance-ähnlichen-Zustands-mit-gebannter-Aufmerksamkeit, da dessen Arena nur bis zum Reine-Sprache Energiezentrum hoch reicht, nicht aber in den Bereich darüber. Darin findet Ein- und Ausatmung statt [im Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit]; aber im Körper eines Yogis gibt es nach der Vervollkommnung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels keine Aus- oder Einatmung mehr. Wissenschaftlich ausgedrückt kann man sagen, dass der Yogi der höchste, ständig Praktizierende des ’Nichts-ausser-dem-Halt‘ ist. Er führt während der Zeitspanne der Konzentration nur ein einziges Füllen durch und, nachdem zwei Stunden verstrichen sind, ein Ausstossen; und in der Meditation {wiederum} nur ein einziges Füllen und dann, nach 24 Stunden, ein Ausstossen; aber im Gleichmut gibt es für ihn die völlige Beendigung. Im Zustand von jemandem, dessen Meditation sich 24 Stunden lang fortsetzt, wie können da Hunger und Durst vorkommen? Hier sollte man bedenken, dass der Anwärter nicht viel Hunger erfährt, wenn die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels vor sich geht, da sich das Im-Raum-bewegen Energiesiegel im Reine-Sprache Energiezentrum befindet. In einem Lehrspruch in der *Yoga Darshana* heisst es: ’Hunger und Durst werden dadurch hinweggenommen, indem das geistige Vermögen im Hohlraum des Halses stabilisiert wird.’ Und die Gegend des Halses ist im Reine-Sprache Energiezentrum [und im Himmelsenergiezentrum] miteingeschlossen. Wenn die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels vor sich geht, ist die Meditation des Hohlraums des Halses ganz natürlich. Somit ist die Nahrungsaufnahme des Anwärters reduziert und auch sein Durst lässt nach. Und ähnlich, das Verdauungsfeuer des Anwärters ist angefacht, wenn die fortgesetzte Praxis des Wurzelschlosses, des Grossen Energiesiegels, des Umkehrung-Verursachenden Energiesiegels, der Rücken-nach-oben-gekehrten Haltung, des hochfliegenden Schlosses oder die des heftigen-Hin- -und-Herbewegens-des-Unterleibs vor sich gehen.
Ob man nun ein liebend-hingebungsvoller Yogi, ein wissensorientierter Yogi oder ein handlungsorientierter Yogi ist, für alle gibt es nur den einen, königlichen Pfad. Der auf diesem Pfad Reisende bleibt von Handlung unbefleckt. Machen/Täterschaft ist Knechtschaft und Nicht-Machen/Nicht-Täterschaft ist Befreiung. Der liebend-hingebungsvolle Yogi denkt: Ich begehe keinerlei Handlung aus meinem Willen heraus

(von meinen Wünschen her), es ist mein Herr und Meister der mich dazu drängt, diese Handlung zu tun, so tue ich sie, folglich bin ich nicht der Tuende von Handlungen. Der wissensorientierte Yogi denkt: Ich bin die Seele, nicht der Körper. Ich bin handlungslos (unabhängig von reinigender Handlung), Handlung wird durch die Natur ausgeführt, folglich bin ich nicht der Tuende der Handlung. Der handlungsorientierte Yogi denkt: Ich bin nicht derjenige der handelt, Handlung ist eine Aktivität der Lebensenergie, ich bin ein Nichthandelnder. Auf diese Weise kommen alle drei Yogis, ein jeder gemäss seines Standpunktes, beim der-Nichthandelnde/der-Nicht-Tuende-zu-sein, an. Der Weg um von der Knechtschaft der Handlung frei zu werden, ist das Aufgeben des der-Handelnde/der-Tuende-zu-sein. Man bezeichnet den Yogi auch als den Demontierer und Zunichtemacher der Zeit/des Todes. Der sich im Gleichmut befindende Yogi ist nicht in einem zeitlichen ((ein Gefühl vom Verlauf der Zeit habenden)) geistigen Zustand und er kann den Körper durch seinen Willen aufgeben [gemäss der Wahl seines wahren Selbstes]. Selbst der Tod ist hilflos.

Das Geheimnis des Namens
Vers 3.41 Das geistige Vermögen wandert im Raum umher und auch die Zunge wandert im Raum umher; somit wurde es [dieses Energiesiegel] von den grossen Vollendeten das Im-Raum-bewegen genannt.

Um beim Im-Raum-bewegen Energiesiegel die Lebensenergie vitale Luft zum Gehirn hinauf zu lenken, muss man immer und immer wieder die fortgesetzte Praxis des sechsmündigen Energiesiegels durchführen, in welchem Ohren, Augen, Nase, Mund und so weiter, mit den Fingern versiegelt werden. Wenn sie [die Lebensenergie vitale Luft] stabil geworden ist, dann gewinnt das geistige Vermögen die göttliche Schau des göttlichen Lichtes und die göttliche Schau der fünf Räume. Dies ist das im Raum Umherwandern des geistigen Vermögens. Die Zunge steht in der Quelle des Nektars, das ist da, wo die Leere ist und da wo das Himmelsenergiezentrum ist; dies ist ihr im-Raum herumspazieren. Das Im-Raum-bewegen Energiesiegel wurde von *Kapila* (Goldbraunes Rot) und anderen grossen Vollendeten benannt. Der Name ist bedeutungsvoll ((wichtig)).

Das Geschütztsein des obengehaltenen sexuellen Sames
Verse 3.42 und 3.43 Der Same desjenigen Yogis, der mittels des Im-Raum-bewegen Energiesiegels die Öffnung der Ausdehnung verschlossen (versiegelt) hat, fliesst nicht heraus, ungeachtet dessen, dass er in der Umarmung einer liebenden Frau gebunden ist ('nahe dem Penis gebunden'). Wenn der [von den Keimdrüsen] hinunterfallende Same im kreisförmigen weiblichen Gefäss gehalten wird [dem Gebärmutterhals in einem weiblichen Körper; am bläschenförmigen Gefäss ((dem Säckchen am Zusammenfluss der beiden Samenkanäle und der Harnröhre)) in der Prostata in einem männlichen Körper], dann geht er dadurch nach oben, dass er mittels des weiblichen-Gefäss Energiesiegels gebunden und mittels der göttlichen Kraft nach oben gezogen wird.

Das Hinunterfallen des Sames ist Vergnügen und dessen Aufstieg ist Yoga. Die Quelle des Sames ist in den Keimdrüsen – in den Same tragenden Röhrchen. Ob er nun [der Same] nach unten fällt oder emporsteigt, Same *ist* darin enthalten [im Same tragenden Röhrchen]. Nun ist aber ein Yogi ein Sucher nach Befreiung – ein Entsagender. Aus seiner Wahl heraus hat er die Suche nach Vergnügung aufgegeben. Würde er zur Zeit der fortgesetzten Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels plötzlich wieder zu einem weltlichen Menschen werden? Würde er nicht Befreiung ohne eine Frau finden?

Wenn nun zur Befreiung die Umarmung einer Frau unbedingt notwendig wäre, dann bestünde ja keine Notwendigkeit für das vierte Stadium des Lebens, der Entsagung. Befreiung könnte dann dadurch erlangt werden, dass man im Leben im Stadium eines Haushälters bliebe. In der Tat erklären jene, die nur logisches Theoretisieren benutzen und der *Praxis* des Yogas keinerlei Wichtigkeit beimessen mit Bestimmtheit: 'Bloss im Haushälterstadium des Lebens ist es möglich, Befreiung zu erlangen; für Entsagung besteht keinerlei Notwendigkeit.' Entsagen bedeutet: Das Leben hinzugeben. Falls es dabei [in der Entsagung] einen speziellen Platz für eine Frau gäbe, dann müsste man dies als eine Täuschung bezeichnen, weil man dabei {in der Entsagung} auch jenseits des Körpers sein muss. Nicht nur das, man muss auch jenseits des Geistes sein. Dies ist deshalb so, weil die Entsagung die Hingabe und das Überlassen des 'Ich' [des Egoismus] ist. Wie kann jemand der in diesem Stadium ist sein Leben an einer Frau festmachen? Von denjenigen Anwärtern, welche die Hilfestellung einer Frau als unerlässlich ansehen, werden die Beispiele des Freundlichen Auflösers und der Bergprinzessin, die von Ernährer und Erfolg, von Zeuger und Sonnenlebenskraft zitiert. Aber sie vergessen, dass die Namen und Formen der unterschiedlichen Gefährtinnen (der Kräfte) Gottes darum beschrieben wurden, um ihre Unterschiede festzusetzen. Tatsächlich sind diese Namen in ihrem innersten Wesen liebend-hingebungsvoll orientiert. Wenn ein Name im weiblichen Geschlecht verwendet wird, dann wird die göttliche Kraft eine Göttin genannt und wenn ein Name im männlichen Geschlecht verwendet wird, dann wird er als Gottheit bezeichnet. Es ist eine Form oder eine Fähigkeit; darin gibt es weder Mann noch Frau. Gibt es denn da Mann oder Frau in *'Loti'* (einem kleinen Wassertopf) [im weiblichen Geschlecht] und *'Lota'* (einem grossen Wassertopf) [im männlichen Geschlecht]? Auf ähnliche Weise zitieren diejenigen die Namen des Königs *Janaka* (Vorfahre-des-Göttlichen-Körpers) und *Videhi* (Frei-von einem-Körper). Der grosse König *Janaka* lebte in einem königlichen Palast, auch die Königinnen lebten dort. War er deswegen ein Haushälter? Die Entsagung ist eng mit dem Geist verbunden. Ist der Geist gezähmt, dann sind für einen Yogi Wald und Stadt das Gleiche. *Janakas* Charakter war sehr aussergewöhnlich. In unserer Gesellschaft gab es viele Weise, wie den Weisen *Shukadeva* (Papageien-Gott), aber der einzige Entsagte vom Range des grossen Königs *Janaka* ist *Janaka* selbst. Bis jetzt hat es den zweiten *Janaka* noch nicht gegeben. Also muss *Shukadeva,* dieser machtvolle Entsagte, als ein Schüler vor *Janakas* Türe stehen.

Was ist denn dann die Bedeutung der obigen Verse?

Der yogische Anwärter versucht gewöhnlicherweise die nach unten tendierende Lebensenergie durch andere Reinigungshandlungen nach oben zu ziehen; wenn aber das sinnliche Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist, erregt ist, dann wird er äusserst wachsam (aufmerksam, sorgfältig). Die Abwärtstendenz der nach unten tendierenden Lebensenergie und die Aufwärtstendenz der nach oben tendierenden Lebensenergie sind ganz natürliche Tendenzen. Um die nach unten tendierende Lebensenergie dazu zu bringen, nach oben zu gehen, muss die nach oben tendierende Lebensenergie zum Wurzelbasis Energiezentrum hinabsteigen. Das erweckt das mit geistigen Eindrücken verbundene sexuelle Begehren und ein Krieg bricht aus zwischen der nach unten tendierende Lebensenergie die versucht, den Same nach unten zu ziehen und der nach oben tendierende Lebensenergie die versucht, ihn hochzuziehen. Dieser Krieg ist nicht in ein oder zwei Jahren beendet – in der heiligen *Bhagavat [die Bhagavatam]* gibt es die Schilderung eines Jahrtausende lang andauernden Krieges zwischen einem Elefanten und einem Alligator. Der Krieg dieses mit geistigen Eindrücken verbundenen sinnlichen Begehrens ist von derselben Art – er

setzt sich über viele Jahre hinweg fort. Am Ende wird die nach oben tendierende Lebensenergie in dieser oder jener Geburt durch die höchste Gnade Gottes siegreich und die nach unten tendierende Lebensenergie wird besiegt. Dann verschmilzt der hochgehaltene Same (der obengehaltene Tropfen der sexuellen Flüssigkeit) in der Form des Yogis mit dem Ozean in der Form des Absoluten.

Die nach unten tendierende Lebensenergie wird bis dahin, wo sie von der nach oben tendierenden Lebensenergie zum Kommando Energiezentrum mit hinaufgenommen wird, nicht geschwächt. Das heisst, trotz die nach unten tendierende Lebensenergie in den unteren Energiezentren überwältigt wird, ist sie der nach oben tendierenden Lebensenergie doch nicht unterworfen. {Aber} durch das Im-Raum-bewegen Energiesiegel wird sie geschwächt. Die nach unten tendierende Lebensenergie erreicht mittels des Im-Raum-bewegen Energiesiegels das Kommando Energiezentrum und dort wird sie der nach oben tendierende Lebensenergie unterworfen. Nicht nur das, sie wird nach Aufgabe aller Feindschaft zu deren bester Freund. Aber der Yogi kann den obengehaltenen sexuellen Same bis dahin, wo das Im-Raum-bewegen Energiesiegel völlig vervollkommnet ist, nicht stabil halten – er fällt.

Nun gibt es noch zwei verbleibende Punkte: Die Umarmung einer Frau und das Hochziehen des fallenden, hochgehaltenen sexuellen Sames.

Das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren wird im Zeugungsorgan, welches im unteren Teil des Körpers gelegen ist, erweckt. Das Zeugungsorgan ist ein Organ der Handlung. Dieses mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren wird auf zweierlei Art erweckt: Die erste [Art von] Erweckung geschieht durch das geistige Vermögen. Das Individuum bekommt dabei einen inneren oder äusseren Anreiz und das Handlungsorgan ist danach erregt. Die zweite [Art der] Erweckung passiert mittels der Lebensenergie. Im Geiste des Individuums ist zu diesem Zeitpunkt keinerlei sinnliches Begehren am Werken, welches mit geistigen Eindrücken verbunden ist. Aber während die Erregung des Handlungsorgans zunimmt, wird das Zentrum des Begehrens im geistigen Vermögen aktiv. Die beide Zentren arbeiten somit zusammen. Das mit geistigen Eindrücken verbundene sinnliche Begehren des Yogis ist keine Stimulierung vermittelst des geistigen Vermögens, sondern eine Lebensenergiestimulierung. Dies wird spirituelles Begehren genannt. Im siebten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* sagt der verehrte, geliebte Meister-des-Yoga, der Herr dunkler Mond: ’Oh du, der du der Höchste unter den Kennern der Rituale bist, ich bin das allen lebenden Wesen innewohnende und ethischer Handlung nicht entgegenstehende, Befreiung schenkende Begehren‘ (Vers 7.11) Befreiung wird von demjenigen Yogi errungen, der die Lebensenergie verehrt, nachdem er bei ihr Zuflucht genommen hat. Auch in seinem Gehirn gibt es ein Zentrum des Begehrens. Ist das sexuelle Organ erregt, dann wird es [das Zentrum des Begehrens im Gerhirn] auch aktiv, wodurch tiefe sinnliche Eindrücke in der Erinnerung beginnen, hervorzuspriessen. Der Yogi befindet sich zu dieser Zeit in der Natürlichen Meditation. Darin wird er lediglich zu einem Beobachter. Weder lehnt er irgendeinen vergangenen Anreiz geringschätzig ab, noch bevorzugt er irgendeinen neuen Anreiz. Das heisst, die Frau, an welche er sich zu dieser Zeit in seiner Erinnerung erinnert, ist nicht eine Frau, sondern die Erinnerung an eine Frau. Der Ort von dem der obengehaltene sexuelle Same herausfliesst [vom Samenleiter in die Harnröhre, oder von den Eileitern und der Gebärmutter in die Vagina], ist das kreisförmige, weibliche Gefäss. Der heruntergefallene, obengehaltene sexuelle Same des Yogis, der aufgrund dessen fortgesetzter Praxis des Yogas nicht dazu in der Lage ist, sofort aus dem

Geschlechtsorgan herauszukommen, wird in der Mitte gestoppt [am bläschenförmigen Gefäss in der Prostata; am Gebärmutterhals]. Die nach oben tendierende Lebensenergie versucht nun, ihn nach oben zu ziehen und die nach unten tendierende Lebensenergie versucht, ihn nach unten zu ziehen. Zum Zeitpunkt dieser kritischen Verfassung findet die Ankunft des weiblichen-Gefäss Energiesiegels statt. Darin steigt durch die Zusammenarbeit des Schliessens der neun Türen und des Im-Raum-bewegen Energiesiegels der obengehaltene sexuelle Same nach oben.

Der Soma Saft

Verse 3.44 bis 3.46 Innerhalb von nur einem halben Mondzyklus (innerhalb von vierzehn Tagen) wird ein Yogi mit einer erwartenden (erhobenen, nach oben blickenden, konzentriert entgegensehenden) Zunge, der den Mondsaft trinkt da er stabil ist, siegreich über den Tod sein, darüber gibt es keinen Zweifel. Der Körper des Yogis ist ständig mit der Somaflüssigkeit gefüllt; selbst der Biss einer giftigen Schlange breitet sich nicht in seinem Körper aus. Genauso wie ein Feuer das Holz nicht aufgibt und Licht nicht den ölgespeisten Docht, so gibt die Seele einen reichlich mit Somaflüssigkeit ausgestatteten Körper nicht auf.

Durch die fortgesetzte Praxis des Durchtrennens, des Bewegens und des Melkens für zweieinhalb bis drei Jahre betritt die Zunge die zehnte Türe. Aber zu dieser Zeit ist weder in den Organen, noch im geistigen Vermögen, noch in der Lebensenergie Stabilität vorhanden. Dafür muss der Anwärter für Jahre die nicht nachlassende, fortgesetzte Praxis durchführen. Ist dies errungen, dann ist er qualifiziert, den Somasaft zu trinken.

Was ist dieses Soma?

'Soma' bedeuted der Mond – die Göttin Mond. sie ernährt die Pflanzen (die Kräuter). Der verehrte Herr Dunkler Mond sagte in der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Ich erhalte alle Wesen mit meiner göttlichen Kraft dadurch, dass ich das Element Erde betrete und ich ernähre alle Pflanzen, indem ich zum Seelesaft Mond werde.' Die Sonne gibt den Herren der Pflanzen (den Soma Pflanzen) Lebensenergie und der Mond gibt ihnen den 'Saft'.

In alten Zeiten führte man wunschgerichtete und wunschlose Soma Opferungen durch. Grosse Vergnügungssucher praktizierten die erstere Art und wunschgerichtete Handlungen sind als Vergnügen (die Suche nach Vergnügen) bekannt. Die Suche nach Vergnügen selbst ist auch ein Opfer (Feueropfer), weil das Feuer des Begehrens darin vorhanden ist. Diese grossen Vergnügungssucher gebrauchten den Herrn der Pflanzen und er wurde 'der Somakriecher', 'die Somaranke', 'die Mondsichel', 'der milchige Somasaft', 'die Somaportion', 'die dünne Mondsichel (die Mondkönigin)' oder 'die göttliche Kraft der Schöpfung ((der Erschaffung))' genannt. Die zweite Art von Soma Opferung wurde von den grossen Yogis ausgeführt. Frei von Begehren und Verlangen seiende Handlung ist als Yoga bekannt. Auch dies wird als ein Opfer bezeichnet, weil das Feuer des Yogas darin enthalten ist, das Feuer der Beherrschung. *Dies ist* die Soma Opferung. Der Yogi bekam dadurch den Soma Saft. 'Der Somakriecher', 'die Somaranke', 'die Mondsichel (Samenknolle)', 'der milchige Somasaft', 'die Somaportion', 'die dünne Mondsichel', 'die göttliche Kraft der Schöpfung' und andere Namen sind alles Synonyme für die evolutionäre Kraft. Der geliebte Herr Freundlicher Auflöser sagte: 'Ich bin der obengehaltene, weisse sexuelle Same und die Göttliche Kraft ist der obengehaltene, rote sexuelle Same. Ich bin der Mond und die Göttliche Kraft ist die

Sonne.' Die grossen Yogis trinken nicht den Saft irgendeiner *Pflanze,* um Befreiung zu erlangen, Gleichmut zu vollbringen, den göttlichen Körper zu erzielen oder um mit Krankheit, Alter und Tod Schluss zu machen. Ja, sie nehmen einen Trank zu sich, aber dieser Trank ist nicht von dieser Welt, er ist nichtweltlich (spirituell). Sie nennen ihn den Erlösersaft, den Freudesaft, den Saft des Absoluten, den Wissenssaft, den Somasaft, das Somawasser, den Mondnektar der Unsterblichkeit, die Mondessenz oder das todeslose geistige Getränk. Dieser Saft ist die veränderte Form (Verwandlung, Transformation) des 'sexuellen Sames'.

Der göttliche Bereich wird in der *Chandogya Upanischade* das Feuer genannt, und Glaube wird als das dem Feuer Opfergaben darbringen bezeichnet. Dadurch [durch das Feueropfer, den Glauben] wird das der-König-der-Gottheiten *Soma,* der Mond, geboren. Danach wird dieser Somakönig dem Feuer geopfert, welches die Form einer Regenwolke hat. Dadurch wird der Regen geboren. Auf die gleiche Art wird dadurch, dass der Regen dem Feuer, welches die Form der Erde hat, geopfert wird, das Getreide (der Same) geboren. Durch die Opferung des Getreides in das Feuer, welches die Form eines Menschen hat, wird der 'sexuelle Same' geboren und durch die Opferung des sexuellen Sames in das Feuer, welches die Form einer Frau hat, wird ein Kind geboren. Überblickt man nun diesen natürlich fortschreitenden Verlauf, dann sieht man, dass von ihnen allen – dem Soma, dem Regen, dem Getreide, dem sexuellen Same und dem Kind – das Soma an erster Stelle steht. Es ist die Ursache von allem.

Die gesamte *vedische* Literatur ist mit der Grösse und Erhabenheit des Somas gefüllt. Zuvor haben wir erläutert, dass der Somasaft, welcher vom Saft der zerquetschten Somaranke destilliert und in den wunschgerichteten Somaopfern benutzt wurde, und der Somasaft, welcher von den Yogis getrunken wird, verschieden sind. Demgemäss heisst es: 'Aus dem Wunsch heraus das Soma zu trinken, zerquetschen Menschen die Planze; aber dasjenige Soma, welches ein sich dem Absoluten gewidmet habender Mensch kennt [ein sich Gott gewidmet habender Mann oder Frau], ist nicht die materielle Substanz, welche von weltlichen Menschen genossen wird.' Auch die Arier in den alten Zeiten benutzten diesen Pflanzensaft. Er war sicherlich berauschend, aber der Rausch davon war von einer anderen Art als derjenige von den verschiedenen, berauschenden Substanzen wie Haschisch, Marijuana, dem Extrakt der Hanfblüte, von Opium, Wein und so weiter. Er führte die Erfahrung des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins herbei. Menschen halten dies für sehr rein.

Auch westliche Wissenschaftler untersuchen zur Zeit [1981] diese in den Schriften erwähnte Somaranke. Es ist gut möglich, dass sie nach einiger Mühe erfolgreich dabei sind, eine Pflanze mit diesen Eigenschaften zu finden; aber die mit Yoga in Verbindung stehende Somaranke kann nur von einem grossen Yogi gewonnen werden, nicht von einem Wissenschaftler.

Anfangs kommen Krankheiten durch das Trinken des Somasaftes zu einem Ende und man gewinnt eine gute Gesundheit. In der mittleren Phase vergehen graues Haar und Falten. Und über einen Zeitraum von zweieinhalb bis drei Jahren hinweg wird der Yogi zu einem, der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist; dann beginnt sich der göttliche Körper zu bilden. Das Soma ist der Nektar der Unsterblichkeit. Der Yogi wird durch das Trinken des Somas todeslos **–** der Tod wird dadurch besiegt. Genauso wie aufgrund des sexuellen Begehrens, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist, die volle Erregung des Geschlechtsorgans stattfindet, so geschieht es, dass die Zunge zum Zeitpunkt des Trinkens des Somas voll erregt ist. Die Folge davon ist, dass der Same

des Yogis nicht hinunterfällt, sondern nach oben steigt. Der Elefanten-kontrollierende Haken des ((für das)) Geschlechtsorgans ist die Zunge. Durch den Biss der *Takshaka* [eine tödliche Schlange] stirbt ein Mensch sofort. Trotz diese giftige Schlange sehr angstmachend ist, ist sie doch nur eine gewöhnliche Schlange. Aber die Schlange des Begehrens ist um viele Male mehr furchterregender. Trotzdem wird ihr Biss wie ein süsser, angenehmer Kuss gefeiert. Kein Mensch stirbt daran. Wieder und wieder wird der Mensch wiedergeboren, wieder und wieder wird er unterdrückt (vernichtet). Diese Unterdrückung ist jedesmal die erneute, unerträgliche Unterdrückung dieses Menschen durch einen Tod. Der Yogi wird für immer von dem schrecklichen Gift der Schlange des Begehrens frei. Sein Körper bleibt von dessen Macht völlig unbeeinträchtigt. Wie kann in diesem Stadium das Gift einer gewöhnlichen, tödlichen Schlange auf den Körper eines den Nektar der Unsterblichkeit trinkenden Yogis eine Auswirkung haben? Wie könnte man den Nektar der Unsterblichkeit Nektar der Unsterblichkeit nennen, wenn er von einem Gift besiegt werden könnte? Der mit der Somaflüssigkeit gefüllte Körper wird ewig, er vergeht nicht, da das Soma der Nektar der Unsterblichkeit oder die Seele ist [der Same, die in hohem Grade fortentwickelte DNA].

Das Essen des Kuhfleisches und das Trinken des todeslosen geistigen Getränks Verse 3.47 bis 3.49 Ich sehe denjenigen Yogi als wohlgeboren (edel) an, der täglich Kuhfleisch isst und das todeslose geistige Getränk trinkt. Alle übrigen sind die Totschläger der noblen Gattung. Die Bedeutung des Wortes 'Kuh' ist hier'die Zunge' und die des Wortes 'Fleisch' ist 'die Gegend des weichen Gaumens'. Grosse Sünden werden durch das Essen des Kuhfleisches zerstört. Das geistige Getränk der Todeslosigkeit ist die Essenz, die ihre Wohnstätte im Mond hat und die aufgrund des Feuers des Yogas, das durch den Eintritt der Zunge in die zehnte Tür erzeugt wird, fliesst.

'Fleisch' und 'Wein' sind technische Begriffe der tantrischen Schriften.

Der tantrische Pfad stammt vom Natürlichen Yoga ab **–** dem Yoga der Vollendung, dem Yoga der reinigenden Handlung, dem Yoga der evolutionären Kraft. Darin sind zwei *Tantra*s (tantrische Systeme, tantrische systematische Praktiken) enthalten: Wunschgerichtete *Tantra*s und wunschlose *Tantra*s. Mittels der wunschgerichteten *Tantra*s kann man weltliche Wünsche vollbringen und mittels der wunschlosen *Tantra*s wird die Befreiung vollbracht. Die Lehrer der tantrischen Lehren sind tüchtige und fähige Gelehrte und einflussreiche Leute. Sie führen die systematische Praxis der fünf 'M´s' fort: *Madya* (berauschender Trunk), *Mansa* (Fleisch), *Matsya* (Fisch), *Mudra* (Energiesiegel) und *Maithuna* (männlich-weibliche Paarung). In diesen fünf M´s sind all ihre Prinzipien zusammengefasst. Obgleich die Wurzel dieser systematischen Praxis höchstendgültig-grundlegend, rein, gelassen-kraftvoll und die Beste ist, seine leidenschaftliche und dunkle systematische Praxis ist von einer niedrigen Art. Das Sonne-Mond Yoga ist der Same der *Tantra*s. Der Yogi, der das Sonne-Mond Yoga vollendet, ist der Kenner aller Geheimnisse der *Tantra*s.

Als erstes sagt der geliebte König unter den Yogis, dass man das Kuhfleisch essen solle. Samt dem hat er auch noch erklärt, dass mit dem Wort 'Kuh' 'die Zunge' gemeint ist und dass das Wort 'Fleisch' 'die Gegend des weichen Gaumens' bedeutet. Wir sind erstaunt, wenn wir dies hören: Wie kann es sein, dass der Eintritt der Zunge in die zehnte Türe das Essen des Kuhfleisches bedeutet? Warum wurde dies gesagt? Es ist verwirrend.

Zu der Zeit, wo die evolutionäre Kraft sich nach oben zukehrt, bemühen sich die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie stabil zu werden, nachdem sie das Gehirn erreicht haben. Das heisst, zusammen mit dem Im-Raum-bewegen-Energiesiegel beginnt die fortgesetzte Praxis des sechsmündigen Energiesiegels. Manchmal finden dabei auch Einstellungen der Lebensenergie statt, sie sind das erste Stadium des Nichts-ausser-dem-Halt. Wenn der Nichts-ausser-dem-Halt vollständig eintrifft (herniederkommt), dann beginnt die Reinigung der Energiekanäle und der Körper des Yogis wird täglich dünner. Es ist die nach oben zugekehrte, evolutionäre Kraft selbst, welche die Arbeit, das Fleisch zu essen, durchführt. Nachdem der Mund, der Brustkorb, der Unterleib, die Hände und Füsse, die Haut und so weiter, gereinigt worden sind, vereinheitlicht sie die Knochen und die Energiekanäle (bringt sie in Harmonie, in Gleichförmigkeit) [in ein homogenes Ganzes, in ein perfektes Gleichgewicht]. Dies ist die beginnende Ebene des Herniederkommens des göttlichen Körpers. Dieses Essen des Kuhfleisches ist gemäss den technischen Prinzipien der tantrischen Schriften das Essen des Fleisches der Organe, oder die Reinigung aller Energiekanäle des Körpers. Nachdem die liebend-hingebungsvollen Verehrer des Tantra subtile Beobachtungen über diese Hilfe der grossen Göttin Evolutionäre Kraft gemacht hatten, gaben sie ihr den Namen Glühend-leidenschaftliche Mutter oder Mutter Schwarze Wolke. Nur von der liebevollen Mutter kann diese Arbeit durchgeführt werden. Das Geschenk des göttlichen Körpers ist die Frucht ihrer höchsten Gnade! Sie hält einen Schädel in der einen Hand und ein blutverschmiertes Schwert in der anderen. Solch ein Schwert besteht nicht aus irgendeiner Substanz. Es ist ein Schwert, das aus Wissen gemacht ist; demgemäss ist auf ihm das Zeichen des dritten Auges eingraviert **–** ein Symbol des göttlichen Auges. Während sie ihre lange Zunge ausstreckt, informiert sie voll über sich selbst: 'Ich bin die fleischessende und die sich Im-Raum-bewegende, energieversiegelnde, evolutionäre göttliche Kraft!'

Der König der Yogis erwähnt zusammen mit dem Essen des Kuhfleisches auch das Trinken des todeslosen geistigen Getränkes und er erklärt, dass das todeslose geistige Getränk die im Mond wohnende Essenz ist, die aufgrund des Feuers des Yogas fliesst, welches dadurch erzeugt wird, dass die Zunge in die zehnte Türe eintritt. Die Bedeutung von 'das geistige Getränk' ist 'die todeslose Flüssigkeit'. Aufgrund der Hitze des Feuers des Yogas fliesst es, so kann es tatsächlich eine Flüssigkeit sein. Es wird auch als 'Somawasser' in den yogischen Schriften bezeichnet; dies ist korrekt. Es [das geistige Getränk] hat auch noch eine andere Seite. 'Geistiges Getränk' bedeuted auch 'Wein'. Der verehrte, geliebte Energisch-tatkräftige-Freude**,** der ältere Bruder des verehrten Herrn Dunkler, war es gewohnt, das geistige Getränk zu trinken (*Varuni*). Es war der Saft des *Kadamba*baumes (*Nauclea* C*adamba*), welcher von dem Gott der Gewässer [Varuna, dem Regenten des westlichen Viertels] geschickt wurde. Auch der Saft der *Kadamba*blüte wird als geistiges Getränk bezeichnet. Die berauschende Eigenschaft des Somasaftes ist wohlbekannt, dies ist dessen starke (mächtige) Seite. Doch die berauschende Eigenschaft des Somasaftes oder Elixirs ist nicht von der Art wie die der gewöhnlichen berauschenden Substanzen. Es bringt den Rausch, der die Glückseligkeit ist, hervor. Dies ist dessen charakteristisches Merkmal [das des Soma Saftes], man findet es in keiner anderen berauschenden Substanz. Diese Glückseligkeit bedeuted nicht Entzücken, da Entzücken und Kummer Widerspiegelungen des Geistes sind und sie aneinander gebunden sind. Sie treten deshalb fortgesetzt ins Dasein ein und fortgesetzt hören sie wieder auf zu existieren. Diese Glückseligkeit hier ist nicht eine Verzerrung des Geistes, sondern die angeborene ((innewohnende)) Natur der Seele, weder gegenwärtig noch abwesend; sie ist zeitlos und stabil. Nachdem der Yogi den Somasaft getrunken hat, wird er zu einem Verrückten. Diese Verrücktheit

(Leidenschaft) entsteht nicht aus einer Krankheit heraus, sondern wird aus Yoga geboren. Man sollte sie Liebes-Verrücktheit nennen. In seinen *Bhakti Sutras* sagt der Gottseher, der Weise Narada (Menschliches Geschenk): 'Liebend-hingebungsvolles Widmen ist die Verkörperung (die eigentliche Form) des Nektars der Unsterblichkeit', somit ist der liebend-hingebungsvolle Verehrer 'von der Form des Nektars der Unsterblichkeit ((er ist so wie der Nektar der Unsterblichkeit))'. Nicht nur das, [er sagt ausserdem], 'indem er dies weiss, wird er glückselig' – dies ist die berauschende Eigenschaft des Somasaftes. Für immer verlässt Kummer sein Herz und die Illusion – die Dunkelheit des falschen Wissens – ist für immer vertrieben. Den 'Saft-Glückseligkeit Gleichmut' nannte der grosse Seher und Weise, Gheranda, diese Ebene des Trinkens des Somasaftes. Diese Saft-Glückseligkeit wird 'die absolute Glückseligkeit', 'die Seele Glückseligkeit', oder 'die höchste Glückseligkeit' genannt, es gibt keine höhere Glückseligkeit als diese. Und der Yogi in diesem Zustand bekommt samt dem direkten Wissen der göttlichen Ordnung, die vorletzte Entsagung und es ist dadurch, dass er sich nicht in weltlichen Handlungen vergnügt und so nur seine herzbegehrte, ungehinderte Handlung durchführt.

Im letzten Teil dieses Verses [3.49] sagte der Geliebte Yogi: **'**Derjenige Yogi welcher täglich Kuhfleisch isst und das todeslose geistige Getränk trinkt, ist wohlgeboren. Alle übrigen sind die Totschläger der noblen Gattung'. Was ist damit gemeint?

Wir haben verstanden, dass jener Yogi, dessen Körper durch die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen-Energiesiegels mager wird und welcher ausserdem das Soma trinkt, tatsächlich der Essende des Kuhfleisches und der Trinkende des geistigen Getränkes ist; ihn bezeichnet der Geliebte Yogi als 'wohlgeboren'. Als 'wohlgeboren' wird ein Verehrer der Göttlichen Kraft bezeichnet. 'Noble Gattung' bedeuted im tantrischen Pfad 'die evolutionäre Kraft im Wurzelbasis Energiezentrum', 'das Wurzelbasis Energiezentrum' oder 'der linkshändige (umgekehrte) Pfad'. Gemäss dieser Bedeutung ist derjenige 'wohlgeboren', wer die evolutionäre Kraft wahrhaftig kennt. Alle übrigen Anwärter sind in der Tat Verehrer der göttlichen Kraft, aber da sie mit der wahren Form der evolutionären Kraft nicht vertraut sind, sind sie die Totschläger der noblen Gattung.

Das Ergebnis der Vollbringung des Saftes
Verse 3.50 bis 3.52 Alle Krankheiten und das Älterwerden dieses vollendeten Yogis werden zerstört, wenn die Zunge, die den Fluss der Geschmäcker (Säfte) wie salzig, scharf, sauer, milchig, süss und ölig herbeiführt, ständig den oberen Teil der Nektarhöhlung berührt; er erlangt die acht vollendeten Fähigkeiten – so wie zum kleinsten Elementarteilchen zu werden und so weiter – und in ihm entsteht die Macht, weibliche Vollendete anzuziehen. Dieser nach oben zugekehrte Yogi, dessen Zunge in der Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) stabil ist, meditiert auf die höchste göttliche Macht und trinkt den Mondnektar der Unsterblichkeit, welcher dadurch, dass er von der Lebensenergie angelockt wurde, in Form eines reinen Gusses vom Gehirn in den sechzehnblättrigen Lotos fliesst. Frei von Krankheit und mit einem Körper, der wie die Faser eines Lotos ist, lebt er für eine lange Zeit. Kenntnisreiche Yogis sagen, dass sich oberhalb des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals, so hoch oben wie (dem Berg) *Meru,* die Höhlung befindet, die mit dem Nektar der Unsterblichkeit gefüllt ist, in welcher die Seele-Essenz gelegen ist. Diese Höhlung ist der Mund der Hauptenergiekanäle. Die Essenz, welche in der Form der wesentlichen Bestandteile des Körpers [Speisesaft, Fleisch, Blut, Knochen, Knochenmark, Fett und der sexuellen Flüssigkeit] aus dem Mond herausfliesst,

verursacht den Tod eines Menschen. Führe deshalb die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels durch, anderenfalls kann es die Körpervervollkommnung nicht geben.

Manche der Säfte (der Geschmäcker) erfährt man am Anfang und manche in der Mitte. Und zum Schluss hat man die Erfahrung des Somawassers, es strömt aufgrund des Feuers des Yogas heraus. Der Yogi bekommt die Kräfte, so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden, und so weiter, wenn nach den fünf Konzentrationen die vollständige Reinigung der fünf Elemente des Körpers stattfindet. All die vollendeten Fähigkeiten bekommt er danach **–** es sind die {gleichen} vollendeten Fähigkeiten, die von den Vollendeten der alten Zeiten erzielt wurden. Zum Schluss wird der von Vergleich freie Gleichmut erreichbar, welcher der Gleichmut des Königlichen Yogas genannt wird.

Oberhalb des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals befindet sich die mit dem Nektar der Unsterblichkeit gefüllte Höhlung. Kenntnisreiche Yogis sagen, dies [der Nektar] sei die Seele-Essenz. Der Mund der Hauptenergiekanäle befindet sich in dieser Höhlung [der dritten Hirnkammer]. Das was den Tod eines Menschen verursacht, ist das Herausfliessen der Essenz aus dem Mond in Form der wesentlichen Bestandteile des Körpers. Sie fliesst nicht heraus, wenn das im-Raum-bewegen Energiesiegel fortgesetzt praktiziert wird.

Im Zentrum der Stirn, gerade etwas über dem Kommando Energiezentrum gelegen [auf der Ebene einer hindurchgehenden Ellipse] befindet sich ein verborgenes Energiezentrum, welches den Namen ’Soma Energiezentrum‘ trägt [der voroptische Kern der Hypothalamus, die Zirbeldrüse, das adergeflechtige Knotengeflecht der dritten Hirnkammer und der intralaminare Komplex der Thalamus]. Es gibt von diesem Energiezentrum her einen kontinuierlichen Somasaftguss. Einer der Namen des Geliebten Herrn Freundlicher Auflöser ist ’Stirnemond‘, weil der Mond in seiner Stirn ist. Dieser [Mond] ist das Soma. Dies beweist, dass das Soma Energiezentrum in der Stirn gelegen ist. Auch wird der geliebte Herr Freundliche Auflöser ’der Dreiäugige‘ oder ’der Dreisichtige‘ genannt. Er verbrannte ((vernichtete)) mittels dieses dritten Auges den Gott des Begehrens und Verlangens. Es wird auch ’das Auge des Wissens‘ [das Schwert des Wissens] genannt. Dies enthüllt ebenfalls den Ort des Soma Energiezentrums. Der das Begehren verbrannt habende Yogi wird durch das Trinken des Somasaftes zu einem der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist und er erwirbt das direkte Wissen der göttlichen Ordnung, welches man Allwissenheit nennt. Dies ist das göttliche Auge oder das Auge des Wissens. Man bezeichnet den Somasaft als die Milch der wunscherfüllenden Milchkuh, sie wird die Kuh des Himmels genannt. Auch der Ausdruck ’die wunscherfüllende Milchkuh‘ muss sorgfältiger Betrachtung unterzogen werden. Das Wort ’Wunsch‘ bedeutet ’sinnliches Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist‘ und der Ausdruck ’Milchkuh‘ bedeutet ’Organ‘. Das *Geschlechtsorgan* ist die wunscherfüllende Milchkuh. Der über das sexuelle Begehren siegreich gewordene Yogi bekommt die wunscherfüllende Milchkuh; alle Wünsche werden von ihr befriedigt.

Die Erlangung von Wissen und die Vervollkommnung der Energiesiegel
Vers 3.53 Die Leere, der makellose Ort, in welchem das Im-Raum-bewegen Energiesiegel stabil ist, ist die Höhlung, welche die Quelle des Wissens von der Seele ist und die dort ist, wo die fünf Flüsse zusammenkommen.

Mit den fünf Flüssen **–** dem Kühlenden Fluss, dem Feurigen Fluss, dem Sehr-freundlichen-Fluss, dem schädlichen Beharrlichkeitsfluss und dem Hand-Zunge Fluss **–** ist die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) verbunden. Und darin befindet sich der Zusammenfluss des Kühlenden Flusses, des Feurigen Flusses und des Sehr-freundlichen-Flusses **–** sie werden Ganges, Jamuna und Sarasvati [Flüsse] genannt. Der darin [in diesem Zusammenfluss] badende Yogi wird von allen Sünden frei und er erlangt den höchstendgültigen Zustand. Dieser Ort ist die Furt (der Badeplatz) des Wissens. Falsches Wissen kann nicht in ihn eindringen und das Im-Raum-bewegen Energiesiegel wird in diesem makellosen Ort vollendet. Der Yogi wird von der Form des Absoluten ((er ist so wie das Absolute)).

Der Same, das Energiesiegel, Gott und der Zustand
Vers 3.54 Es gibt nur einen einzigen Same der Schöpfung, es gibt nur ein einziges Im-Raum-bewegen-Energiesiegel, es gibt nur einen einzigen ungestützten Gott und es gibt nur einen einzigen Geist-jenseits-des-Geistes Zustand.

Der sexuelle Same ist der Same der Schöpfung – dies ist die grobe Form, die subtile Form ist der göttliche Klang. Es gibt nur ein einziges Im-Raum-bewegen-Energiesiegel und, genannt das Höchste Absolute, gibt es nur einen einzigen, ungestützten Gott, welcher, obgleich Stützung der ganzen Schöpfung, doch selbst ohne jegliche Stützung ist. Und es gibt nur einen einzigen Geist-jenseits-des-Geistes Zustand.

Das Hochfliegende Schloss Energiesiegel
Verse 3.55 bis 3.60 Das 'Hochfliegende Schloss' nennen die Yogis dasjenige Schloss, durch welches die gebundene Lebensenergie beginnt, im Sehr-freundlichen-Fluss nach oben zu fliegen. Das Schloss, das die Lebensenergie dazu bringt, sich unermüdlich wie ein grosser Vogel emporzuschwingen, ist 'das Hochfliegende' und das Einsperren [das Einsiegeln] von ihr [der Lebensenergie] wird ebenfalls als 'das Hochfliegende' bezeichnet. Ziehe den über und unter dem Nabel liegenden Teil des Unterbauches mit aller Kraft [nach hinten und nach oben]; dies ist das hochfliegende Schloss; es ist so wie der Löwe, der den Leitelefanten in der Form des Todes tötet. Derjenige Anwärter welcher so wie vom Lehrer angewiesen die fortgesetzte Praxis des hochfliegenden Schlosses ohne Unterbrechung praktiziert, erlangt Jugendlichkeit, selbst wenn er alt ist. Der Anwärter solle mit all seiner Kraft ((seiner ganzen Macht)) den oberen und unteren Teil seines Nabels [ein- und hoch-] ziehen. Ohne Zweifel wird er, nachdem er die fortgesetzte Praxis für sechs Monate durchgeführt hat, den Tod besiegen. Das hochfliegende Schloss ist unter all den Schlössern das Höchste. Die Befreiung wird ganz natürlicherweise gewonnen, wenn das hochfliegende Schloss stabil und beständig wird.

Wenn irgendeine yogische Reinigungshandlung der ersten Ebene beginnt, dann kann sich der Anwärter dessen mittlere und letztere Ebene nicht vorstellen. Kommen diese Ebenen nach und nach zum Vorschein, dann zeigt sich in seinem Gesicht ein Ausdruck der Überraschung: 'Oh! Dich gibt es auch?' Also, es gibt drei Ebenen des hochfliegenden Schlosses und die letzte, entgültige Ebene ist in der obigen Beschreibung [in den Versen 3.55 bis 3.60] geschildert. In der ersten und zweiten Ebene ist es der Lebensenergie nicht möglich, im Sehr-freundlichen-Fluss zu fliessen. Lediglich in der dritten Ebene fliesst sie mit Schnelligkeit im Sehr-freundlichen-Fluss. Mit der Absicht, ihr Tempo zu verdeutlichen, heisst es hier: 'Die gebundene Lebensenergie

beginnt im Sehr-freundlichen-Fluss nach oben *zu fliegen'.* Im zweiten Vers [3.56] wird die Lebensenergie als ein grosser Vogel bezeichnet; und die Benutzung des Wortes 'unermüdlich' ist eine Beschreibung der Beständigkeit ihres Fliessens. Nach Vollbringung des Wurzelschlosses ist der Unterbauch zu Anfang völlig mit der nach unten tendierenden Lebensenergie angefüllt. Diese Spannung ist dermassen unerträglich, dass der Anwärter voll zunehmendem Unbehagen und Unruhe ist (wankelmütig, aus der Fassung geratend, 'nicht in der Seele bleibend'). Das Wasserhalterschloss tritt danach, in der mittleren Ebene, auf und in der letzten Ebene dann das hochfliegende Schloss. Der obere und der untere Teil des Unterbauches werden darin unwiderstehlich nach hinten gezogen **–** dies ist die völlige Umkehrung der ersten Ebene. Dadurch findet der Tod des Todes statt. Wenn die Lebensenergie endgültig abreist [wenn sie den Körper beim Tod verlässt] dann findet der Tod der Unsterblichkeit statt und wenn sich die Lebensenergie im Gehirn fest begründet hat, dann findet der Tod des Todes statt. Demjenigen Yogi, der dem Natürlichen Yoga angehört, wird das hochfliegende Schloss durch den Lehrer gegeben. Ein alter Yogi wird dadurch jung. Ein das hochfliegende Schloss für sechs Monate auf korrekte Weise praktizierender Yogi erreicht die endgültige Grenze des Mit-Same Gleichmuts. Dieses hochfliegende Schloss wird von den Yogis als das Höchste von allen betrachtet.

Bis die endgültige Ebene des hochfliegende Schlosses zur Reifung gelangt ist, gibt es weder die Vervollkommnung der vitalen Luft, noch die Stabilität des obengehaltenen sexuellen Sames, noch die Vollendung des Mit-Same Gleichmuts. Dieses hochfliegende Schloss ist der Vorbote des Sieges! Es ist der Siegesschrei. Wird es äusserst mächtig und stark, dann findet auch das heftige Hin-und Herbewegen des Unterleibs von selbst statt. Alle beide, das Unterleibsfeuer und das Feuer des Yogas werden zu dieser Zeit stark und kraftvoll und auch der [Soma-]saft nimmt zu. Die durch die unbalancierten yogischen Aktivitäten verursachten Krankheiten werden geheilt. Und schnell beginnt nun die Arbeit an der Bildung des göttlichen Körpers aufgrund seines Einflusses [der des hochfliegenden Schlosses]. Nach der Vollbringung des hochfliegenden Schlosses fängt das Freudebringer Energiesiegel an stabil zu werden und das Yoga der Absorption beginnt. Die Sonne und der Mond verschmelzen – das Einatmen und das Ausatmen hören auf. Dies wird als das Besiegen des Todes bezeichnet! Es wird Befreiung genannt, oder das endgültige Ende des Leidens.

Das Wurzelschloss Energiesiegel

Vers 3.61 bis 3.63 Während der Ort der Vereinigung mit der Ferse gedrückt wird, schliesse (ziehe) den mittleren Ort, den Anus, fest (zusammen) und ziehe die nach unten tendierende Luft somit (auf diese Art) nach oben; dies wird von denjenigen die Yoga kennen das Wurzelschloss genannt. Dieses Schloss bringt die nach unten tendierende vitale Luft dazu nach oben zu steigen, Yogis bezeichnen es deshalb als das Wurzelschloss. Damit die nach unten tendierende vitale Luft oben ankommt, locke (ziehe) sie immer wieder kräftig und energisch (nach oben hin) an, während die Analtür gut (voll) mit der Ferse gedrückt wird.

Alles, was sich ein die Befreiung suchender Anwärter wünscht, ist die Befreiung; deshalb gibt es für ihn nur ein Mittel: Die vollständige Erweckung der evolutionären Kraft und das ist alles was verbleibt. Für denjenigen, der sich ethisches Handeln, weltlichen Erfolg und Vergnügung wünscht, gibt es unzählige Mittel und der Pfad ist ein anderer – die evolutionäre Kraft ist darin teilweise erweckt. Jene jedoch mit dem Wunsch, die evolutionären Kraft völlig und ganz erwecken zu wollen, obwohl sie damit fortfahren, ethisches Handeln, weltlichen Erfolg und Vergnügen anzustreben, sind Narren. Die

Folge davon ist, dass sie in dem einen als auch in dem anderen versagen – sie erlangen weder die Welt, noch die Entsagung. Die evolutionäre Kraft wird durch das Drücken des Ortes der Vereinigung mit der Ferse zügig erweckt. Diejenigen, die lediglich yogische Bücher studiert haben, glauben, dass durch das Pressen des Ortes der Vereinigung der sexuelle Same stabil werde und dass dies dabei helfe, das Gelöbnis der Keuschheit einzuhalten; aber sie unterliegen einer Täuschung. Ja, in einer Hinsicht ist diese Ansicht korrekt: Wenn der Mit-Same-Gleichmut vollendet ist, dann beginnt die nach unten tendierende Lebensenergie durch ein leichtes Drücken des Ortes der Vereinigung mit der Ferse nach oben zu steigen; aber dies ist das endgültige Stadium. Zu Anfang aber geht die nach unten tendierende Lebensenergie nach unten und in diesem Stadium stimuliert das Drücken des Ortes der Vereinigung mit der Ferse die nach unten tendierende Lebensenergie und das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren wird äusserst mächtig und stark. Möchte ein wunschgerichteter Anwärter das Gelöbnis der Keuschheit schützen, dann sollte er die Gegend des Anus mit der Ferse drücken, das ist der beste Weg für ihn und der gewöhnliche Aufstieg der nach unten tendierenden Lebensenergie kann dadurch stattfinden. Genauso wie es den Aufstieg und das Hinabgehen der vitalen Luft im vorderen zentralen Pfad gibt, so gibt es den Aufstieg und das Hinabgehen der vitalen Luft im rückwärtigen zentralen Pfad. Im Allgemeinen hat der Ort der Vereinigung mehr mit dem vorderen zentralen Pfad zu tun und der Anus mehr mit dem rückwärtigen zentralen Pfad.

Der dritte Vers [3. 63] handelt vom 'yogischen Same'. Darin wird lediglich die Anleitung gegeben, den Anus fest mit der Ferse zu drücken, er enthält keine Anleitung, den Ort der Vereinigung zu blockieren (zu bedecken). Aber das bedeutet nicht, dass hier ein Fehler gemacht wurde. Es ist ein Zeichen für den Beginn und für das Ende, und zwischen beiden *wird* der Ort der Vereinigung gesperrt.

Das Ergebnis des Wurzelschlosses, das Beschützen des Feuers des Yogas und die evolutionären Kraft

Verse 3.64 bis 3.69 Es besteht kein Zweifel, dass dem Anwärter die Vollendung des Yogas gewährt wird, wenn die nach oben tendierende Lebensenergie, die nach unten tendierende Lebensenergie, der göttliche Klang und der obengehaltene sexuelle Same mittels des Wurzelschlosses miteinander vereint sind. Durch die ununterbrochen fortgesetzte Praxis des Wurzelschlosses findet ein Vereinen der nach oben tendierenden Lebensenergie und der nach unten tendierenden Lebensenergie statt, ebenso tritt eine Verringerung von Exkrement und Urin ein und selbst die Alten werden wieder jung. Wenn sich die nach unten gehende, nach unten tendierende vitale Luft auf ihrem Weg nach oben in den Ring des Feuers begibt, dann wird diese nach unten tendierende vitale Luft zu der langen Flamme (der langen Zunge) des zuckenden Feuers des Yogas. Eine ausserordentliche Intensivierung des im Körper gelegenen Feuers geschieht nun, da die nach unten tendierende vitale Luft und das Feuer auf die von Natur aus heisse, nach oben tendierende Lebensenergie stossen und die unter dieser Erhitzung leidende, schlafende evolutionäre Kraft erwacht und sich schliesslich wie eine mit einem Stock geschlagene, weibliche, zischende Schlange ausstreckt. Und genauso wie eine weibliche Schlange sich in eine Spalte schlängelt, so betritt die evolutionäre Kraft danach geschmeidig den Kanal des Absoluten. Yogis sollten deshalb das ununterbrochene Wurzelschloss täglich praktizieren.

Man kann eine Beschreibung der zehn vitalen Lüfte in den yogischen Schriften finden. Die fünf hauptsächlichen vitalen Lüfte unter ihnen sind die Nachobentendierende, die

Nachuntentendierende, die Ausgleichende, der Nach-oben-Atem und die Weitverbreitete. Die übrigen sind die fünf untergeordneten vitalen Lüfte: Schlangendämon, Schildkröte, langer Pfeffer, Gottgegebene und Preisträger. Die Nachobentendierende hat ihren Sitz im Unangeschlagenen Energiezentrum, im Herzen, und sie führt die reinigende Aktion der Atmung durch. Die Nachuntentendierende hat ihren Sitz im Wurzelenergiezentrum, in der Analgegend, und sie bewirkt die Ausscheidung des Exkrements, des Urins, des Samens und des menstruellen Blutes. Die Ausgleichende hat ihren Sitz im Nabel, im Nabel-füllenden-Juwel Energiezentrum, sie führt die Arbeit der Verdauung durch. Der Nach-oben-Atem hat seinen Sitz im Hals, im Reine-Sprache Energiezentrum, er führt die Arbeit des Schluckens durch. Die Weitverbreitete hat ihren Sitz im Standort-des-Selbstes Energiezentrums, sie befindet sich im ganzen Körper, und sie führt die Arbeit der Blutzirkulation durch. Die Schlangendämon vitale Luft führt die Arbeit des Aufspringens [des Hustens] und des Öffnens des Treffpunktes der Luftröhre [und der Bronchien] durch. Die Schildkröte vitale Luft führt die Arbeit des Schliessens und Öffnens der Augen (das Blinzeln) durch. Die lange Pfeffer vitale Luft führt die Arbeit der Anregung von Hunger und Durst durch. Die Gottgegebene vitale Luft führt Schlaf und Schläfrigkeit herbei und trennt den Körper vom feinstofflichen Körper. [Die Preisträger vitale Luft nährt den Körper (laut dem *Sanskrit – Englisch Wörterbuch* von Monier-Williams)].

Der göttliche Klang ist von zweierlei Art: Angeschlagen und unangeschlagen. Der angeschlagene göttliche Klang wird dadurch erzeugt, indem man zwei materielle Objekte [willensmässig] aneinander reibt; der unangeschlagene göttliche Klang ergibt sich im Körper des Yogis ganz von selbst [spontan, ohne gewollt zu sein]. Im unangeschlagenen göttliche Klang wird zuerst der Geist von der Seele inspiriert und dann inspiriert der Geist die nach oben tendierende Lebensenergie. Die sich im schöpferischen Knotengeflecht befindende, nach unten tendierende Lebensenergie wird von ihr [der nach oben tendierende Lebensenergie] erregt und das Feuer des Yogas wird aufgrund der Reibung (der sexuellen Erregung) dieser beiden [der nach unten tendierenden und der nach oben tendierenden Lebensenergie] erzeugt. Allmählich beginnt die durch das Feuer stimulierte, nach unten tendierende Lebensenergie nach oben zu steigen und folglich wird der göttliche Klang erzeugt: Äusserst subtil im Nabel; subtil im Herzen; laut aus der Kehle heraus und hinzukommend im Mund produziert, gemacht und ausgedrückt; und in der Spitze des Kopfes ohne einen Inhalt (Bedeutung, Substanz).

Der göttliche Klang, auf den sich hier [im Vers 3.64] bezogen wird, ist der letztendgültige. Diese Erfahrung hat nur ein Yogi des höchsten Ranges. Zum Zeitpunkt der Initiation in das Herniederkommen der göttlichen Kraft fangen im allgemeinen einige der Initiierten an zu singen, andere beginnen zu schreien, wieder andere sprechen *Rama,* OM und sich wiederholende Gebete aus – so zeigen sich verschiedene, unangeschlagene, göttliche Klänge dieser Art, aber all diese göttlichen Klänge sind sehr gewöhnlich, sie sind elementar, sie sind nicht sehr wichtig. Dieser *letztendgültige* göttliche Klang {jedoch} ist die Sonne-Mond Vollendung. Seine Kenner bezeichnen ihn als '*Pranava'* (die heilige Silbe OM). Der Mund ist dabei geschlossen und der Klang kommt aus den Nasenlöchern heraus; nach und nach findet das Dreifachschloss statt und zum Schluss gibt es den 'äusseren' Halt (den nichts-mit-irgendetwas-zu-tun-habenden Halt). Dies ist die in der *Yoga Darshana* beschriebene heilige Silbe OM. Dies ist das die Lebensenergie erhaltende ((nährende)) Gebet des Lichtes, die Lehre der Lebensenergie, oder die grosse Lehre, emporsteigend in (von) der evolutionären Kraft, wie vom König unter den Yogis, Meister Goraksha, erwähnt. Es heisst in der *Mundaka*

Upanischade: 'Es heisst, dass der Bogen die heiligen Silbe OM sei, der Pfeil die Seele und das Absolute dessen Ziel, welches mit Aufmerksamkeit dabei durchdrungen werde solle und der ständig Praktizierende sollte so wie der Pfeil in das Ziel eintauchen ('zu dem' werden, zu einer Natur mit ihm werden)'. (*Mundaka* 2.8) In der *Shvetashvatara Upanischade* wird gesagt: 'Obwohl sich das Feuer im unteren Stück des Holzes befindet [von den beiden Holzstücken, die dazu benutzt werden, um Feuer zu entzünden, indem sie aneinander gerieben werden], ist dessen Bildnis (die körperliche Repräsentation des Feuers) nicht sichtbar. Nicht nur dies, sondern auch derjenige, dessen subtiles *Linga* (das phallische Bildnis des Freundlichen Auflösers) sich darin befindet, vergeht nicht. Dieses im Holz gelegene Feuer wird durch das heftige Hin- und Herbewegen des oberen Holzstückes auf dem unteren Holzstück hervorgerufen. Mittels der fortgesetzten Praxis des kräftigen Hin- und Herbewegens in Form der Meditation kann er dadurch, dass er seinen Körper zum unteren Stück Holz und die heilige Silbe OM zum oberen Stück Holz macht, den verborgenen Höchsten Gott sehen.' Anderswo heisst es: 'Yogis mit emporgehobenem sexuellem Same führen die ständige Meditation auf den göttlichen Klang OM durch. Unzählige Ehrerbietungen ((Verneigungen)) an diesen Vergnügen und Befreiung schenkenden göttlichen Klang OM'.

Die Bedeutung von 'die Wurzel' ist 'die Knolle'**–** der Ort des weiblichen Gefässes (dem Ort der Vereinigung) und dasjenige Schloss, das bindet, wird das Wurzelschloss genannt. Derjenige welcher die Wurzel bindet, erringt die Befreiung. Mit anderen Worten können wir sagen, dass die ungebundene Wurzel die Ursache für Vergnügen und die gebundene Wurzel die Ursache für Yoga ist. Die nach unten tendierende Lebensenergie und die nach oben tendierende Lebensenergie vereinen sich durch die ununterbrochen fortgesetzte Praxis des Wurzelschlosses. Diese Vereinigung findet nicht in den unteren Energiezentren statt, wo beide ständig dazu bereit sind, sich gegenseitig zu besiegen. Dort wo sie sich vereinen, ist im Kommando Energiezentrum. Wenn die nach unten tendierende Lebensenergie dabei ist nach oben zu gehen, dann dringt sie in den Unterleib ein, lässt ihn anschwellen und fängt an, überall hin herumzurennen und veranlasst dabei das Herauskommen der in den Gedärmen angehäuften Unreinheiten. Nachdem die nach unten tendierende Lebensenergie und die nach oben tendierende Lebensenergie im Kommando Energiezentrum stabil geworden sind, findet die Vollendung des Nichts-ausser-dem-Halt statt. Exkrement und Urin werden zu dieser Zeit weniger, der Yogi bekommt die Fähigkeit, das *Soma* zu trinken und das Alter transzendierend, erlangt er die Jugend wieder.

Es heisst im Vers [3.66]: '… die nach unten gehende Lebensenergie geht nach oben und begibt sich in den Ring des Feuers'. Der Sitz dieses Rings des Feuers ist das Verdauungsfeuer, das mit dem Nabel zu tun hat. Hier tritt folgende Unsicherheit auf: 'Ist dies lediglich der Ring des Verdauungsfeuers? Bezieht sich dies auch auf andere Feuer?'

Wir können den Ring des Verdauungsfeuers als den Ring des Feuers betrachten, das ist tatsächlich angebracht. Aber von einem umfassenderen Blickwinkel aus gesehen müssen wir feststellen, dass es im Körper zehn Feuer gibt: 1. das Feuchthaltende – es führt das Schwitzen herbei 2. das Glanz Verursachende – es ist der gallige Körpersaft, der die Haut durchdringt 3. das der leidenschaftlichen Färbung (rot) – ein Feuer, das im gallige Körpersaft wohnt 4. das Ölige – das nach Öl Duftende 5. das Haltende 6. das Bindende 7. das Schmelzende 8. das Durchdringende 9. das Messende 10. das Feuer des phlegmatischen Körpersaftes (dem Schleim formenden Körpersaft). Klar ausgedrückt könnte man sagen, dass sich das Feuer des sexuellen Begehrens im

Wurzelbasis Energiezentrum befindet, das Verdauungsfeuer im Nabel-füllenden-Juwel Energiezentrum, und das Feuer des Yogas oder das Feuer des Wissens im Kommando Energiezentrum.

Das Feuer des sexuellen Begehrens und das Verdauungsfeuer kann man im Feuer des Yogas miteinschliessen, alle Feuer sind somit in einem Feuer enthalten. Ist das Wurzelschloss Energiesiegel vollbracht und der Unterleib völlig mit der nach unten tendierenden, vitalen Luft gefüllt, dann taucht die lange Flamme des Feuers des Yogas auf und dessen Leidenschaft flammt dann, wenn sie weitergeht, ganz enorm auf, wenn sie sich mit der heissen, nach oben tendierenden Lebensenergie im Unangeschlagenen Energiezentrum verbindet. Da das Feuer des Yogas ein unverkennbares Zeichen des göttlichen Körpers ist, ist es hier notwendig, dieses Feuer des Yogas zu erklären. Der alte Körper des Yogis wird [allmählich] zerstört, verbrannt durch dieses Feuer des Yogas, und der neue Körper, zu dem man durch das yogische Opfer gelangt, wird [allmählich] erschaffen. Der Yogi trifft bis dahin nicht auf das Feuer des Yogas, bis das Wurzelschloss vervollständigt ist. Wenn es vervollständigt ist, dann begegnet er dem Feuer des Yogas in seinem eigenen Körper und er denkt: 'Hat der Körper Fieber – falls nicht, warum ist da so viel Hitze?' Nachdem so einige Tage auf diese Weise vorbeigegangen sind und sich das Feuer des Yogas allmählich vergrössert, beginnt er mittels der yogischen Schriften zu verstehen, dass diese Hitze das Feuer des Yogas ist. Seine Augen füllen sich mit Freudentränen und er beginnt, zum Gott Aller und zum Wahrheitslehrer zu beten. Immer und immer wieder erinnert er sich an ihre mannigfaltige Gnade und Barmherzigkeit.

Die evolutionäre Kraft beginnt dann wenn sie sich nach oben zukehrt, das Fleisch zu essen und der Körper des Anwärters magert dadurch ab. Zu dieser Zeit tritt der letzte, unangeschlagene göttliche Klang und der Nichts-ausser-dem-Halt auf. Zuletzt, wenn die evolutionäre Kraft in den Kanal des Absoluten eintritt, wird der Yogi zum Demontierer und Zunichtemacher das sexuelle Begehrens und zu einem, der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist, und der Tod wird hilflos. Dies ist das Resultat des Wurzelschloss Energiesiegels und dementsprechend sagt der König unter den Yogis, Meister Goraksha: 'Zerstört sind all die Hindernisse desjenigen Yogis, der die Wurzeltüre – den Ort der Vereinigung – unter Kontrolle hat, er bekommt Alterslosigkeit und Unsterblichkeit und er wird so wie der geliebte, fünfgesichtige Freundliche Auflöser'.

Die Praxis des Wasserhalter Energiesiegels
Vers 3.70 Presse den Hals zusammen und bringe das Kinn fest auf auf die Brust. Dieser Zerstörer von Alter und Tod wird das Wasserhalterschloss genannt.

Zwar unterscheiden sich die Lage und der Grad der Fortentwicklung des Wurzelschlosses, des hochfliegenden Schlosses und des Wasserhalterschlosses voneinander, dennoch sind die drei nicht unterschiedlich, sondern eins. Man könnte sie auch als drei Zustände des Wurzelschlosses bezeichnen. Von einem weiterreichendem Blickwinkel aus betrachtet sind diese zehn Energiesiegel nur unterschiedliche Zustände des Wurzelschloss Energiesiegels. Aber der Job, die Ebene und so weiter, eines jeden dieser Energiesiegel ist ander, ihre Unterschiedlichkeit ist also von Nutzen und notwendig. Wenn die nach oben tendierende Lebensenergie die nach unten tendierende Lebensenergie in deren Handlungsfeld, im Wurzelbasis- und im Standort-des-Selbstes Energiezentrum, dominiert, dann tritt das Wurzelschloss auf. Wird sie der 'Ausgleichenden' [vitalen Luft] im Nabel-füllenden-Juwel Energiezentrum ausgesetzt, dann tritt das hochfliegende Schloss auf. Wird sie der 'Nach-oben-Atem' [vitalen Luft] im

Reine-Sprache Energiezentrum ausgesetzt, dann tritt das Wasserhalterschloss auf. Aber bis das hochfliegende Schloss ganz entwickelt ist, sind weder das Wurzelschloss noch das Wasserhalterschloss voll entwickelt. Die völlige Fortentwicklung des hochfliegenden Schlosses hängt von der Fortentwicklung des Wurzelschlosses ab und die völlige Fortentwicklung des Wasserhalterschlosses hängt von der völligen Fortentwicklung des hochfliegenden Schlosses ab.

Wasserhalter Energiesiegel

Durch das Wasserhalterschloss werden die Pfade aller Energiekanäle verschlossen und die nach unten tendierende Lebensenergie betritt dadurch den Mund des Sehr-freundlichen Flusses mit Leichtigkeit. Es bekommt dabei die volle Hilfe des Im-Raum-bewegen Energiesiegels.

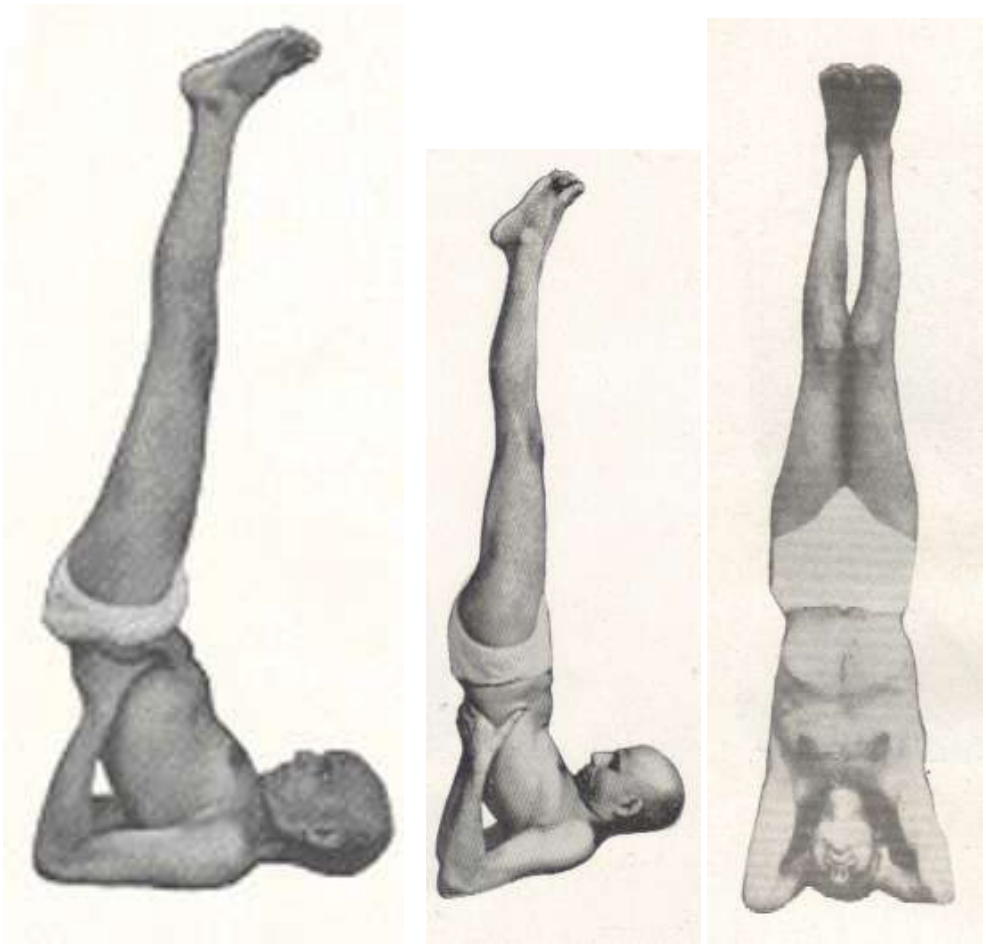
Das Ergebnis des Wasserhalterschloss Energiesiegels
Verse 3.71 bis 3.78 Man nennt es Wasserhalterschloss, da es das Netzwerk der Röhrchengefässe bindet und die Flüssigkeit blockiert, welche vom (durch den) Hohlraum des flachen Knochens fliesst – welcher auch 'die Leere' oder 'der Raum' genannt wird – damit diese nicht in den unteren Teil [des Körpers] fliesst. Es ist der Zerstörer von Schmerzen und Funktionsstörungen des Halses. Hat das durch das Schliessen des Halses charakterisierte Wasserhalterschloss stattgefunden, dann fällt der Nektar nicht in das Feuer und es gibt keine heftige Aufregung der vitalen Luft. Blockiere diese beiden Energiekanäle fest und bestimmt durch das Schliessen des Halses [Energiezentrum]. Man sollte dieses zentrale Energiezentrum, welches die sechzehn grundlegenden Brennpunkte bindet, kennen. Indem man mittels des Wurzelschlosses den Ort der Wurzel korrekt schliesst, sollte man das hochfliegende Schloss praktizieren. Dann, den Kühlenden Fluss und den Feurigen Fluss blockierend, sollte man die Lebensenergie in den rückwärtigen Pfad bringen. Durch diese Unternehmung wird die Absorption der Lebensenergie herbeigeführt. Es gibt dann keine Krankheiten, Alter, Tod, und so weiter. Diese drei Schlösser sind die höchsten;

grosse Meister praktizieren sie und die Yogis betrachten sie demzufolge als die Instrumente aller Sonne-Mond Systeme ((Techniken)). Der Körper altert als Folge dessen, dass jeglicher von dem im Gehirn gelegenen, göttliche-Form Mond fliessende Nektar der Unsterblichkeit von der im Nabel gelegene Sonne verzehrt wird. Darin [im Dreifachschloss] findet die göttliche systematische Praxis des Untergrabens (des Unterhöhlens, Hintergehens, des Betrügens ((Reinlegens))) der Sonne statt. Nur durch die Anleitung des Wahrheitslehrers kann sich diese systematische Praxis begeben, nicht durch das Studium von zehn Millionen Schriften.

Das Reine-Sprache Energiezentrum ist das äusserste Grenzgebiet des Sonne-Mond Yogas. Darin wohnt das Wasserhalterschloss. Eine seiner Aufgaben ist es, das Netzwerk der Röhrchengefässe zu binden, was in der Aufwärtsreise der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden Lebensenergie resultiert. Die andere Aufgabe ist das Absichern ((das Schützen)) der Mondflüssigkeit. Die von der Leere fliessende Mondflüssigkeit geht in den unteren Teil und dies wird von ihm [durch das Wasserhalterschloss] blockiert. Auch in der Alle-Glieder Haltung [dem Schulterstand], der Pflughaltung und in anderen Haltungen wird das Netzwerk der Röhrchengefässe ganz natürlicherweise blockiert; aber das ist ein gewöhnliches Ereignis und dies hier ist aussergewöhnlich. Der Nektar fliesst durch die fortgesetzte Praxis des Wasserhalterschlosses nicht in den unteren Teil und es gibt keine heftige Aufregung der vitalen Luft. Eine heftige Aufregung der vitalen Luft wird durch das Durcheinander der [körperlichen] Systeme in der von Krankheit herstammenden Verrücktheit verursacht; im Yoga jedoch gibt es keinerlei Störungen irgendwelcher Art, obwohl die reine vitale Luft das Gehirn betritt, was von der ordnungsgemässen Organisation der Systeme verursacht wird. Entschieden blockiert der Yogi durch das Schliessen des Halses die Energiekanäle des Kühlenden und des Feurigen Flusses. Dieses Himmelsenergiezentrum kontrolliert die sechzehn Grundlagen (Fundamente) [Brennpunkte des Körpers]: 1. die grossen Zehen 2. die Wurzelbasis 3. die verborgene Basis 4. den Harte-Waffe Mutterschosskanal 5. die Basis des hochfliegenden Schlosses 6. die Basis des Nabelkreises 7. die Herzensbasis 8. die Halsbasis 9. die Basis der Halswurzel 10. die Basis der Zungenwurzel 11. den unteren Teil der Basis der Zungenwurzel 12. die Basis der oberen Zähne 13. die Basis der Nase 14. die Nasenwurzelbasis 15. die Basis der Mitte der Augenbrauen 16. die Basis der Augen. Das mächtige und starke Wurzelschloss und das hochfliegende Schloss sind da, wenn im ersten, beginnenden Stadium des göttlichen Klanges die natürlich fortgesetzte Praxis der Silbe OM mit geschlossenem Mund beginnt; dann danach das Wasserhalterschloss mit dem Im-Raum-bewegen Energiesiegel und zum Schluss der ‘äussere’ Halt (der nichts-mit-irgendetwas-zu-tun-habende Halt). Der zentralen Pfad hat zwei Arme: Den vorderen zentralen Pfad und den rückwärtigen zentralen Pfad. Wird das Kinn im Wasserhalterschloss fest auf die Brust gebracht, dann muss die nun hilflose Lebensenergie vom rückwärtigen Pfad Gebrauch machen, da durch das Nachvornebeugen des Halses der vordere Pfad verschlossen ist. Betritt die Lebensenergie vitalen Luft den rückwärtigen Pfad, dann beginnt die Absorption. Der Yogi wird dadurch von der Knechtschaft von Krankheit, Alter und Tod und so weiter, frei. Folglich erachtet man die Vollbringung des Dreifachschlosses als die Vollbringung der Befreiung. Die Ursache des Alterns ist es, dass dieser vom sich im Hals befindendem Mond fliessende Nektar der Unsterblichkeit von der sich im Nabel befindenden Sonne verzehrt wird. Die göttliche systematische Praxis darin [im Wasserhalterschloss] ist das ‘Untergraben der Sonne‘, aber sie wird nur durch den Wahrheitslehrer erworben, nicht durch das Studium von Schriften.

Das Umkehrung-Verursachende Energiesiegel samt dessen Ergebnis
Verse 3.79 bis 3.82 Jener Yogi welcher den Nabel oben und den weichen Gaumen unten hält, hat seine Sonne oben und den Mond unten. Dieses Umgekehrung-Verursachende Energiesiegel wird durch die wahre Anleitung des Wahrheitslehrers erworben. Weil dieses Umgekehrung-Verursachende Energiesiegel das Verdauungsfeuer desjenigen Anwärters, der ständig die fortgesetzte Praxis durchführt, vergrössert, ist es notwendig für ihn, mehr zu essen. Das Verdauungsfeuer wird sofort damit beginnen, seinen Körper zu verbrennen, wenn er dabei bleibt, nur eine kleine Menge Nahrung zu essen. Der Anwärter sollte am ersten Tag mit dem Kopf unten für nur einen Augenblick lang die Füsse nach oben bringen. Erhöhe danach die korrekt fortgesetzte Praxis jeden Tag für ein paar Augenblicke. Nach sechs Monaten gibt es keine Spur mehr von Falten und grauem Haar an seinem Körper. Ein seine fortgesetzte Praxis täglich für drei Stunden durchführender Yogi erlangt den Sieg über die Zeit/denTod.

Insgesamt gibt es keinen grossen Unterschied zwischen der Alle-Glieder Haltung [dem Schulterstand] und dem Umgekehrung-Verursachenden Energiesiegel; aber das erstere ist eine Haltung und das letztere ein Energiesiegel. Das Umgekehrung-Verursachende Energiesiegel zeigt sich dann, wenn in der Alle-Glieder Haltung die nach unten tendierende vitale Luft im Geschlechtsorgan nach oben gezogen wird. Darin wird der sich im weichen Gaumen befindende Mond der oben ist, nach unten genommen, und die sich im Nabel befindende Sonne, die unten ist, wird nach oben genommen. Wegen dieses Positionswechsels wird es das Umkehrung-Verursachende genannt. Man sollte hier bedenken, dass sich auch die im den-Nabel-füllendes-Juwel Energiezentrum wohnende 'Ausgleichende' [die ausgleichende vitale Luft] natürlicherweise stabilisiert, wenn die in der Wurzelbasis und im Standort-des-Selbstes wohnende, nach unten tendierende Lebensenergie stabil geworden ist. Dies ist das Untergraben der Sonne. Auch das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und das Wasserhalter Energiesiegel kooperieren hierbei [im Umkehrung-Verursachenden Energiesiegel], mit dem Ergebnis, dass der Mondnektar der Unsterblichkeit in den Mund des Yogis zu fliessen beginnt und die Sonne nicht imstande ist, ihn zu verschlingen. Auch nimmt die göttliche Kraft der Ausgleichenden dadurch zu, dass man den Nektar der Unsterblichkeit bekommt, sodass der Anwärter, indem er das Ausmass seines Hungers überprüft, eine Veränderung in der Regulierung seines Essens vornehmen muss. Ein Brennen wird im Unterleib erzeugt, falls er {dranbleibt und} den festen Griff der Regulierung seines Essens nicht lockert. Zu diesem Zeitpunkt sollte er stufenweise ((aufeinanderfolgend)) die fortgesetzte Praxis dieses Energiesiegels durchführen und täglich die fortgesetzte Praxis für einige Augenblicke erhöhen. Falten und graues Haar hören nach sechs Monaten auf zu existieren und letztendlich besiegt er auch den Tod.



Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (1)
Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (2)
Umkehrung-Verursachendes Energiesiegel (3)

Das erste Stadium des Umkehrung-Verursachenden Energiesiegels ist die Alle-Glieder Haltung, in welcher die Füsse [die Beine] etwas vornüber, nach unten hin gebeugt sind (schräg geneigt sind). Das mittlere Stadium des Umkehrung-Verursachenden Energiesiegels ist die Alle-Glieder Haltung, in welcher die Füsse [die Beine] völlig gerade verbleiben (hocherhoben, in einer Linie aufgestellt, gerichtet, direkt) [in welcher die Beine und der untere Rücken sich in einer Linie befinden] und das endgültige Stadium des Umkehrung-Verursachenden Energiesiegels ist es, wenn statt der Alle-Glieder Haltung die Kopfhaltung [der Kopfstand] beginnt aufzutreten. Dabei findet auch das Im-Raum-bewegen Energiesiegel und die göttliche Schau des göttlichen Lichtes statt.

Das Harte-Waffe-Brennende [Energiesiegel] und sein Ergebnis, die Erfordernisse für das Harte-Waffe-Brennende
Verse 3.83 und 3.84 Derjenige Yogi bekommt die Vollendung welcher das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel kennt und den Beachtungen (den Anordnungen) der yogischen Schriften nicht folgend, nach seinem Belieben (gemäss seinem Wunsche) [gemäss der Wahl seines wahren Selbstes] praktiziert. Zwei Sachen

betrachte ich dabei als schwierig zu bekommen: Die erste Sache ist Milch (milchiger Saft) und die zweite Sache ist eine gefügige Frau.

Diese Darlegung des Harte-Waffe-Brennenden ist voller tiefgründiger Geheimnisse. Ein Anwärter der versucht, dies auf der Grundlage seines eigenen, unerfahrenen Urteilsvermögens zu verstehen, kommt ständig vom Pfad ab. Genauso wie in der Darlegung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels die beiden Ausdrücke 'Fleisch' und 'todesloses geistiges Getränk' technische Ausdrücke der tantrischen Schriften sind, so sind in dieser Darlegung die beiden Worte 'Milch' und 'Frau' technische Ausdrücke der tantrischen Schriften. Das Harte-Waffe-Brennende ist solch ein ausserordentliches Geheimnis der geistlichen Wissenschaften, dass es nur von einem seltenen Yogi des höchsten Ranges verstanden werden kann. Es ist sinnlos, dieses Geheimnis in der Gegenwart der Allgemeinheit zu enthüllen; tatsächlich würde dabei mit grösster Wahrscheinlichkeit Schaden angerichtet werden. Im Anfangskapitel der *Shiva Samhita,* in welchem eine Beschreibung des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels gegeben wird, sagt der Herr Freundlicher Auflöser im Vorwort: 'Ich werde jetzt eine Beschreibung des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels, dem Geheimnis aller Geheimnisse geben, welches die Dunkelheit der weltlichen Illusion zerstört.' Eine Bedeutung von 'geheim' ist 'vertraulich', 'schwierig zu verstehen' ist eine andere. Diese zweite Bedeutung ist hier die wesentliche, die erste Bedeutung ist zweitrangig. Ist jemand, der die höchste Entwicklung der Argumentationsfähigkeit, der kreativen Fähigkeit und der Denkfähigkeit erreicht hat, der ein weltberühmter Schriftsteller, Dichter oder Redner ist und obendrein eine kleine Summe spiritueller Erfahrung besitzt, mit Diskussionen über den siebzehnten Schritt beschäftigt, nachdem er den ersten Schritt erreicht hat, dann halten ihn Zuhörer oder Leser irrtümlicherweise für eine Autorität darin. Tatsächlich sind auch sie selbst ebensowenig für diese Wahrheit qualifiziert. Aufgrund ihrer gewonnenen Kräfte versuchen sie einen Sprung zu unternehmen.

Definitiv kann der yogische Anwärter der beginnenden und der mittleren Ebene, der die fortgesetzte Praxis der systematischen Praxis des Yogas oder des Tantra für einige Jahre praktiziert und ausserdem die alten und modernen Bücher studiert hat, nicht durch Logik die endgültige Ebene von Yoga kennen. Nur der dort Angelangte kennt sie. Anwärter, die sich in der gelassen-kraftvollen Verfassung befinden, sind auf dem linkshändigen Pfad des sich Einlassens und Engagierens und dem der Beendigung rar. Die leidenschaftlichen und die dunklen systematischen Praktiken des Pfades des sich Einlassens und Engagierens können von vielen Leuten durchgeführt werden. Natürlich gibt es unter ihnen die von höchstem, mittlerem und niedrigerem Rang. Dieser zweite Pfad ist voller Täuschungen.

In der *Goraksha Samhita* gibt es keine Erwähnung des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels. In der *Gheranda Samhita* wird es zwar erwähnt, aber seine Form ist ganz anders. Darin steht: 'Lege beide Hände auf die Erde und hebe beide Füsse und den Kopf dem Raum entgegen [nach oben zu].' Die Notwendigkeit von 'Milch' oder 'Frau' werden darin nicht erwähnt. In der *Shiva Samhita* gibt es eine Beschreibung des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels. Man sollte darüber [über das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel] von einem Wahrheitslehrer hören, andernfalls besteht jede Möglichkeit, dass es einen verwirrt.

Die Bedeutung von 'Milch' ist 'das Somawasser' und die Bedeutung von 'Frau' ist 'ein göttliches weibliches Wesen'.

Wenn man versucht, ein tiefgründiges Geheimnis korrekt zu verstehen, sollte man zuerst das eigene Paradigma beiseite stellen und dann mit Hilfe der Logik (der Argumentation), der Vorstellung und des Denkens und so weiter, die Realität von Anfang bis Ende untersuchen. Es stimmt schon, reale (echte, tatsächliche) Praxis genügt, um einen mit der Realisierung der Wahrheit ((mit direktem Wissen)) auszustatten, aber trotzdem ist zu Beginn auch wirkliche Kenntnis notwendig. Nachdem man die Wahrheit erlangt hat, sollte man sein früheres Paradigma einer eingehenden Betrachtung unterziehen. Es wird auf ganz natürliche Weise verschwinden, wenn darin Unwahrheit enthalten ist; enthält es Wahrheit, dann wird das geistige Vermögen ausser sich vor Freude mit hinweggerissen.

Wenn ein Individuum in einem Traum Frau-Mann Geschlechtsverkehr hat, dann vollzieht er (sie) einen Akt des Vergnügens. Und wo Vergnügen ist, da findet in der Tat oder auf subtile Weise eine Paarung zwischen einem Mann und einer Frau statt. Somit ist ein Traum auch ein Land {Loka}; gleichfalls können wir sagen, dass das ‘Zentrum des Begehrens‘ im Gehirn eines Mannes das Land des Begehrens ist. Nur schöne junge Frauen wohnen dort. Wird in einem Traum das Standort-des-Selbstes Energiezentrum aktiv, dann bietet sich dem Träumer ein schönes weibliches Wesen mit einem süssen Lächeln zu dessen Diensten an, nachdem sie die Türen zu einem herrlichen Wohnsitz im Lande des Begehrens geöffnet hat. Ebenso ist das Zentrum des Begehrens im Gehirn einer Frau auf ähnliche Weise ein Land des Begehrens und nur gutaussehende junge Männer wohnen dort.

Befindet sich der Yogi in der Meditation, dann wird Befreiung gewährendes, spirituelles Begehren geboren. Ganz von selbst (spontan) nähert sich ihm zu dieser Zeit ein von ihm angezogenes, göttliches, weibliches Wesen in seiner Nähe. In den Träumen eines gewöhnlichen Mannes handelt es sich um eine gewöhnliche Frau und dies bringt keinen Nutzen, tatsächlich führt es zu Schaden. Aber die Frau, welche die Meditation eines Yogis betritt, ist nicht gewöhnlich, sondern ein göttliches, weibliches Wesen. Durch die Vereinigung mit ihr wird der Körper des Yogis göttlich.

Die esoterische Geschichte von der Geburt des geliebten grossen Weisen, Papageien-Gott, ist wohlbekannt. Der grosse Seher, der Weise Vyasa (Werfer, Trenner, Teiler) war eines Tages dabei, ein Feuer anzumachen, indem er ein oberes Stück Holz kräftig auf einem unteren hin- und herbewegte. Dabei fiel sein Blick auf eine schöne, auf dem Pfad des Raumes reisende, Regenwolkenwassernymphe namens ’Reich-an-gereinigter Butter‘ (Tropfen von den Wolken). Er wurde vor Verlangen und Begehren ganz aufgeregt und sein Same fiel nach unten. Diese Regenwolken-Wassernymphe, welche die Form eines weiblichen Papageis angenommen hatte, ergriff den Same und sofort danach wurde der geliebte grosse Weise, Papageien-Gott, geboren. In dieser Erzählung ist ein verborgenes, yogisches Geheimnis enthalten. Der grosse Seher, der Weise Vyasa, befand sich in der Meditation als dieser Vorfall geschah und in der *Svetashvatara Upanischade* gibt es einen Vers: ’Indem er seinen Körper zu dem unteren Holzstück und OM zu dem oberen Holzstück macht, sollte er den verborgenen, höchsten Gott durch die fortgesetzte Praxis des heftigen Hin- und Herbewegens der Meditation prüfend betrachten.’ So (auf diese Weise) bewegte der grosse Seher, der Weise Vyasa, im Zustand der Meditation das obere und das untere Stück Holz. Die Verehrung der heiligen Silbe OM ist die Verehrung des göttlichen Klanges, und die Verehrung des göttlichen Klanges ist die Verehrung der Lebensenergie! Die Stütze für jemanden der sich die Befreiung wünscht, ist die nach oben tendierende Lebensenergie. Sie erweckt mit Absicht die schlafende, nach unten tendierende Lebensenergie, nachdem sie {die

nach oben tendierende} ins Wurzelbasis Energiezentrum eingetreten ist und zusammen mit ihr erwacht das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren.

Der grosse Seher, Freund-der-Welt, praktizierte für viele Jahre lang grimmig-ungestüme Busse völlig allein im Wald. Eines Tages, sich in tiefer Meditation befindend, betrat das göttliche weibliche Wesen {namens} Tochter sein geistiges Vermögen; sie war ausgesprochen schön. In der natürlichen Meditation ist man nur ein Beobachter und als solcher betrachtete sie der geliebte grosse Seher prüfend und ohne zu blinzeln. Aber er gab auf und verliebte sich in sie, da sein Zustand, ein Beobachter zu sein, nicht vollständig entwickelt war. Regelmässig kam nun Tochter jeden Tag wenn er meditierte. Sie war eine willige Frau und so vergingen einige Jahre im Spiel des Vergnügens.

Dies war die Zeit des Mit-Vergleich Gleichmuts oder des Mit-Same Gleichmuts. Dieses 'Vergnügen' war kein Irdisches, sondern ein Nichtweltliches. Es war kein Hinunterfallen, sondern ein Emporsteigen. Vom Blickwinkel des hingebungsvollen Yogas aus betrachtet könnte man sagen, dass das Objekt der Verehrung – die Form einer äusserst schönen Frau annehmend, soweit es sich bei dem Verehrer um einen Mann handeln sollte **–** bei einem eintrifft und einen liebt; oder die Form eines vornehm-gutaussehenden Mannes annehmend, wenn es sich bei der Verehrenden um eine Frau handelt. Weder der Verehrer/die Verehrerin noch der verehrte Gott erinnern sich zu diesem Zeitpunkt an 'Begehren'. Sie kennen kein 'Begehren', nur Liebe. Folglich gibt es in ihrem geistigen Vermögen keinerlei Störung (Ablenkung) oder Verlegenheit (Zusammenziehung, Befürchtungen) irgendwelcher Art in bezug auf dieses spirituelle 'Begehren'.

Auch in der Verehrung des 'Entsagens der Handlung/der Handelnde zu sein' tritt dieses 'Begehren' auf; und ein Wissensorientierter denkt zu dieser Zeit: 'Dies ist das Spiel der Natur' oder 'all dies ist die Form des Absoluten'.

Genauso wie der Öffentlichkeit Weltfreundes und Tochters Interaktion wohlbekannt ist, so ist der Öffentlichkeit auf ähnliche Weise die Interaktion des geliebten grossen Weisen, Papageien-Gott, und dem weiblichen göttlichen Wesen, Umarmerin, wohlbekannt. Umarmerin betritt darin das geistige Vermögen des meditierenden Weisen, Papageien-Gott, hat aber keinen Erfolg dabei, irgendeine Verzerrung in seinem unverzerrten geistigen Vermögen zu produzieren. Dies ist die Ebene des Von-Vergleich-freien oder Von-Same-freien Gleichmuts.

Da ein Yogi im Vergnügen die Gegenwart von Yoga wahrnimmt, ist er nicht entmutigt. Dies ist keine willensmässige Praxis, es ist eine yogische Praxis, es ist eine göttliche Praxis. Der Yogi ist wissenschaftlich, er respektiert Wissenschaft und schätzt falsches Wissen als gering ein. Die Keuschheit wird in den yogischen Schriften als ein grosses Gelübte bezeichnet. Dessen Nichtbeachtung bedeuted, Yoga zu verleugnen. Um Keuschheit zu vervollkommnen, akzeptiert der Yogi göttliches Vergnügen. Dies ist keine Vernachlässigung der in den Schriften gegebenen Einschränkungen, sondern ein sie beachten.

Die Methode des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels
Vers 3.85 Der Anwärter oder die Anwärterin sollte zum Zeitpunkt der vergnügungsvollen Vereinigung die fortgesetzte Praxis des allmählichen Hochziehens des weissen Sames oder des roten Sames auf die korrekte Art und Weise praktizieren, bevor dieser herausfliesst. So wird das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel vollbracht.

Die in diesem Vers miteinbegriffene Bedeutung ist, dass der Anwärter oder die Anwärterin ein Herausfliessen des weissen sexuellen Sames oder des roten sexuellen Sames nicht erlauben solle. Dies ist eine extrem schwierige Aufgabe. Wird ein Mann oder eine Frau aufgrund des mit geistigen Eindrücken verbundenen sexuellen Begehrens äusserst erregt, dann wird die nach unten tendierende vitale Luft sehr mächtig und stark und stiftet ein starkes Ziehen und Zerren des weissen sexuellen Sames oder des roten sexuellen Sames nach unten hin an. Das Nachobenziehen wird an diesem Punkt so wie die Beherrschung eines wilden Flusses in der Regenzeit. Wer kennt diese Erfahrung nicht? Eine intelligente Person wird nach einer scharfsinnigen Überprüfung dieser Situation sagen: 'Soll der weisse sexuelle Same oder der rote sexuelle Same während der Zeit der vergnügungsvollen Vereinigung beherrscht werden, was für eine Notwendigkeit besteht denn dann für die vergnügungsvolle Vereinigung? Die Glückseligkeit des Vergnügens wird durch die Abwesenheit von Widerstand gewonnen. Widerstrebt man dem, dann sollte man die vergnügungsvolle Vereinigung vermeiden.' Die nach unten gehende, nach unten tendierende Lebensenergie durch die Technik des Yogas dazu zu bringen, nach oben zu gehen – dies wird als das Harte-Waffe-Brennende bezeichnet, dies ist die wissenschaftliche Definition des Harte-Waffe-Brennenden.

Die Gelehrten der Schriften und die Anhänger des linkshändigen Pfades mögen, nachdem sie dies gehört haben, den Vorschlag einreichen, dass die Bedeutung des Harte-Waffe-Brennenden nicht nur das Verhindern des Herausfliessens des weissen sexuellen Sames und des roten sexuellen Sames ist, sondern auch 'den weissen sexuellen Same samt dem roten sexuellen Same, oder den roten sexuellen Same samt dem weissen sexuellen Same mittels des Geschlechtsorgans in sich hinein zu ziehen.' [Sie sagen], dass genau aus diesem Grund heraus die vergnügungsvolle Vereinigung unentbehrlich sei **–** wie solle es sonst vollbracht werden?

Dies ist allerdings ein äusserst grosses Missverständnis und darin nach wissenschaftlichem Wissen zu suchen ist genauso wie der Versuch, Butter durch das Quirlen von Wasser zu gewinnen. Schon seit tausenden von Jahren geht in Indien der linkshändige Pfad in verborgener oder öffentlicher Form vor sich, aber bis heute gibt es keinen einzigen Fall, in dem ein Anwärter oder eine Anwärterin dadurch den göttlichen Körper erreicht hätte. Eine Bedeutung des Wortes 'linkshändig' [in dem Ausdruck] 'der linkshändige Pfad' (der umgekehrte Pfad) ist 'Herr Freundlicher Auflöser' und 'Umgekehrter Gott' ist einer der Namen des Geliebten Herrn Freundlicher Auflöser. Er ist ein im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames Seiender, er hat Begehren verbrannt und deshalb wird der von *ihm* gelehrte Pfad der umgekehrte Pfad genannt. Es gab auch einen äusserst gutbekannten Lehrer des Yogas namens 'Umgekehrter Gott'. Er verbreitete den umgekehrten Pfad von dem der Freundliche Auflöser sprach. Eine zweite Bedeutung des Wortes 'umgekehrt' ist 'prächtig' (schön), das heisst, 'der Höchste'. Der umgekehrte Pfad ist der höchste Pfad, da durch ihn Befreiung erlangt wird. Eine dritte Bedeutung des Wortes 'umgekehrt' ist 'der Gott der Liebe'. Der umgekehrte Pfad, das heisst, der Pfad des Gottes der Liebe ist der Pfad, um zu einem zu werden, der im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames ist. Eine vierte Bedeutung des Wortes 'umgekehrt' ist 'entgegengesetzt' (gegenteilig, gegen den Strich gehend). Der umgekehrte Pfad ist der rückwärtige Pfad und wer ihn einschlägt, wird zu einem 'den emporgehobenen sexuellen Same Besitzendem'. Deshalb wird er auch der entgegengesetzte Pfad genannt. Somit hat das Wort 'umgekehrt' trotz dieser vielen Bedeutungen nur eine Bedeutung.

Es gab im Yoga und Tantra zwei Arten von Lehrern: Die einen vollkommen und die anderen unvollkommen. Die vollkommenen Lehrer kannten beide Pfade sehr genau – [den Pfad] des höchsten Gutes (des endgültigen Unabhängig- und Freiseins) und [den Pfad] des Erfüllens von geschätzten und liebgewonnenen Wünschen. Sie gaben ihrem Vermögen entsprechend, den Suchern nach dem höchsten Gut Initiation in das höchste Gut und denjenigen die danach suchten, geschätzte und liebgewonnene Wünsche zu erfüllen, Initiation in das Erfüllen von geschätzten und liebgewonnenen Wünschen. Die unvollkommenen Lehrer kannten weder den einen noch den anderen Pfad sehr gut und da sie die Gesamtheit der Gesellschaft als Suchende nach dem höchsten Gut einschätzten, gaben sie nur Initiation in das höchste Gut. Weil sie ihre eigenen, geschätzten und liebgewonnenen Wünsche hatten, setzten sie, nachdem sie wohlhabende Leute und Herrscher der Welt angezogen hatten, diese auf den linkshändigen Pfad, um ihre eigenen Wünsche zu erlangen, und sie erklärten ihnen: 'Es gibt nur einen einzigen tantrischen Pfad welcher insofern ein spezieller Pfad ist, als er gleichzeitig Vergnügung und Befreiung vollbringen kann.' Tatsächlich befanden sie sich in völliger Unkenntnis über die Wissenschaft des Yogas. Sicherlich, sie kannten einige der Lehrsätze des Yogas, aber sie erfassten sein Geheimnis nicht. Diese Lehre hatten die unvollkommene Lehrer durch das Studium von yogischen oder tantrischen Büchern erworben und einige von ihnen von unvollkommenen Lehrern. Sie hatten zwar das Aufwecken der Lebensenergie erfahren und hatten yogische Erfahrungen, aber sie waren beginnende und fortgeschrittene yogische Anwärter, keine das gegenüberliegende Ufer von Yoga erreicht habende, vollkommene Yogis. Da sie in Unkenntnis über die Technik des Yogas waren, führten sie die fortgesetzte Praxis des Harte-Waffe-Brennenden mit Frauen durch [oder, im Falle von Anwärterinnen, mit Männern]. Sie wussten nicht, dass das 'Natürliche-im-Raum-bewegen' desjenigen Anwärters des Natürlichen Yogas, der von Frauen [oder Männern] abhängig ist, nicht vervollständigt und vollendet werden kann. Ein Yogi kann ohne das natürliche Im-Raum-bewegen nicht zu einem im Besitz des emporgehobenen sexuellen Sames Seiendem werden. Sie wussten auch nicht, dass die Yogahaltung das Gegenteil der Vergnügungshaltung ist. So ausgezeichnet wie die Vergnügungshaltung ist, aber es ist eben nur die Vergnügungshaltung – sie bringt weder die nach unten tendierende Lebensenergie dazu, nach oben zu gehen, noch macht sie den sexuellen Same stabil. Die Haltung der Vollendung ist die führende Haltung des Natürlichen Yogas. Sie ist die Haltung vollendeter, grosser Personen und nicht die Haltung unvollkommener Anwärter. Dabei sie stabil zu halten ist es nicht möglich, Mann – Frau Geschlechtsverkehr zu haben. Die Haltung der Vollendung wird dabei weggelassen (so wie auf der Tenne zurückgelassenes, gedroschenes Getreide), Yoga wird dabei stehen- und liegengelassen und Vergnügung ist alles was danach verbleibt. Gibt es Göttlichkeit im Vergnügen, dann gibt es Yoga. Die Bedingung ist die Göttlichkeit von Vergnügen. Durch weltliches Vergnügen gibt es die Illusion von Yoga, aber nicht Yoga selbst.

Durch grammatikalische Analyse kann man die verborgenen Geheimnisse der yogischen und tantrischen Schriften nicht enthüllen, sie muss von der Vertrautheit mit erfahrenem Wissen und der Wissenschaft des Yogas begleitet sein. Das Aufkommen von Täuschungen ist auf einem jeglichen, völlig unbekanntem Pfad ganz natürlich, weil der Reisende kein wirkliches Verstehen von dessen Beginn, dessen Mitte und dessen Ende besitzt. Aber man darf nach der Überwindung von unzähligen Täuschungen in den Bereich des Wissens eintreten. Ein Wissenschaftler fällt bei der Erforschung eines physikalischen Phänomens immer und immer wieder in die tiefe, pechschwarze Grube der Täuschung, aber aufgrund dessen, dass er es gewohnt ist, ernsthaft erwogene und

subtile Analysen vorzunehmen, bricht er entschieden und energisch aus der Grube heraus. Beharrlichkeit, das Vermögen des Vergleichens und andere hohe Qualitäten entwickeln sich in ihm als Folge davon, dass er schon so viele Male Täuschungen erfahren hat. In den yogischen und tantrischen Lehren gibt es Verse von einer Art, die im Geiste des Anwärters falsche Vorstellungen hervorrufen und die sich auf das Harte-Waffe-Brennende beziehenden Verse sind von dieser Art. Nachdem er sie gelesen hat, fixiert sich der Anwärter darauf zu denken: 'Ich sollte das menstruelle Blut einer Frau samt meinem ausgeströmten Samen nach oben ziehen.' Und die Anwärterin fixiert sich auf den Gedanken: 'Ich sollte den ausgeströmten Samen eines Mannes samt meines menstruellen Blutes nach oben ziehen.' Alle beide haben sich dazu entschieden, sich etwas vorzumachen. Unsterblichkeit erlangt man dadurch nicht. Es gibt gegenwärtig unzählige Anwärter und Anwärterinnen dieser Art, die diese Aktivität täglich gut und gründlich durchführen, nicht nur für ein oder zwei Jahre, sondern für viele Jahre – sie sind die vollständigen Erfahrer dieser Aktivität. Fragt man sie aber, ob sie über den Tod hinausgegangen sind, dann drücken sie Hoffnungslosigkeit aus; Doktoren von hohem Rang befinden sich unter ihnen. Sie haben volles Vertrauen in die yogischen Lehren, aber was die Wissenschaft des Yogas anbelangt, sind sie völlig unwissend. Infolge ihres falschen Wissens gelingt es ihnen selbst nach vielen Jahren nicht, diesen Fehler zu verwerfen. Das Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist eins der charakteristischen Teile des Harte-Waffe-Brennenden und einige Anwärter und Anwärterinnen stecken deshalb die Zunge in den Hohlraum des flachen Knochens hinein, nachdem sie die bindende Sehne unter der Zunge durchschnitten haben. Aber darin liegt kein spezieller Vorteil, da dies nicht das natürliche Im-Raum-bewegen ist.

Wenn man dies hört, steigt im Geiste eine Frage auf: 'Ist es ein Fehler oder eine unwissenschaftliche (uninformierte) Handlung für einen Anwärter, seinen Samen samt dem menstruellen Blut einer Frau in das Geschlechtsorgan hineinzuziehen und, für eine Anwärterin, ihr menstruelles Blut samt dem Samen eines Mannes in das Geschlechtsorgan hineinzuziehen?'

Da wo es falsches Wissen gibt, kann es kein korrektes Verfahren geben – es ist ein Fehler. Wo es korrektes Wissen gibt, *kann* es ein korrektes Verfahren geben, *es ist* eine wissenschaftliche Handlung und unwissenschaftliche Handlungen sind dessen Gegenteil. Angenommen, ein Anwärter hat seinen Samen samt dem menstruellen Blut einer Frau in sein Geschlechtsorgan hineingezogen. Ein Schritt ist nun komplett. Was ist jetzt der nächste Schritt? Wo gehen der eingezogenene Samen und das menstruelle Blut hin?

Sie werden sagen: 'Von einigen erfahrenen Leuten haben wir gehört, dass der eingezogene Samen und das eingezogenene menstruelle Blut mit dem Urin herauskommen.'

Dass diese Bemühung ((Bestrebung)) auf einer Täuschung beruht, wird dadurch klar, dass es im Körper keine spezielle Verwendung für den eingezogenen Samen und das eingezogene, menstruelle Blut gibt. Der eingezogenene Samen kann nicht wieder in die samentragenden Kanälchen eintreten; und für das eingezogenene, menstruelle Blut gibt es keinen Weg, sodass es in die Hoden hineingehen könnte. Wie kann eine Vereinigung dieser beiden in dieser Situation stattfinden? Die Erlangung des göttlichen Körpers ist die Hauptfrucht des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels. Yogische und tantrische Schriften besagen, dass der Yogi oder die Yogini die [göttliche] Körpervervollkommnung samt unzähliger anderer Fähigkeiten bekommt, wenn der

Samen (das Sperma) eines Mannes und das menstruelle Blut (die Eizellen) einer Frau im Körper stabil werden. Wie findet diese Vollbringung der Wissenschaft des Yogas statt?

Diejenigen Anwärter die denken, dass durch die Vereinigung des menstruellen Blutes einer Frau und dem Samen eines Mannes der göttliche Körper vollbracht wird, kennen die Wissenschaft des Yogas nicht. Ihre Idee ist nicht wissenschaftlich, sondern unwissenschaftlich – sie besteht aus falschem Wissen. Durch das Vereinen des menstruellen Blutes einer Frau und dem Samen eines Mannes wird der göttliche Körper nicht vollbracht. Erst wenn die nach aussen fliessenden Drüsen (die Keimdrüsen) wiederum nach innen fliessen, kann dessen Vollbringung stattfinden. Der weisse sexuelle Same eines Mannes und der rote sexuelle Same einer Frau werden in dieser Aktivität mit ihrem jeweils *eigenem* Blut vermischt. Diese Aktivität ist eine wissenschaftliche Aktivität. In der *Yoga Chudamani Upanischade* sowie in der *Goraksha Paddhati* heisst es: 'Das dem Zinnoberrot ähnelnde, menstruelle Blut [der rote sexuelle Same], befindet sich im Nabelkreis, dem Ort der Sonne und der Samen [der weisse sexuelle Same] in der Halsgegend, dem Ort des Mondes. Die Vereinigung dieser beiden ist schwierig zu vollbringen. Der Samen ist Zeuger und das menstruelle Blut ist Göttliche Kraft. Der Samen hat die Form des Mondes und das menstruelle Blut hat die Form der Sonne. Durch ihren Zusammenfluss (Verbindung, Vereinigung) wird der höchstendgültige Bereich erlangt. Der Körper wird dann göttlich, wenn die durch das die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel ins Leben gerufene, vitale Luft das menstruelle Blut und den Samen vereinigt.' (61, 62 und 63)

Die nach oben tendierende Lebensenergie ist der Mond und die nach unten tendierende Lebensenergie ist die Sonne. Der göttliche Körper wird durch das Vereinen dieser beiden gebildet. Das ist die Wissenschaft des Yogas.

Der Körper eines jeden Menschen ist das Ergebnis der Vereinigung der Eizelle der Mutter mit dem Sperma des Vaters. Das Sperma des Vaters hat nur die Form eines Sames und von der Mutter wird er in die Form eines Körpers entwickelt. Ob nun ein Körper weiblich oder männlich ist, er beinhaltet doch in sich beides: Männlichkeit und Weiblichkeit. So kann eine Frau aus diesem Grunde sowohl eine Tochter als auch einen Sohn gebären und der Samen eines Mannes hat genauso das Vermögen, entweder einen Sohn oder eine Tochter zu erzeugen. Es stimmt nicht nur, dass der Herr Freundlicher Auflöser der Halb-Frau tanzende Gebieter ist und Herr Dunkler der Halb-Frau tanzende Liebhaber, sondern es gibt auch im Menschen einen Halb-Mann und eine Halb-Frau. Auch auf Tiere und Vögel trifft dieses Prinzip zu. Es gibt im Körper zwei Hauptenergiekanäle: Den Kühlenden Fluss und den Feurigen Fluss; der erstere ist ein weiblicher Energiekanal und der zweite ein männlicher Energiekanal. Und es gibt im Körper zwei hauptsächliche vitale Lüfte: Die nach unten tendierende Lebensenergie und die nach oben tendierende Lebensenergie; die erstere vitale Luft ist weiblich, die zweite ist männlich. Wenn in der Struktur des Körpers selbst die erforderliche natürliche, günstige Verfassung vorhanden ist, welche Notwendigkeit besteht dann da für den Gebrauch fremder Elemente? Auch ist die Hilfe von fremden Elementen unerwünscht und unwissenschaftlich, da durch solche die nach unten gehende, nach unten tendierende Lebensenergie weiterhin hinuntergeht und nicht dazu gebracht wird, nach oben zu gehen. Dies ist der Pfad von Vergnügungssuchern, nicht der Pfad der Yogis. Im Körper gibt es zwei Arten von Drüsen: Diejenigen, die nach innen fliessen, und diejenigen, die nach aussen fliessen. In der Kindheit *fliessen* diejenigen Drüsen, die den Samen und die Eizellen erzeugen, *nach innen*. Kommt im Körper von jungen Mädchen

und Jungen irgendein subtiles Verlangen auf, dann findet der Fluss nach innen statt, und deren Eizellen und Sperma vermischen sich mit dem Blut. Wenn sie aber zu Jugendlichen herangewachsen sind, dann fliessen diese Drüsen nach aussen. Wurde der Fluss nach aussen stabilisiert, und dann wieder eine günstige Verfassung für den Fluss nach innen herzustellen – *dies* ist das Harte-Waffe-Brennende, *dies* ist Yoga.

Wie wird diese günstige Verfassung zustandegebracht?

Pass auf, einer der Namen des Sehr-freundlichen-Flusses ist 'der zentrale Pfad'; er hat zwei Äste: Den vorderen zentralen Pfad und den rückwärtigen zentralen Pfad. Auch die Drüsen des weissen sexuellen Sames [die Hoden] und die Drüsen des roten sexuellen Sames [die Eierstöcke] haben zwei Pfade – einen Vorderen und einen Rückwärtigen. Mittels des vorderen Pfades gibt es das Herniederfallen und mittels des rückwärtigen Pfades gibt es das Emporsteigen; mittels des vorderen Pfades fliessen diese Drüsen nach aussen und mittels des rückwärtigen Pfades fliessen sie nach innen. Obgleich es immer einen Fluss von diesen Drüsen gibt, wird der nach aussen gehende Fluss nicht mit dem Blut vermischt, der nach innen gehende Fluss hingegen *wird* mit dem Blut vermischt. Wieder und wieder ziehen die Yogis und Yoginis die sich im vorderen Teil des Drüsenkomplexes bewegende, nach unten tendierende Lebensenergie zusammen (bewegen sie zur Umkehr). Das heisst, sie ziehen die nach unten tendierende Lebensenergie, die den {inneren} Mund des Geschlechtsorgans erreicht hat, wieder und wieder zurück in Richtung der Drüsen, und das ist das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel. Der Lauf der nach unten tendierenden Lebensenergie geht am Ende dieser fortgesetzten Praxis in die Richtung des rückwärtigen Bereiches über und dies löst ein sehr kompliziertes Problem für den nach Befreiung suchenden Yogi. Dies ist die Wissenschaft des Yogas. Durch diese Wissenschaft des Yogas ist nachgewiesen, dass der göttliche Körper nicht dadurch erschaffen wird, indem das menstruelle Blut einer Frau und der Samen eines Mannes vereint werden, da es hierbei nur Weltlichkeit gibt, keine Göttlichkeit.

Wacht das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren während des Zustandes der Meditation auf, dann wird von dem gut auf der Haltung der Vollendung aufsitzendem Yogi der Versuch unternommen, mit Hilfe der nach oben tendierenden Lebensenergie die nach unten tendierende Lebensenergie aufwärts zu ziehen (anzulocken). Er verbleibt dabei völlig wachsam, damit sein Same nicht herausfliesst, aber sein Same strömt dennoch aus, da die nach unten tendierende Lebensenergie bis dann, bis die nach oben tendierende Lebensenergie des Anwärters ihre volle Kraft erreicht hat, fortwährend den Sieg davonträgt und die nach oben tendierende Lebensenergie ständig besiegt wird. Diese Ebene ist vor diesem Aufwecken [der nach oben tendierenden Lebensenergie zu ihrer vollen Kraft] unvermeidlich und unüberwindlich; sie ist mit endloser Bedrängnis und Nöten angefüllt und dies durchzustehen, ist eine äusserst fürchterliche Busse (brennende Handlung). Der Aufstieg auf den Berg des Yogas ist ziemlich direkt. Aber unter diesen Umständen bloss einen *einzigen* Schritt zu unternehmen ist so, als ob man eine Reise von zehntausend Meilen unternommen hätte. Die Gnade Gottes, Wissen, Heldenmut, liebend-hingebungsvolles Widmen an Gott, Glaube, Standhaftigkeit und viele andere göttliche Qualitäten sind bei dieser enormen Aufgabe erforderlich. Wird nun die nach oben tendierende Lebensenergie nach einer langen Zeit der ununterbrochen fortgesetzten Praxis zu einem gewissen Ausmass stark und kräftig, dann versucht der Anwärter den Same nach und nach (langsam, langsam) anzuziehen ((anzulocken)) bevor er herausfliesst. Sollte der Same herausfliessen [vom Samenleiter in die Harnröhre, vom

Gebärmutterhals in die Vagina], dann erlaubt er es für eine zeitlang nicht, dass der Same aus dem Geschlechtsorgan herauskommt. So wird in ihm das Vermögen geboren, die nach unten tendierende Lebensenergie zu besiegen. Es heisst in der *Yoga Chudamani Upanischade*: 'In der geschwinden Strömung der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden vitalen Lüfte (Winde) bleibt die lebende Seele – welche der sexuelle Same, der emporgehobene sexuelle Same oder die Lebensenergie genannt wird – genausowenig stabil wie ein hin- und hergeworfener Ball. Die lebende Seele kommt und geht, und aufgrund der überfliessenden ((ungeheuren)) Kräfte der nach oben tendierenden und der nach unten tendierenden Lebensenergien geht sie nach oben und nach unten. Die nach unten tendierende Lebensenergie zieht die nach oben tendierende Lebensenergie nach unten und die nach oben tendierende Lebensenergie zieht die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben. Wer Yoga wirklich kennt, versteht dieses nach oben und nach unten gehen!'

Es ist extrem schwierig, die nach unten tendierende Lebensenergie in der vergnügungsvollen Vereinigung zwischen einer Frau und einem Mann zur Umkehr zu bewegen (zusammenzuziehen), da die Berührung des Geschlechtsorgans einer anderen Person die Stärke der nach unten tendierenden Lebensenergie gewaltig vergrössert und so kommt es zum Schluss zum Herausfliessen. Im Körper des Anwärters, der die Lebensenergie aufgeweckt hat, beginnen zum Zeitpunkt der vergnügungsvollen Vereinigung verschiedene reinigende Aktivitäten und aufgrund dessen unterliegt er der Täuschung, dass er Natürliches Yoga praktiziere. Aber im natürlichen Yoga ist der Körper ohne Stützung durch irgendeinen anderen Körper (er ist nicht von einem anderen Körper abhängig), er ist ungestützt. Der Körper ist im natürlichen Yoga unabhängig, frei von der Kontrolle des geistigen Vermögens und in der vergnügungsvollen Vereinigung ist der Körper abhängig, unter der Kontrolle des geistigen Vermögens.

Die yogische Technik

Vers 3.86 Um die sich in der Öffnung des Geschlechtsorgans befindende, vitale Luft in Gang zu bringen, sollte man mittels des vielverheissenden Röhrchens stetig blasen.

Zur Vollbringung des Harte-Waffe Energiesiegels deuten einige Lehrer auf eine yogische Technik hin: Sie lassen sich als erstes dabei einen vierzehn Zoll [35,56 cm] langen dünnen Glasstab herstellen**,** einen von der Art, der in die Öffnung des Geschlechtsorgans eindringen kann. Am ersten Tag einen Zoll [2,54 cm] tief, am zweiten Tag zwei Zoll [5,08 cm], am dritten Tag drei Zoll [7,62 cm] tief und so sollte man schrittweise einen Zoll [2,54 cm] pro Tag fortschreiten und schliesslich, wenn man zwölf Zoll [30,48 cm] erreicht hat, aufhören. Dadurch wird der Kanal des Geschlechtsorgans geklärt.

Danach lassen sie sich einen vierzehn Zoll [35,56 cm] langen, dünnen, hohlen Stab herstellen und davon [von dessen Ende aus gesehen] sind zwei Zoll [5,08 cm] nach oben gebogen. Bis zu zwölf Zoll [30,48 cm] werden allmählich eingeführt, wobei der nach oben gebogene Teil ausserhalb des Geschlechtsorgans gelassen wird. Dann solle man in den vorderen Teil des hohlen Stabes ein Röhrchen hineinschieben, so eins wie es ein Goldschmied zum Feuer anblasen benutzt, und blasen. Dadurch wird der Kanal des Geschlechtsorgan gereinigt. Einige Anwärter benutzen einen vierzehn Zoll [35,56cm] langen Katheder.

Man solle danach die fortgesetzte Praxis durchführen, Wasser durch die Öffnung des Geschlechtsorgans zu ziehen und nachdem man dies vollbracht hat, die fortgesetzte Praxis des den obengehaltenen sexuellen Samen nach oben zu ziehen. Das Vollbringen dessen wird von ihnen [diesen Lehrern] als die Vollbringung des Harte-Waffe-Brennenden bezeichnet.

Diese yogische Technik wird weder in der *Shiva Samhita*, der *Gheranda Samhita*, der *Goraksha Samhita,* noch in der *Die kleine brennende Lampe des Sonne-Mond Yogas* oder in anderen wohlbekannten Yogabüchern erwähnt. Dadurch wird bestätigt, dass deren Gebrauch nicht aus alter Zeit herstammt, sondern modern ist. Soviel muss zugestanden werden, der Pfad des Geschlechtsorgans wird durch Benutzung dieser zuvor erwähnten Röhrchen und dem Wasser gereinigt und über die nach unten tendierende Lebensenergie wird ein gewisses Mass an Kontrolle hergestellt und die Beachtung der Keuschheit wird danach etwas einfacher **–** falls der Anwärter sich nicht mit Frauen in Verbindung bringt. In ihrer Handlungssphäre ist die nach unten tendierende Lebensenergie extrem mächtig und stark. Sie unter diesen Umständen dazu zu bringen nach oben zu gehen, ist so, als wolle man den Fluss des Ganges umkehren. Dies ist keine gewöhnliche, sondern eine aussergewöhnliche Aufgabe. Ein durchschnittlicher Anwärter kann diese Busse (brennende Handlung) ganz bestimmt nicht durchführen, nur ein Befreiungssucher von hohem Rang kann das.

Im obigen Vers stellt der verehrte, geliebte König unter den Yogis, Atmarama, die yogische Technik zur Vollbringung des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels vor, es ist eine sehr alte yogische Technik. Solange wie das Wurzelschloss Energiesiegel nicht vollbracht ist, solange geht die nach unten tendierende Luft nicht nach oben. Hier sollte man nicht vergessen, dass die nach unten tendierende vitale Luft nicht nur vom Wurzelbasis Energiezentrum zur ersten Stufe, dem Standort-des-Selbstes Energiezentrum, gebracht werden muss, oder lediglich bis zur zweiten Stufe, dem den-Nabel-füllendes-Juwel Energiezentrum, nein, sie muss bis zum Kommando Energiezentrum hoch gebracht werden. Und dazwischen liegen das Unangeschlagene Energiezentrum und das Reine-Sprache Energiezentrum, mit anderen Worten, das Kommando Energiezentrum ist erst der fünfte Schritt. Ist sie [die nach unten tendierende Lebensenergie] hier stabil, dann geht sie nicht mehr nach unten (sie ist keine Abwärtsreisende mehr). In den mittleren Energiezentren geht sie allerdings wiederum nach unten, nachdem sie für eine Weile stabil geworden war. Ist sie im Kommando Energiezentrum stabil geworden, dann wird sie beim Herannahen an die Öffnung des Geschlechtsorgans von der nach oben tendierenden Luft in das Kommando Energiezentrum gebracht, indem diese sie kräftig nach oben zieht. Und diese reinigende Handlung des Zusammenziehens wird das Blasen genannt! Wir haben bereits gesagt, dass es im Kanal des Geschlechtsorgans das den Urin tragende Röhrchen und das den Samen tragende Röhrchen gibt. Dieses den Samen tragende Röhrchen wird als das vielverheissende Röhrchen bezeichnet und es ist *dieses* vielverheissende Röhrchen, auf das sich der König unter den Yogis bezieht.

Man kann eine Beschreibung dieser, die nach unten tendierende vitale Luft besiegenden, yogischen Technik in der *Jabala Darshana Upanischade* finden: ’Lasse denjenigen weisen Anwärter der die Wiederholung der heiligen Silbe OM mit obengehaltenem, sexuellem Same fortgeführt hat, die vitale Luft von der Vorderseite aus durch die Öffnung des Geschlechtsorgans ziehen und sie im Zentrum des Wurzelbasis Energiezentrums stabil machen.‘ (6.40 und 6.41)

Das Bewahren des obengehaltenen sexuellen Sames
Vers 3.87 Mittels der fortgesetzten Praxis sollte man den Same nach oben ziehen (anlocken), bevor er in das weibliche Gefäss einer Frau fällt; fällt er aber [von den Keimdrüsen] nach unten, dann sollte man ihn dadurch bewahren, indem man ihn anlockt.

Das Wort 'Frau' in diesem Vers gibt zu Verwirrung Anlass. Der nach Befreiung suchende Anwärter ist ein Entsagender. Da ist keine Frau in seiner Wohnung. Aber während seiner Meditation wird mit Sicherheit ganz von selbst ein unbekanntes, göttliches, weibliches Wesen sein geistiges Vermögen betreten.

Du wirst nicht zufrieden gestellt sein ohne eine Frage zu stellen. Du magst sagen: 'Auf die gleiche Art und Weise wie das Wort "Frau" verblüffend ist, so ist der Ausdruck "göttliches weibliches Wesen" verblüffend.'

Deine Argumentation ist korrekt und die Lösung ist: Das geistige Vermögen eines nach Befreiung suchenden und ohne die Errungenschaft des göttlichen Körpers seienden Anwärters ist nicht von einem göttlichen weiblichen Wesen betreten worden **–** soviel ist sicher. Obwohl sich durchaus alle Männer und Frauen in der Welt paaren, hat doch keiner von ihnen den göttlichen Körper erworben; und zwar deswegen nicht, weil es mittels einer Frau Vergnügen gibt und mittels eines göttlichen weiblichen Wesens Yoga. Mit seltenen Ausnahmen beschäftigen sich alle Männer und Frauen mit Masturbation in ihrer Jugend. Es ist ein einsames und ein ohne-Körper [ohne-einen-anderen-Körper] Vergnügen. Bis jetzt hat noch niemand den Feuer-des-Yoga göttlichen Körper dadurch erreicht. Dies zeigt also, dass die ausserordentliche yogische Aktivität des 'Verbrennens von Begehren' nur einem sehr seltenen Yogi bekannt ist, der die Gnade des Liebesgefüllten bekommen hat und der selbst von der Form des Liebesgefüllten ist ((so ist wie der Liebesgefüllte)). Dieses göttliche weibliche Wesen ist die göttliche Kraft (ist die Göttin) der innig angebeteten Gottheit des Yogis, sie sollte als Gnade, bestehend aus göttlichem Spiel, verstanden werden. Und die Vergnügung des Yogas sollte als rein und als völlig verschieden von weltlichem Vergnügen betrachtet werden. Die Lehrer des liebend-hingebungsvollen Widmens an Gott nennen es nicht 'Begehren', sondern das liebend-hingebungsvolle Widmen an Gott in der Form der höchsten Liebe. Drückt man diese Idee in klaren Worten aus, dann können wir sagen, dass der Ausdruck 'Frau' (*nari)* 'Röhrchen' (*nadi,* Kanal) symbolisiert und dass der Ausdruck 'weibliches Gefäss' 'den Ort der Vereinigung' (die Knolle) symbolisiert. [Siehe den Kommentar zu den Versen 3.111 – 3.120].

Der Zweck des Bewahrens des obengehaltenen sexuellen Sames
Verse 3.88 bis 3.91 Der Anwärter sollte somit (auf diese Art) den sexuellen Same absichern ((beschützen)); ein Yoga Kennender erlangt dadurch den Sieg über den Tod, da man den Tod durch das Herunterfallen des obengehaltenen sexuellen Sames bekommt und durch das Aufsteigen des sexuellen Sames das Leben. Im Körper des Yogis wird durch das Bewahren des sexuellen Sames ein süsser Duft erzeugt und wenn der sexuelle Same im Körper stabil ist, wo ist dann die Furcht vor dem Tod? Das Leben eines Menschen ist dem Same unterworfen, der Same ist dem geistigen Vermögen unterworfen und der Same und das geistige Vermögen sollten deshalb energisch und tatkräftig abgesichert ((geschützt)) werden. Durch die fortgesetzte Praxis der oben erwähnten Methode sollten der rote sexuelle Same einer zur Fortpflanzung bereiten Frau und sein [der eines Mannes] obengehaltener, sexueller Same bewahrt werden. Mittels des

Geschlechtsorgans sollte eine Yoga kennende Person den roten sexuellen Same und den obengehaltenen Same nach oben ziehen.

Nur durch die vollzogene Keuschheit ist es möglich, den weissen sexuellen Same oder den roten sexuellen Same zu beschützen. Selbstverständlich ist die Hilfe der Technik des Yogas bei der Einhaltung der Keuschheit in höchstem Ausmasse notwendig. Sinnliche Stimulation wirkt sich auf jede Person aus. Auch auf der Reise des Lebens einer Yogini und eines Yogis taucht diese Stimulation auf, also akzeptieren sie die Unterstützung des Yogas. Beim Tod findet eineTrennung der Lebensenergie [vom Körper] statt, so muss der den Tod erobernde Yogi zuerst die Lebensenergie erobern. Die Gegenwart der Lebensenergie ist Leben und die Abwesenheit der Lebensenergie ist der Tod. Auch ist die Lebensenergie die Ursache des Hinunterfallens und des Nachobensteigens des obengehaltenen sexuellen Sames. Wird die das Gehirn eingenommen habende ((die Leitung übernommen habende)) Lebensenergie stabil, dann wird auch der sexuelle Same stabil. So heisst es: 'Das Emposteigen des obengehaltenen sexuellen Sames ist das Leben und das Hinunterfallen des obengehaltenen sexuellen Sames ist der Tod.' Von dem Feuer-des-Yoga reinen Körper des Yogis mit emporgehobenem sexuellem Same strömt ein süsser Duft aus und das ist eines der äusseren Anzeichen einer grossen Person, deren sexueller Same emporgehoben ist. Die Stabilität des sexuellen Sames deutet auf die Stabilität der Lebensenergie hin. Für solch einen Yogi gibt es keine Furcht mehr vor dem Tod. Der Same eines Menschen unterliegt dem geistigen Vermögen und solange wie das mit geistigen Eindrücken verbundene sinnliche Begehren im geistigen Vermögen nicht in Gang gesetzt ist, solange wird der Same nicht hinunterfallen. Sind das obere, im Gehirn gelegene Zentrum des Begehrens und das untere, im Standort-des-Selbstes Energiezentrum gelegene Zentrum des Begehrens, zusammen aktiviert, dann fällt der Same nach unten. Das geistige Vermögen wird zu diesem Zeitpunkt enorm vom Geschlechtsorgan angezogen und es [das geistige Vermögen] wird demzufolge ganz erpicht darauf mitzumachen.

Der letzte Vers [3.91] scheint eine Einfügung zu sein. Eine Besprechung dieses Themas wurde bereits vervollständigt, deshalb ist eine Wiederholung hier zwecklos.

Das Natürlich-brennende Energiesiegel und die Salbung mit Asche
Verse 3.92 bis 3.95 Das Natürlich-Brennende Energiesiegel und das Todeslos-Brennende Energiesiegel sind nichts weiter als zwei Arten des Harte-Waffe-Brennenden. Friedlich niedergelassen und befreit vom göttlichen Spiel der Leidenschaft sollte der Mann/die Frau nach dem weiblich-männlichen Paaren des Harte-Waffe-Brennenden [im Gegensatz zu der weiblich-männlichen Paarung einer Frau und eines Mannes], seine/ihre Glieder mit reiner, mit Wasser vermischter Kuhdungasche salben. Mitfühlende Yogis beschrieben dieses zuverlässige Natürlich-brennende Energiesiegel. Wahrlich, dieses vielverheissende Yoga schenkt die Freiheit trotz es mit Vergnügen ausgestattet ist. Dieses Yoga wird von Feindschaft frei seienden, tugendhaften, standhaften Yogis vollbracht, welche die Essenz (die wahre Natur des Individuums) erkennen. Nicht-Anwärter mit Feindlichkeit können dieses Yoga nicht vollbringen.

Im Grunde genommen gibt es nur ein Harte-Waffe-brennendes Energiesiegel und das Natürlich-Brennende und das Todeslos-Brennende sind zwei Stadien, die in dessen Mittelphase auftreten. Das erste Stadium [des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels] wird das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel genannt. Dabei wird die im vorderen

zentralen Energiekanal gelegene, nach unten tendierende Lebensenergie zusammengezogen (zur Umkehr bewegt). Trotz man in einem Zustand von ’auf dem Posten sein‘ ((wachsam, aufmerksam)) ist, tritt im zweiten Stadium ein Hinunterfallen auf und im dritten Stadium wandert die nach unten tendierende Lebensenergie in den rückwärtigen zentralen Pfad aus. Infolgedessen ist dann das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel völlig vollbracht.

Eine Bedeutung des Ausdrucks ’harte-Waffe‘ ist ’Lanze’. Das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel ist wahrhaft ein äusserst scharfes, göttliches Geschoss. Die nahezu unverwundbare (schwierig zu durchdringende) Brust des Begehrens wird dadurch verwundet und der Yogi wird zu einem Demontierer und Zunichtemacher des sexuellen Begehrens.

Das Natürliche Yoga ist das ewige Yoga, weder geht ihm ein anderes Yoga voraus, noch folgt ihm ein Weiteres. Urheber des Natürliche Yogas ist nicht irgendein Mensch, es ist das Yoga Gottes. Alle reinigenden Aktivitäten dabei geschehen spontan; aber weil es unzählige Verwirrungen in ihm gibt und mittendrin unzählige Pfade erscheinen, ist die Führung durch eine erfahrene, grosse Person unvermeidbar notwendig dabei. Es ist extrem schwierig, herauszufinden, welcher Pfad zur Wahrheit führt – und das ist es, worin die Verwirrung besteht.

Die völliges Wohlergehen gewährende Asche ist von zweierlei Art: Gewöhnliche und Spezielle. Diese spezielle Asche, welche die göttliche Asche oder die grosse Asche genannt wird, weil ihr Gebrauch ein Akt der Selbsthingabe und ein sich Überlassen ist (ein Hingeben der Seele ist), wird nur von einem die Befreiung suchenden Entsagenden oder von einem sich dem Absoluten gewidmet habendem Menschen benutzt. Diese von verbranntem Kuhdung herkommende Asche wird als Feuergottasche bezeichnet und man erhält sie vom Opferfeuer. Die gewöhnliche Asche wird von der Gesellschaft als Gesamtheit benutzt und das wiederholte Gebet gibt es dabei [in ihrer Herstellung] nicht. In denjenigen *Puranas* (Handbüchern), die das göttliche Spiel des Freundlichen Auflösers beschreiben, ist auch immer eine Beschreibung von der Grösse der Asche enthalten.

Mit ’Asche’ ist nicht nur die Asche des Opferfeuers gemeint. Es ist auch ein esoterisches Geheimnis des Yogas.

Es heisst in der *Shiva Purana*: ’Jemand der die drei horizontalen Linien [aus Asche] auf der Stirn und die heilige Asche auf dem Körper nicht mit Glauben trägt, wird selbst nach zehn Millionen Geburten nicht die Freiheit von der Wanderung ((Transmigration, Wiedergeburt)) erhalten.‘

In der *Linga Purana* sagt der Herr Grosser Gott: ’Lasse mich dir jetzt die Essenz ((den Kern)) der ganzen Geschichte mitteilen: Ich bin der Erschaffende des Somas, das heisst, das Feuer und ich bin das immer mit dem Feuer zusammen verbundene Soma. Ich bin das enorme, glorreiche Feuer und sie ist die grosse Mutter Soma. Also ihr Tugendhaften! Es heisst, dass diese Asche mein Same ist. Ich trage diesen meinen Same indem ich den Körper gebrauche und dies [der Same] ist mein ständiges Zuhause.‘

Die Anleitung der *Linga Purana*: ’Lasse den grossen Seelen-Erschaffenden die Asche des Opferfeuers ergreifen. Lasse ihn all seine Glieder mit dieser Asche bepudern (mit

Pollen überziehen) und dies sollte mit wiederholten Gebeten an das Feuer oder an die Sonne getan werden. Dann meditiere er auf die Licht-Form (die Helligkeit) des Absoluten in der eigenen Seele. Dies ist das Yoga des Meisters-der-sich-verfangen-und-verstrickt-habenden, welches zur Freilassung von der Schlinge des tierischen Körpers gedacht ist. Es ist dies der Pfad der ganzen *Vedanta* [den *Upanischaden*] und in den offenbarten Lehren heisst es, dass dies die höchste Zuflucht sei. Dies ist das Höchste und am meisten Geschützte, welches den Zustand schenkt, mit Mir auf das intimste verbunden zu sein [in der Tradition des liebend-hingebungsvollen Widmens ist dies ein Stadium der Freiheit]'.

Die *Skanda Purana* erklärt: 'Oh ihr Zweitgeborenen! Demjenigen Menschen, der diese aus der Grube des Absoluten (der Opferfeuergrube) geborene Asche nimmt [und] behält, sind selbst die drei Gottheiten – der Zeuger, der Ernährer und der Grosse Gott **–** gehorsam gegenüber. Und es gibt keinen Zweifel daran, dass in der Hand desjenigen, dessen Stirne mit den drei Linien der aus der Grube des Absoluten gezeugten Asche markiert ist, [der Zustand des] Nichts-ausser-dem-Absoluten gegenwärtig ist.'

Auch in den *Upanischaden* gibt es einen Bericht über die Wichtigkeit der Asche. Es erscheint jedoch hier unpassend zu sein, diesen Hinweis darauf zu geben, da befürchtet wird, es damit zu weit zu treiben.

Das, was ein liebend-hingebungsvoller Verehrer des Freundlichen Auflösers Asche nennt, wird von einem liebend-hingebungsvollem Verehrer des Ernährers als Sandelholzpaste bezeichnet, und als rotes Puder von einem liebend-hingebungsvollem Verehrer der Göttlichen Kraft.

Der zweite Lehrspruch der *Pashupata Sutren* des Herrn Lakulisha (des Meisters der Keule) lautet: 'Bade dreimal am Tag mit Asche'. Und dessen dritter Lehrspruch lautet: 'Lege dich auf Asche nieder (schlafe auf Asche)'. Die Lehrsprüche gebieten: 'Der entsagende yogische Anwärter sollte dreimal täglich ein Bad mit Asche nehmen und nachts sollte er sich auf Asche niederlegen.'

Warum wird dieser Asche soviel Wichtigkeit und Bedeutsamkeit zugeschrieben?

Dies ist ein tiefgründiges, yogisches Geheimnis. Es beinhaltet die Lösung eines äusserst komplizierten Problems des Yogas. Aber dieses Gebot ist nur für einen nach Befreiung suchenden Anwärter des Natürlichen Yogas gedacht, nicht für andere. In den alten Zeiten schrieben die 'vertrauenswürdigen (zuverlässigen) grossen Personen' Lehrsprüche für die besten yogischen Verehrer. Sie gaben darin eine knappe Zusammenstellung all der unentbehrlichen Themen, wie: Die yogische Praxis, die yogische Wissenschaft, die Prinzipien, die yogischen Geheimnisse und so weiter. So wie die *Vedanta Sutren* des Herrn Vyasa, die *Yoga Sutren* des Herrn Patanjali und die *Bhakti Sutren* des Gottsehers *Narada* sehr gut bekannt sind, so sind die *Pashupata Sutren* des Herrn Lakulisha wohl bekannt. Die *Vedanta Sutren* und die *Yoga Sutren* legen die höchste Betonung auf Wissen und eine untergeordnete Betonung auf Handlung. In beiden werden die Geheimnisse des Yogas von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus enthüllt. In den *Bhakti Sutren* wird allein das liebend-hingebungsvolle Widmen betont, dennoch gibt es an ihren Wurzeln subtile Ursprünge (Quellen) von Wissen und Handlung und auch der Enthüllung der Geheimnisse wird Berücksichtigung geschenkt. Sicherlich gibt es in den *Pashupata Sutren* Anleitung in Wissen, Handlung

und liebend-hingebungsvollem Widmen, aber sein [Herrn Lakulishas] Ziel ist es hauptsächlich, die Geheimnisse zu enthüllen.

Im Natürlich-Brennenden ist zwar 'Vergnügung' enthalten, aber dieses 'Vergnügen' ist keine Irdisches, sondern ein Nichtweltliches. Tatsächlich ist es ein 'Yoga' von besonderer Art. Im unteren Energiezentrum, der Wurzelbasis, befindet sich die Ansammlung des grossen Schatzes von Kraft (Energie). Diese Kraft wird in das höchste Energiezentrum, das Tausendspeichige, hinaufgebracht und zwischendrin wird sich das mit geistigen Eindrücken verbundene, sinnliche Begehren zeigen, da man zur Zeit des Hinabkommens, der Geburt, davon Gebrauch gemacht hat, muss auch jetzt wieder, zur Zeit des Aufstiegs, bei der Rückkehr zu [einem Zustand mit] keinerlei geistigen Neigungen (das endgültige Unabhängig- und Freisein von Wanderung ((Transmigration, Wiedergeburt))) davon Gebrauch gemacht werden. Das mit geistigen Eindrücken verbundene, sinnliche Begehren ist eine Leiter. Das Hinabsteigen wird Vergnügen genannt und der Aufstieg Yoga. Die Anhaftung an Vernügung und die Freiheit **–** diese beiden sind gänzlich verschieden voneinander. Wo es Freiheit gibt, da gibt es keine Anhaftung an Vernügung; und wo es die Anhaftung an Vernügung gibt, da gibt es keine Freiheit. Beide können nicht gleichzeitig vorhanden sein. Dennoch heisst es hier in dieser yogischen Schrift: 'Dieses nutzbringende Yoga schenkt die Freiheit, trotz es mit Vergnügung ausgestattet ist.' Alle beide, der Mörder und der Arzt, benutzen ein Messer. Im Messer des Mörders wohnt der Tod und im Messer des Arztes wohnt das Leben. Die Besonderheit der Wissenschaft ist es, dass sie das Unmögliche wahrlich möglich macht. Wissenschaft ist ein besonderes Wissen. Es wird von Erfahrung unterstützt. Da es in der Natur des die Befreiung wünschenden, yogischen Anwärters liegt, Handlungen auszuführen, die auf Wahrheit beruhen, ist er tugendhaft. Er ist standhaft, weil sein Urteilsvermögen stabil ist und er ist auch ein die Essenz Erkennender, da er ein yogischer Verehrer ist. Die yogische Verehrung ist eine Methode, geistliche Wissenschaft oder Kenntnisse über die Essenz zu gewinnen. Im Geiste hegt der gelassen-kraftvolle, sich die Befreiung wünschende Anwärter keinerlei Feindschaft und deshalb ist er für Yoga qualifiziert. Der gierige, unruhig-rastlose, wunschgerichtete Anwärter ist nicht für dieses Yoga qualifiziert.

Das Todeslos-brennende Energiesiegel und die göttliche Sicht
Verse 3.96 bis 3.98 Wenn der kühlende (erfrischende) mittlere (zentrale) Fluss benutzt wird, nachdem der allzu heisse, erste Fluss des Freundlichen Auflöser Wassers und der impotente ((schwach und kraftlose)) letzte Fluss aufgegeben wurden, dann wird dies in der Schädel-Sekte das 'Todeslos-Brennende' genannt. Trinkt der Anwärter täglich den Trunk der Unsterblichkeit mittels der Nase, während er die korrekt fortgesetzte Praxis des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels durchführt, dann wird dies das Todeslos-Brennende genannt. Die göttliche Sicht ergibt sich durch das Auftragen des durch die fortgesetzte Praxis des Todeslos-Brennenden erzeugten Mondnektars der Unsterblichkeit auf die oberen Glieder, nachdem dieser mit der heiligen Kuhdungasche vermischt wurde.

Zwischen dem Natürlich-brennenden Energiesiegel und dem Todeslos-brennenden Energiesiegel gibt es keinen grossen Unterschied. Der Anwärter riecht das Freundliche Auflöser Wasser des Unsterblichkeit-Energiesiegels mit der Nase. Durch die Salbung mit Asche wird er schliesslich ganz von göttlicher Sicht eingenommen. Nur wenn die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche Verfassung verbleichen, wird die göttliche Sicht erworben.

Das Harte-Waffe-Brennende von Frauen und seine Resultate
Verse 3.99 bis 3.103 Auch sollte eine jegliche Frau als eine Yogini betrachtet werden, welche ihren roten sexuellen Same durch ihr Können in der korrekt fortgesetzten Praxis des Hochziehens des männlichen, sexuellen, weissen Sames mittels des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels beschützt. Es gibt keinen Zweifel darüber - von ihrem roten sexuellen Same geht absolut nichts verloren. Der göttliche Klang und der obengehaltene sexuelle Same sind in ihrem Körper miteinander verbunden. Sollte durch die fortgesetzte Praxis des Harte-Waffe-brennenden Energiesiegels der Samen [der weisse sexuelle Same] und die Eizelle [der rote sexuelle Same], welche zusammen verbunden (vereint) sind, im Körper verbleiben, dann schenken sie alle Vervollkommnungen. Diejenige Frau, die mittels des Zusammenziehens ihren roten sexuellen Same hochzieht und ihn absichert ((schützt)), diese Yogini kennt die Vergangenheit und die Zukunft und wird gewisslich zu einer sich Im-Raum-Bewegenden (eine Himmelstänzerin). Man gewinnt durch das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel einen lieblichen, so hart wie eine Waffe (hart wie ein Diamant) seienden Körper. Trotz Vergnügung erfahren wird, ist dieses verdienstvolle Yoga Freiheit gebend.

Yoga wird in der heiligen *Bhagavad Gita* im zweiten Kapitel über *Sankhya* Yoga als 'das Können in / als das Können bei der Aktion ((die Kunstfertigkeit bei der Handlung))' bezeichnet. Gewöhnliches Handeln ist eine Kunst (ein Können). Da keine Kunst irgendwelcher Art ohne das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein offenbar werden kann, ist auch in der gewöhnlichen Handlung Yoga gegenwärtig. Da aber das Gebiet von Kunst sehr begrenzt ist, wird sie das mittlere Yoga genannt, und da das Gebiet dieser *lebenden* Kunst hingegen [das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel] sehr ausgedehnt ist, wird es das höchste Yoga genannt. Man erwirbt dadurch die Allwissenheit.

Das Thema des Anlockens (des Nachobenziehens) der Eizelle [des roten sexuellen Sames] und des Samens [des weissen sexuellen Sames] haben wir bereits besprochen, deshalb ist es unangebracht, es hier zu wiederholen. Ganz klar wird hier von dem Autor der Verse gesagt, das es nicht stimmt, dass nur ein die Befreiung wünschender, *männlicher* Anwärter für Yoga qualifiziert sei, auch eine die Befreiung wünschende *Anwärterin* ist für Yoga qualifiziert. Nachdem sie zu einer mit emporgehobenem sexuellem Same geworden ist, kann auch sie den göttlichen Körper bekommen.

Die Synonyme für 'die evolutionäre Kraft'
Vers 3.104 'Die Weibliche mit gebogenen Gliedern', 'die evolutionäre Kraft' (die Gewundene, *Kundalini*), 'die weibliche Schlange', 'die Göttliche Kraft', 'die Gebieterin', 'die Gewundene' (*Kundali*) und 'die nicht Aufzuhaltende' – all diese Ausdrücke haben eine einzige Bedeutung.

Diese Synonyme wurden hier aus einer bestimmten Absicht heraus angegeben: Vielleicht befähigen sie den yogischen Anwärter die evolutionäre Kraft zu verstehen. Es ist schon erstaunlich wenn sich herausstellt, dass ein Anwärter die yogische Verehrung schon seit Jahren durchführt und immer noch nicht weiss, was mit 'evolutionärer Kraft' gemeint ist. Natürlich hat er yogische Erfahrungen gehabt, das ist ja seine Stärke und auf deren Grundlage macht er seine yogische Reise. Aber seine yogische Reise ist solange völlig unzuverlässig wie er kein genaues Wissen von der evolutionären Kraft hat **–** der Anwärter könnte jederzeit gestoppt werden und jederzeit vom Pfad abkommen, indem er den Kurs wechselt. In diesem unsicheren Zustand steht er vor ständig neu auftauchenden Problemen, folglich ist sein geistiges Vermögen andauernd beunruhigt

((gestört)). Für diesen Mangel an wirklicher Vertrautheit mit der evolutionären Kraft gibt es mehrere Gründe. Die Abwesenheit der Gnade Gottes oder die des Lehrers ist der Hauptgrund. Der zweite Grund liegt an der groben, der subtilen, der subtileren und der subtilsten, der nach unten zugekehrten, der nach oben zugekehrten, der schlafenden und der erwachten Form der evolutionären Kraft selbst. Das heisst, es gelingt dem Anwärter nicht, ihre wahre Form zu erkennen und zwar deswegen nicht, weil die evolutionäre Kraft auf verschiedenen Ebenen unterschiedliche Formen annimmt.

Lass uns nun die Aufmerksamkeit des Anwärters auf die verschiedenen Namen der evolutionären Kraft lenken.

Die Bedeutung des Ausdrucks 'die Weibliche mit gebogenen Gliedern' ist, 'die Weibliche mit gekrümmten Gliedern'. Es stimmt wirklich, die grobe Form der evolutionären Kraft ist gekrümmt. Sie wendet die Menschheit von Gott ab, somit ist ihre Natur gekrümmt und dennoch ist sie mitfühlend**,** sie ist mit elterlicher Liebe angefüllt.

Die Yogis nannten sie die Gewundene, da sie gewunden ist. Sie ist eine der Formen der Mutter Hochgelegene Festung. Schlafend liegt sie im Wurzelbasis Energiezentrum. Sie ist die Mutter des Universums. Die ganze weltliche Illusion ist *ihre* Schöpfung. Diese Form ist ihre grobe Form. Diese wiederum hat zwei Formen: Die nach unten Gekehrte und die nach oben Zugekehrte.

'Kundali' (die Gewundene) hat die gleiche Bedeutung wie '*Kundalini'* (die Gewundene).

'Die weibliche Schlange' bedeutet 'die Schlange' oder 'die Schlangenfrau'. Von erfahrenen Yogis wird sie auch die Schlange des Begehrens und Verlangens genannt. Ständig erweckt sie das mit geistigen Eindrücken verbundene sexuelle Begehren und folglich kann der Anwärter die Befreiung nicht erzielen **–** ein extrem grosses Hindernis auf dem Pfad zur Befreiung. Der perfekte Yogi ist ein äusserst kunstfertiger Zauberer, indem er den unangeschlagenen göttlichen Klang hervorruft ((erbittet)) bringt er sie unter seine Macht. Sie steht mit der nach unten gekehrten und mit der nach oben gekehrten evolutionären Kraft in Verbindung.

Die gewöhnliche Bedeutung des Ausdrucks 'Göttliche Kraft' ist 'Kraft' (Fähigkeit). Zusätzlich dazu, dass man sie 'Mutter Hochgelegene Festung' heisst, wird sie auch 'Erfolg', 'Schöne Holde', 'Illusion', 'Natur' und so weiter, genannt. Sie ist der endlose Ozean von Kraft. Bis jetzt hat noch niemand ihr Ende gefunden. Sie steht mit der subtilen, der subtileren und der subtilsten evolutionären Kraft in Beziehung.

Die Bedeutung von 'die nicht Aufzuhaltende' ist 'die Zunge'. Dies ist eine Form der groben evolutionären Kraft, und die drei Hauptbrennpunkte, welche die Wohnorte der subtilen evolutionären Kraft sind, sind der Lotos der Wurzelbasis, der Lotos des Standort-des-Selbstes und der Tausendblättrige Lotos.

Die evolutionäre Kraft: Der Weg, um die Befreiung zu erlangen
Verse 3.105 bis 3.107 Genauso wie jemand eine Tür mit einem Schlüssel öffnet, so öffnet der Yogi die Tür zur Befreiung mit der Hilfestellung der evolutionären Kraft. Die Höchste Göttin Evolutionäre Kraft schläft und bedeckt mit ihrem Mund den zum reinen Absoluten führenden Pfad. Die auf der Knolle schlafende evolutionäre göttliche Kraft ist zur Befreiung von Yogis da und zum Fangen (zur Gefangenschaft) von Narren. Jener Yogi welcher sie kennt, kennt Yoga wirklich.

Die Tür des Hinabgehens ist für jeden Menschen ständig geöffnet und die Tür des Aufstiegs *immer* verschlossen. Um die Tür des Aufstiegs zu öffnen, muss der Wunsch, das Verlangen glühend und die Bemühung ((Bestrebung, Anstrengung)) unnachgiebig sein. Während ein gewöhnliches Schloss schnell zu öffnen ist indem man einen Schlüssel hineinsteckt und ihn umdreht, lässt sich das aussergewöhnliche Schloss der Befreiung nicht so leicht öffnen, es muss mit Hilfestellung geöffnet werden. Es ist nicht nur das, das Schloss der Befreiung kann auch nicht von jedermann geöffnet werden, nur ein seltener Yogi kann es öffnen.

Weswegen ist das so?

Dies ist so, da im Zentrum dieser den Zutritt zum reinen Absoluten gewährenden, absoluten Tür schlafend die Höchste Göttin Evolutionäre Kraft liegt. Die Tür ist völlig verdeckt. Um hindurchzugehen, muss die evolutionäre Kraft erweckt werden. Niemand kann eintreten ohne sie zu erwecken. Sie ist die höchste Göttin – Göttliche Kraft. Mit gebeugtem Haupt muss man an ihren Füssen stehen und sie um ihre Hilfe bitten, dann kann die Aufgabe vollbracht werden.

'Die evolutionäre Kraft liegt schlafend auf der Knolle' sagt der König unter den Yogis. Was ist nun diese Knolle, und wo im Körper befindet sie sich?

Es gibt einen Ort der so wie ein Vogelei geformt ist und er befindet sich unterhalb des Nabels und oberhalb des Penis. Man nennt ihn die Knolle und die schlafende evolutionäre Kraft wohnt dort. Nur ein Yogi hat eine besondere Beziehung zu ihr und dadurch dass er sie erweckt hat, wird er frei von den Fallstricken des Seins (dem Gefängnis der weltlichen Existenz). Auch der Durchschnittsmensch kommt mit ihr in Kontakt, aber er erkennt sie nicht. Sie zieht jeden in Richtung Vergnügung hin. Auch Narren haben reichlich Kontakt mit ihr, aber sie bleiben weiterhin in den Fallstricken des Seins gefangen. Unter ihrem Einfluss hasten sie hilflos der Masturbation entgegen. Deshalb sagt der das Ende erreicht habende und die evolutionäre Kraft kennende Yogi: 'Derjenige Yogi welcher die evolutionäre Kraft kennt, kennt Yoga wirklich'.

Die evolutionäre Kraft erwacht, da sie unter der Erhitzung des Feuers des Yogas leidet. Fast alle Anwärter **–** seien sie nun berühmt oder unbekannt **–** welche die gewöhnliche Praxis des Yogas durchführen, erklären stolz: 'Wir kennen die evolutionäre Kraft'. Nichtsdestotrotz, in Wirklichkeit kennen sie die evolutionäre Kraft nicht. Ja, indem sie sagen, 'wir kennen sie', täuschen sie sich mit Sicherheit. Sieht man es jedoch von einer anderen Seite, dann ist in ihrer Äusserung ein gewisses Mass an Wahrheit enthalten, da sie tatsächlich etwas Erfahrung haben. Aber Erfahrungen zu haben ist eine Sache und die Erweckung der evolutionären Kraft ist eine andere. Dass sie aber dennoch nicht wissen, was mit 'evolutionärer Kraft' gemeint ist, stimmt schon. Das heisst, sie haben keinen wirklichen Begriff davon, was die evolutionäre Kraft ist. Wenn sie nun in diesem Zustand von falschem Wissen äussern, 'die evolutionäre Kraft ist erweckt', kann ihre Äusserung dann irgendeinen Wert haben? Sie sind gänzlich unvertraut mit der evolutionäre Kraft und das, mit was sie vertraut sind, sind Erfahrungen, die sie 'die Erweckung' nennen. Aber diese Erfahrungen sind nicht die evolutionäre Kraft, sie sind gänzlich verschieden von ihr. Daher wird der Anwärter durch die evolutionäre Kraft und ihre Erweckung in tiefe Verwirrung gestürzt. Es heisst in der *Shandilya Upanischade*: 'Die evolutionäre Kraft wird durch den Nichts-ausser-dem-Halt erweckt.' Man erlangt den Nichts-ausser-dem-Halt zu Beginn des Mit-Same Gleichmuts. Nach mehreren

Jahren der systematischen Praxis erreicht der nach Befreiung suchende Anwärter diese Ebene. Erst dann hat er ein wirkliches Verständnis der evolutionären Kraft.

Sprechen die das gegenüberliegende Ufer von Yoga erreicht habenden Yogis von der 'erweckten evolutionären Kraft', dann beziehen sie sich auf die nach oben gekehrte evolutionäre Kraft. Durch die nach unten gekehrte evolutionäre Kraft kann ein Anwärter sicherlich Erfahrungen haben, aber dies bedeutet nicht, dass seine evolutionäre Kraft erweckt ist. Berühmte, hervorragende, hochtalentierte Männer und Frauen und fromme (religiöse) Leute, die auf verschiedenen Gebieten anerkannt sind, haben hervorragende Eigenschaften. Und von ihnen heisst es, dass 'ihre evolutionäre Kraft teilweise erweckt sei', aber selbst ihre evolutionäre Kraft ist nach unten gekehrt. Solange wie die evolutionäre Kraft nach unten gekehrt verbleibt, solange ist der Anwärter immer noch ein Reisender auf dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens. Die nach unten gekehrte, evolutionäre Kraft hat verschiedene höhere und niedrigere Ränge. Die Begabung mancher mag in einem Bereich entwickelt sein und die Begabung anderer in zwei Bereichen, aber die Allwissenheit wird nur durch die nach oben gekehrte evolutionäre Kraft erlangt.

Die evolutionäre Kraft ist das tiefgründigste Geheimnis des Yogas; der König unter den Yogis deutet dies an indem er sagt: 'Wer die evolutionäre Kraft kennt, ist wirklich ein Yogi.' Die wahre Vertrautheit mit der evolutionären Kraft bekommt ein die Befreiung suchender Anwärter von hohem Rang auf zweierlei Art: Durch die Gnade Gottes oder durch die Gnade des Lehrers. Der hier gemeinte Lehrer ist der den göttlichen Körper erreicht habende Lehrer – er ist ein grosser, den Gleichmut vollendet habender Yogi. Sieht solch ein Yogi seinen des Mitgefühls würdigen, gutherzigen Schüler festbegründet auf einer hohen Ebene, dann gibt er ihm die wirkliche Vertrautheit mit der evolutionäre Kraft indem er ihn mit seiner Gnade beschenkt; Yoga wird deshalb uranfänglich-ewig genannt, genauso wie die Lehrer-Schüler Linie.

Es muss hier klargestellt werden, dass diese evolutionäre Kraft auf dem Pfad vieler Anwärter tatsächlich auftaucht, der Fortschritt den sie machen, wird tatsächlich durch sie hervorgebracht und sie ist tatsächlich teilweise erweckt, dennoch erkennen sie die evolutionäre Kraft nicht, da sie auf den verschiedenen Ebenen verschiedene Formen annimmt. Das ist der Hauptgrund dieses sehr komplizierten Problems.

Die folgende Tabelle wird für eine die fortgesetzte Praxis von Yoga ausübende Person äusserst nützlich sein; aber man sollte nicht vergessen, dass sie bei null beginnt, sie geht also von unten nach oben.

Die Ebene der evolutionären Kraft	Die Namen und die Informationen über die evolutionäre Kraft	Die Anzeichen und die reinigende Aktivitäten	Die Natur der Meditation
5 Form des Absoluten	die Vereinigung von Göttlicher Kraft und Freundlichem Auflöser; das Höchste Absolute; das Unwahrnehmbare; Ort: Tausendblättriger Lotos	die unabhängige Lebensenergie betritt den Tausendblättrigen Lotos, Stabilität; die Stabilisierung des geistigen Vermögens; höchstendgültiges Losgelöstsein/Nichtanhaftung; Vollendung des Nichts-ausser-dem-Halt; ungestützte Meditation; die Vollendung des Kein-Geist Zustandes; die Erlangung des Zustandes des Nichts-ausser-dem-Absoluten	der stabilisierte (der nicht–sprossende) Zustand; Von-Vergleich-freier Gleichmut; Absorptions-Gleichmut
4 nach oben zugekehrte, subtilste evolutionäre Kraft	die nach oben zugekehrte, subtilste, erwachte evolutionäre Kraft; Somasaft; strahlend; der Raum, der höhere Raum, der grosse Raum, der Sonnenraum und der Essenz-Raum oder der höchstendgültige Raum; Ort: Kommando Energiezentrum und Soma Energiezentrum	die unabhängige Lebensenergie betritt das Kommando Energiezentrum; die zehn Energiesiegel in ihrem letzten Stadium; der Beginn der Konstruktion des göttlichen Körpers; körperliche Schlankheit; ausgedrückter göttlicher Klang; Reinheit der Energiekanäle; direktes Wissen der göttlichen Ordnung; vorletztes Losgelöstsein/Nichtanhaftung; letzte Durchdringung der drei Knotengeflechte und der unteren Energiezentren; eingeschränkter Urin; die Meisterschaft über die nach unten tendierende Lebensenergie; die acht Halte der letzten Ebene; Nichts-ausser-dem-Halt; das Feuer des Yogas; körperlicher Duft; die Vervollkommnung des Mit-Same Gleichmuts und die Erlangung der acht vollendeten Fähigkeiten	der Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtete Zustand; Gleichmut mit Vergleich; Saft-Glück-Seligkeits-Gleichmut; Gleichmut mit Egoismus
3 nach unten zugekehrte, evolutionäre Kraft und die subtilere evolutionäre Kraft	die nach unten zugekehrte, evolutionäre Kraft und die subtilere evolutionäre Kraft; äusserer, unangeschlagener göttlicher Klang; innerer, un-angeschlagener göttlicher Klang; dazwischenliegende Sprache [und universale Sprache]; Ort: Unangeschla-genes Energiezentrum und Reine-Sprache Energiezen-trum; erhaltendes Knoten-geflecht und auflösendes Knotengeflecht	die unabhängige vitale Luft betritt das Unangeschlagene und das Reine-Sprache Energiezentrum; *Rama* und OM Gebete; Pilgermusik – das Singen von Tonabstufungen; *Vedisches* Chanten; die Reinigung und Ausdehnung der unteren Energiezentren; das Im-Raum-bewegen Energiesiegel der mittleren Ebene; Schläfrigkeit; yogischer Schlaf; der Summen-schwindlig Halt der mittleren Ebene, der Laut-des-Einsaugens Halt, Kühlend und andere Halte; das Mittelstadium der Durchdringung des erhaltenden Knotengeflechts; das Losgelöstsein-von-dem-einen-Organ	der wankelmütige (unbeständige) Zustand; Gleichmut mit Glückseligkeit
2 nach unten zugekehrte, evolutionäre Kraft und die subtile evolutionäre Kraft – der sexuelle Same	die subtile evolutionäre Kraft; Feuer; gedankliche Sprache; Ort: Standort-des-Selbst Energiezentrum [und das den-Nabel-füllende-Energiezentrum], das schöpferische Knotengeflecht	die unabhängige Lebensenergie vitale Luft betritt das Wurzelbasis Energiezentrum; die Haltung der Vollendung; mit geistigen Eindrücken verbundenes, sexuelles Begehren; das Grosse Energiesiegel und die anderen zehn Energiesiegel der mittleren Ebene; verschiedene Haltungen der mittleren Ebene; Einstellung der Lebensenergie; das Zurückziehen der Sinne; der Beginn der Durchdringung der Energiezentren und der Durchdringung des schöpferischen Knoten-geflechts; das Unterscheidungslosgelöstsein	der konfuse Zustand; Gleichmut mit Denken
1 das Aufwecken der Lebensenergie	die unabhängige Lebensenergie vitale Luft; Ultra-Sprache; Ort: das Wurzelbasis Energiezentrum	die Herrschaft der unabhängigen Lebensenergie über die fünf Sinnes-/Wissensorgane und die fünf Handlungsorgane; Tanzbewegungen, Haltungen, Energiesiegel, Einstellungen der Lebensenergie, das Zurückziehen der Sinne, unangeschlagener göttlicher Klang und andere beginnende yogische Aktivitäten; durch Beherrschung charakterisiertes Losgelöstsein/Nichtanhaftung	der abgelenkte (geistesab-wesende, zerstreute) Zustand; Gleich-mut mit Urteilen und Folgern (mit Mutmassungen)
0 der gewöhnliche Zustand	die abhängige Lebensenergie vitale Luft	die Herrschaft des unabhängigen geistigen Vermögens über die fünf Sinnes-/Wissensorgane und die fünf Handlungsorgane – essen, trinken, sprechen, bewegen, schreiben, lesen und andere sich wiederholende Aktivitäten	verschiedene Wünsche des geistigen Vermögens

Die yogischen Schriften besagen: ’Der Von-Vergleich-freie Gleichmut ist dann vollbracht, wenn die evolutionäre Kraft die verehrten Füsse des auf dem Tausendblättrigen Lotos sitzenden, geliebten Herrn Freundlicher Auflöser am Ende der Praxis von Yoga erreicht und darin absorbiert wird.’ Wir können aufgrund dieser Aussage natürlicherweise den Schluss ziehen, dass die evolutionäre Kraft kein Teil (Glied, Organ) des Körpers ist. Wäre sie ein Teil des Körpers, wie könnte sie dann den Tausendblättrigen Lotos vom Lotos der Wurzelbasis aus erreichen?

Im obigen Vers haben wir aber doch gerade gelesen, dass man die evolutionäre Kraft oben auf der Knolle findet und etwas weiter lesen wir: ’Man sollte die schlafende weibliche Schlange der evolutionären Kraft erwecken, dadurch, indem man ihren Schwanz ergreift.‘ (Vers 3.111) Von diesen Äusserungen her scheint sie ein Teil des Körpers zu sein. Aber in der vierten Anleitung dieses Buches steht ebenfalls: ’Was auch immer als Klang vom Gehörsinn wahrgenommen wird, das ist die Göttliche Kraft und das, worin die Elemente* absorbiert werden, das ist der formlose Höchste Gott!‘ (Vers 4.102) *[miteingeschlossen der Äther, dessen Eigenschaft der Klang ist]. In den yogischen Schriften hat die schlafende evolutionäre Kraft somit die Form des Freundlichen Auflösers und die erwachte evolutionäre Kraft die Form der Göttlichen Kraft. So gibt es auch hier [genauso wie oben] einen Unterschied [in den Formen die sie hat]. Nicht nur das, dieselbe evolutionäre Kraft wird als die Lebensenergie vitale Luft, als der sexuelle Same, der äussere göttliche Klang, der innere göttliche Klang, der Somasaft, das göttliche Licht und die fünf Räume bezeichnet **–** kurz, sie wird die Natur, der Durchdringer des Körpers und das Höchstendgültig Absolute genannt. Was dies bedeuted ist, dass es Einheit in einem Same gibt und in dessen Entwicklung eine ungeheure Vielfalt. Selbst Anwärter von hohem Rang fallen wegen all dieser Anwendungen die benutzt werden in eine begriffsstutzig machende Verwirrung. Es gibt in der *Yoga Darshana* des grossen Sehers Patanjali eine Beschreibung von neun verschiedenen Arten von Hindernissen zu/in Yoga. Eines dieser Hindernisse ist ’falsche Sicht‘. Falsche Sicht bedeuted, eine Sache für etwas anderes zu halten als für das was sie ist. Gold für Messing zu halten oder Messing für Gold zu halten ist falsche Sicht. Weder durch das Studium von yogischen Schriften, noch durch Erwägung oder durch subtile Logik kann diese Täuschung geheilt werden. Man muss dafür ein Sucher nach Befreiung sein, da nur der höchste yogische Verehrer all die Geheimnisse des Yogas durch die korrekte yogische Verehrung kennen kann. Wird jemandem der von Geburt aus blind ist, eine mit Wasser, Milch oder Saft gefüllte Tasse angeboten, dann könnte er ohne davon zu trinken nicht erkennen, um welchen Inhalt es sich handelt und genauso kann ein Anwärter die evolutionäre Kraft nicht erkennen, ohne den endgültigen Gleichmut vollbracht zu haben.

Man kann das Geheimnis des Yogas durch die korrekte yogische Verehrung verstehen, nicht jedoch durch Logik. Doch Logik ist nicht sinn- und zwecklos, da sie ein prächtiger Lichtstrahl des Wissens ist und obgleich sie dem Anwärter nicht die Wahrheit zu zeigen vermag, ist sie doch nicht blind. Sie macht den Anwärter zu einem Anhänger des wahren Pfades, indem sie ihn in der einen oder anderen Entscheidung fest und bestimmt werden lässt. Diese Art von Logik wird die wahre Logik genannt; aber diejenige Logik, die nicht dazu imstande ist, den richtigen Weg aufzuzeigen und den Anwärter nicht in irgendeiner Entscheidung fest und bestimmt werden lässt, ist blind **–** diese Logik nennt man falsche Logik.

Der geliebte Herr, Freundlicher Auflöser, wird in den yogischen Schriften als untrennbar von der geliebten Herrin Bergprinzessin angesehen. Er wird deshalb Halb-Gebieter

oder Halb-Frau Tanzender Gebieter genannt. So wie das Licht und die Lampe nur dem Namen nach unterschiedlich sind, so sind auch die Göttliche Kraft und der Freundliche Auflöser nur dem Namen nach unterschiedlich. Wird der Freundliche Auflöser herausgestellt, dann wird er als die aktive Form des Absoluten angesehen und Herrin Mutter Göttliche Kraft wird als die handlungslose (unbewegte, passive) Form des Absoluten betrachtet. Im aktiven Zustand des Absoluten wird der geliebte Herr, Freundlicher Auflöser, als die Seele angesehen und Herrin Mutter Göttliche Kraft als der handlungslose (passive) Körper und im handlungslosen (unbewegten [schlafenden]) Zustand des Absoluten wird der geliebte Herr, Freundlicher Auflöser, als der Körper und Herrin Mutter Göttliche Kraft als die Seele betrachtet. Dies ist der Grund dafür, warum die erwachte evolutionäre Kraft in den yogischen Schriften als die Herrin-Mutter-Göttliche-Kraft-Form bezeichnet wird und die schlafende evolutionäre Kraft als die Herr-Freundlicher-Auflöser-Form. In den yogischen Schriften wird auch gesagt, dass in dem Wort '*Shiva'* [Freundlicher Auflöser] das kurze 'i' die Göttliche Kraft symbolisiert. Würde man das kurze 'i' entfernen [sodass der Selbstlaut des Anfangsphonemes ((des Sprachklanges)) zu dem innewohnenden, kurzen 'a' zurückkehrt, in anderen Worten, 'Shi' zu 'Sha' zurückkehrt] dann wäre das was übrigbliebe, '*Shava'* (ein Leichnam). Dieser 'Leichnam' ist das Fahrzeug der Göttlichen Kraft. Verschiedene geschickte Künstler haben die Herrin Grosse Schwarze auf der Grundlage der Beschreibungen in den *Puranas* wunderbar dargestellt. Die Grosse Schwarze wird darin stehend gezeigt, mit einem Fuss auf der Brust des unbewegten, geliebten Herrn, Freundlicher Auflöser. Wollte man eine kurze Beschreibung dieser Darstellung geben, dann könnte man es so ausdrücken: Das kurze 'i' in dem Wort 'Shiva' ist die Göttliche Kraft und der Rest des Wortes, 'Shava', ist der Freundliche Auflöser.

Also wird von dieser Analyse her klar, dass die evolutionäre Kraft nicht irgendein grober 'Teil' des Körpers ist; aber wenn sie schläft, dann ist ihr gewohnheitsmässiger Wohnort in der 'Knolle' und dort scheint sie aufgrund ihrer Lage ein grober Teil zu sein. Steigt sie zu dem Rest der Energiezentren auf, dann ist ihre Form subtil.

Allgemeine Informationen über die evolutionäre Kraft
Verse 3.108 bis 3.110 Es heisst von der evolutionären Kraft, dass sie so eine gewundene Form habe wie eine Schlange und wer sie heftig aufregt (bewegt, weckt) ist frei, darüber gibt es keinen Zweifel. Die junge, zwischen den [Flüssen] Ganga und Yamuna stehende Asketinnenwitwe energisch und tatkräftig zu ergreifen, ist wahrlich der höchstendgültige Bereich des Ernährers. Die Göttin Ganga ist der Kühlende Fluss Energiekanal, der Yamuna Fluss ist der Feurige Fluss Energiekanal und die junge Witwe evolutionäre Kraft befindet sich zwischen dem Kühlende Fluss und dem Feurigen Fluss.

Erfahrene, mitfühlende Yogis stellten geheime yogische Anhaltspunkte (Symbole) zum Heil künftiger Yogis bereit, wie [zum Beispiel] 'die evolutionäre Kraft hat so eine gewundene Form wie eine Schlange'. Oder 'das was sich in einem gewundenem Zustand befindet, ist die evolutionäre Kraft'. Dies ist ein äusserst nützlicher yogischer Anhaltspunkt. Realisiert der Anwärter die spezielle Bedeutung dieser Beschreibung in der Meditation, dann hat er sie {die evolutionären Kraft} erkannt. Doch es ist sehr schwierig, mit der evolutionären Kraft überhaupt bekannt zu werden und als zweites kommt noch hinzu, dass es äusserst schwierig ist sie zu bewegen, nachdem man mit ihr bekannt geworden ist. Dies ist nur für aussergewöhnliche Individuen, für grosse Lehrer, eine angemessene Handlung. Ein durchschnittliches Individuum kann dies nicht dreimalig (morgens, mittags und abends) praktizieren. Derjenige liebend-

hingebungsvolle Verehrer, welcher sich selbst nicht völlig dem verehrungswürdigen Gott mit Glauben hingeben und überlassen kann, derjenige Wissensorientierte, welcher nicht mittels einer gleichmütigen Unterscheidungskraft die Unterstützung des der-Handlung/der- Handelnde-zu-sein-zu-entsagen akzeptieren kann, und derjenige Yogi, welcher nicht mittels Heldenmut zu Handlungsyoga greift, können diese Reise des Pfades der Befreiung ganz sicherlich nicht unternehmen. Und ganz definitiv sollte der Reisende auf dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens nicht versuchen, die evolutionäre Kraft zu erwecken, da es dadurch höchstwahrscheinlich ist, dass man 'dies verliert und jenes verliert' [alle beide, den Pfad des weltlichen Erfolgs als auch den Pfad der Befreiung]. Der Pfad der Erweckung der evolutionären Kraft ist der Pfad, der nur für das höchste Gut (das endgültige Unabhängig- und Freisein) da ist und der Pfad der geschätzten und liebgewonnenen Wünsche ist total verschieden davon – allein dieser ist für ihn nützlich [für den Reisenden auf dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens].

Die Göttin Ganga ist der Kühlende Fluss und die Göttin Yamuna der Feurige Fluss; zwischen diesen beiden befindet sich die Wohnstätte der jungen Asketinnenwitwe, Evolutionäre Kraft. Dies bedeutet nicht, dass die junge Asketinnenwitwe, Evolutionäre Kraft, auch ein die Lebensenergie vitale Luft befördernder Energiekanal ist. Sie ist von einem Energiekanal grundverschieden. Ja, es gibt schon einen dritten Energiekanal, den Sehr-freundlichen-Fluss. Da der Strom der vitalen Luft in diesen drei Energiekanälen fliesst, wurden sie als Flüsse bezeichnet. Göttliche Kraft, Gebieterin und Höchste Göttin nannte man die evolutionäre göttliche Kraft in den alten Zeiten und zwar deshalb, weil man sie von einem besonderen Blickwinkel aus betrachtete. Hier hingegen wird sie von einem sehr gewöhnlichen Blickwinkel aus gesehen und als junge Witwe bezeichnet. Die sich hier stellende Frage ist, warum wird die evolutionäre Kraft eine junge Witwe genannt?

In der Kindheit sind Mädchen und Jungen zölibatär, mit emporgehobenem sexuellem Same, da Eizellen und Sperma nicht nach aussen fliessen; wenn sie aber zu Jugendlichen heranwachsen, dann beginnt das Nachaussenfliessen der Eizellen und des Spermas. Dies ist die Witwenschaft der evolutionäre Kraft. Das heisst, obgleich der Strom der vitalen Luft [in der Kindheit] ungehindert im Kühlenden Fluss und im Feurigen Fluss Energiekanal fliesst, wird der Mund des Sehr-freundlichen-Flusses durch das Hinabfallen der Eizelle und des Spermas dazu veranlasst, sich zu verschliessen, sodass der Strom der vitalen Luft sich nicht mehr darin bewegen kann. Man nannte sie {die evolutionäre Kraft} deswegen eine Asketin [eine die brennende Entbehrung Praktizierende, eine Verbrennerin von Unreinheiten], da sie ständig auf eine Frau oder einen Mann wartet, die/der zu einer/m mit emporgehobenem sexuellem Same geworden ist. Dies ist ihre brennende Entbehrung, da nur nach Jahrhunderten solche Frauen oder Männer auftauchen und bis dahin muss sie auf sie warten.

'Sie energisch und tatkräftig zu ergreifen ist wahrlich der höchstendgültige Bereich des Ernährers.' Warum muss man dies energisch und tatkräftig (mit Gewalt) durchführen?

Der Aufstieg der nach unten gehenden Lebensenergie ist entgegen der Natur, da das Hinabgehen ihr natürlicher Kurs (Tendenz, Neigung) ist. Der Sehr-freundliche-Fluss ist nach oben zugekehrt; seinen Mund zu öffnen und die nach unten tendierende Lebensenergie dazu zu bringen aufzusteigen, ist so, als wolle man den Fluss Ganges dazu bringen, in die umgekehrte Richtung zu fliessen. Diese Arbeit ((Leistung)) ist nicht die Folge gewöhnlichen Verhaltens, sie kann nur durch unverschämtes (tyrannisches) ((skandalöses, unanständiges, unerhörtes, extremes)) Verhalten vollbracht werden.

Man muss {also} zusätzlich energische Tatkraft (Stärke, Leibeskraft) benutzen, da Vergnügen Abstieg bedeuted und Yoga ein Aufstieg ist. Nur durch Yoga wird der höchstendgültige Bereich des Ernnährers erlangt.

Was ist der höchstendgültige Bereich des Ernährers?

Der verehrte Herr Dunkler Mond sagt in der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Dieser höchstendgültige Bereich, von dem die ihn erreicht habenden Yogis nicht in die weltliche Illusion zurückkehren (dem Zyklus von Geburt und Tod), dieser aus sich selbst heraus leuchtende Bereich, den weder die Sonne noch der Mond und selbst das Feuer nicht erleuchten können **–** *dies* ist mein höchstendgültiges Zuhause.' (15.6) In der fünften Abhandlung der *Mandalabrahmana Upanischade* heisst es: 'Das Unangeschlagene ist das Wort und innerhalb dieses Wortes ist der Klang und in diesem Klang wohnt der Geist. Es ist dieser Geist, der die Handlung des Erschaffens, des Grossziehens und der Auslöschung der drei Welten ausführt. Der höchstendgültige Bereich des Ernährers ist das, worin der Geist absorbiert wird.'

Die systematische Praxis der evolutionären Kraft
Verse 3.111 bis 3.120 Man sollte die schlafende, nach unten zugekehrte, weibliche Schlange, die evolutionäre Kraft, erwecken (aufwecken) und zwar dadurch, indem man sie am Schwanz ergreift. Als Folge dieses energischen und tatkräftigen Angriffs gibt sie ihren Schlaf auf und kehrt sich nach oben hin zu. Die nach unten hin zugekehrte, evolutionäre Kraft sollte man jeden Tag, am frühen Morgen und am Abend, ergreifen und sie für eine halbe Wache [für eineinhalb Stunden lang] pro Tag immer wieder bewegen, nachdem man durch den Feurigen Energiekanal gefüllt und dabei eine umschliessende (umwickelnde [umwickelt wie von einem Kleidungsstück]) Technik benutzt hat. Es wurde gesagt, dass die über dem Ort der Wurzel liegende Knolle so wie ein geschmeidiges, weisses Wickeltuch sei, das eine Spanne lang – die Breite von zwölf Fingern – und vier Finger weit ist [etwa 22,8 cm x 7,6 cm]. Während der Anwärter in der Harte-Waffe Haltung sitzt, sollte er beide Füsse mit beiden Händen ergreifen und die Knolle, die sich neben den Fersen befindet, kräftig drücken (pressen, belästigen, Schmerz verursachen). Der in der Harte-Waffe Haltung sitzende Yogi sollte die evolutionäre Kraft heftig aufregen und dann die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie durchführen und somit (auf diese Art) wird er sie baldigst erwecken. Zuerst sollte der Anwärter die Zusammenziehung (das zur Umkehr bewegen) der Sonne praktizieren und danach das heftige Aufregen des die-Göttliche-Kraft-bewegens. Wie kann es für ihn da, obgleich er auf diese Weise in das Maul des Todes eintritt, die Angst vor Zeit/demTod geben? Die evolutionäre Kraft betritt durch die [seine] furchtlose Durchführung der fortgesetzten Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens für zwei *Muhurta* (zwei 48 Minuten Perioden) – vier *Ghari* (vier 24 Minuten Perioden) oder 96 Minuten – den Sehr-freundlichen-Fluss und wird dabei auch ein bisschen nach oben gezogen. Sie gibt dadurch die Tür des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals preis und infolgedessen betritt die Lebensenergie diesen Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal ganz von selbst. Der Anwärter sollte die friedlich schlafende evolutionäre Kraft zu diesem Zweck heftig aufregen. Dadurch, dass er sie heftig aufregt, wird der Yogi krankheitsfrei. Dieser das die-Göttliche-Kraft-bewegen durchgeführt habende Yogi ist als qualifizierter Empfänger der Vollendung geeignet. Was kann mehr in diesem Zusammenhang gesagt werden? Er kann spielerisch Zeit/Tod demontieren und zunichtemachen.

Diese evolutionäre Kraft ist das grundlegende Element des Yogas. Genau von hier aus beginnt Yoga. Auch können wir sagen, wäre allein das Element der evolutionäre Kraft herausgenommen, egal wieviele Elemente des Yogas es auch geben mag, dann würde sich herausstellen, dass Yoga nicht länger Yoga ist. Die evolutionäre Kraft ist der Same des Yogas. Yoga könnte ohne die evolutionäre Kraft nicht existieren. Die evolutionäre Kraft ist solch ein grosses Juwel, dass alle weltlichen Menschen unwillkürlich auf sie stossen, aber leider erkennt sie keiner von ihnen, jeder hält sie für einen wertlosen Glaskristall und alle vernachlässigen sie (stehen ihr gleichgültig gegenüber, verachten sie). Dies ist gerechtfertigt, da die evolutionäre Kraft eine Löwin ist; sie ist ausgesprochen fürchterlich. Nur ein nach Befreiung suchender Anwärter von hohem Rang kann den Schneid haben, sich ihr zu nähern. Es ist kein Kinderspiel sie zu erwecken. In diesem Prozess betritt man tatsächlich jeden Tag und jede Minute den Rachen des Todes; nicht nur für ein oder zwei Jahre, sondern für viele Jahre. Zwischen Vergnügen und Yoga besteht nur ein verhältnismässig geringer Unterschied – Vergnügung ist die Reise nach unten und Yoga ist die aufwärtsgehende Reise.

Warum befindet sich die evolutionäre Kraft in einem schlafenden Zustand?
Weil es keine extrem tapferen (kraftvollen) Yogis gibt, die sie erwecken. Alle sind weltliche Menschen, die aus Vergnügen heraus handeln.

Warum ist sie nach unten gekehrt?
Weil der Fluss der nach unten tendierenden Lebensenergie nach unten geht. Es heisst, dass die nach unten gekehrte, evolutionäre Kraft schlafe und dass die nach oben gekehrte, evolutionäre Kraft wach sei. In ihrem erwachten Zustand geht die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben.

Warum wird sie als eine weibliche Schlange bezeichnet?
Weil sie tatsächlich eine weibliche Schlange ist. Wer sie erweckt, wird von ihr gebissen – sie macht einen durch das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren ganz irre und verwirrt.

Im Vers steht ’man solle sie erwecken, indem man sie am Schwanz ergreift.’ Was ist denn nun ihr Schwanz?
Hunderttausende von Fragen **–** sie werden von ihrem Schwanz keinerlei Spur zum Vorschein bringen. Wie kann man denn die Fährte eines Schwanzes durch blosses Fragenstellen lesen? Ganz sicherlich kann die Spur des Schwanzes nur dann verfolgt werden, wenn die evolutionäre Kraft eine sichtbare Realität ist. Aber um sie zu einer sichtbare Realität zu machen, muss man Initiation von einem Wahrheitslehrer, der das gegenüberliegende Ufer des Yogas erreicht hat, empfangen haben und danach muss man die korrekte systematische Praxis des Yogas durchführen und … sieht man dann ihre schreckliche (scheussliche, gefürchtete) Form, dann wird man noch nicht einmal dazu imstande sein, den Mut aufzubringen, ihr nahezukommen und man vergisst dabei alles Reden über das Ergreifen des Schwanzes. Und dann wird einem ihr Schwanz wirklich enthüllt werden!

Wenn die evolutionäre Kraft tatsächlich eine beissende, weibliche Schlange ist, dann ist es rein närrisch, ihren Schwanz ergeifen zu wollen um sie zu erwecken. Genauso wie eine giftige Schlange mit einer grossen Zange ergriffen wird, so sollte man die evolutionäre Kraft doch mittels einer Kriegslist ((Strategie)) ergreifen.

Von einem praktischen Standpunkt aus betrachtet ist diese Aussage angebracht, aber aus yogischer Sicht ist sie unangebracht. Ein äusserst kühner und kräftiger Mensch wird mit blossen Händen mit einem Löwen ringen, er benutzt keine Waffe. Und zwar deswegen nicht, weil in der Gegenwart eines Körpers ein *Körper* nötig ist, nicht das Unterscheidungsvermögen. Darin [im Unterscheidungsvermögen] ist Täuschung (Strategie) enthalten. Der Yogi ist extrem tapfer, er verhält sich nicht so defensiv wie ein Feigling. Er wird von der evolutionären Kraft gebissen **–** nicht nur ein- oder zweimal, sondern hunderttausende Male – aber dennoch, er verbleibt mit einem Lächeln an Ort und Stelle. Nicht nur das, er gibt die Hoffnung auf den Sieg nicht auf, ungeachtet dessen, dass er hunderttausende Male besiegt wird. Mit dem Tod hat er sich abgefunden **–** was kann einem der schon tot ist, das Sterben noch anhaben? Der Krieg zwischen den beiden hat ein ausserordentliches Merkmal: Die evolutionäre Kraft ist jeden Tag siegreich und der Yogi wird jeden Tag besiegt, dennoch verliert die evolutionäre Kraft tagtäglich ein wenig trotz sie am Gewinnen ist, und der Yogi, trotz er am Verlieren ist, gewinnt täglich ein wenig. Von einem subtilen Gesichtspunkt aus betrachtet ist der anscheinende Sieg der evolutionäre Kraft eine verborgene Niederlage und die anscheinende Niederlage des Yogis ein verborgener Sieg. Die evolutionäre Kraft ist zweimal siegreich, am Anfang und in der Mitte; der Yogi ist nur einmal siegreich **–** am Ende. Nur ein Anwärter, der einen unentwegten Krieg dieser Art fortführen kann, kann die evolutionäre Kraft erwecken; nur er kann Befreiung erlangen und nur er kann zum Absoluten selbst werden. Diese Art von Krieg lässt keinen Raum für irgendeinen anderen Krieg. Pack die evolutionäre Kraft beim Schwanz und erwecke sie: Das ist die festgesetzte Schlachtordnung.

Die evolutionäre Kraft wird durch die fortgesetzte Praxis von Haltung, der Einstellung der Lebensenergie, durch Energiesiegel und durch andere systematische Praktiken des Yogas erweckt. Man darf aber hier nicht vergessen, dass diese Erweckung nicht als die wirkliche Erweckung betrachtet wird, da die evolutionäre Kraft hierbei nach unten zugekehrt verbleibt. Von den Yogis wird sie solange, wie sie nach unten zugekehrt verbleibt, nicht als erweckt oder als die nach oben zugekehrte, evolutionäre Kraft bezeichnet. Sie nennen sie die nach unten gekehrte, evolutionäre Kraft. Die evolutionäre Kraft verbleibt demnach nicht nur für ein oder zwei Jahre, sondern für viele Jahre nach unten hin gekehrt. Sie kehrt sich dann nach oben zu, wenn sie über die unteren Energiezentren hinausgegangen ist und die nach unten tendierende Lebensenergie schliesslich im Kommando Energiezentrum stabil wird. Man sollte ihre fortgesetzte Praxis jeden Tag zu diesen beiden Zeiten **–** am frühen Morgen und am Abend **–** durchführen. Obwohl Yoga als Folge des Aufweckens der Lebensenergie beginnt, gibt es doch bis dahin, wo die Lebensenergie das Wurzelbasis Energiezentrum betreten hat, keinen wirklichen Eintritt ins Yoga. Das die-Göttliche-Kraft-bewegen ist ein tiefgründiges Geheimnis des Yogas. Es ist unmöglich, es [das die-Göttliche-Kraft-bewegen] zu erlangen, wenn die Gnade Gottes oder die des Lehrers nicht gegenwärtig ist. Schon allein durch die blosse Bekanntschaft mit ihm {dem die-Göttliche-Kraft-bewegen} wird der Anwärter extrem ruhelos, unstet und beunruhigt. Selbst wenn ihm Yoga äusserst lieb ist, findet er in diesem Zustand nicht den Mut dazu, in seiner fortgesetzten Praxis weiterzugehen. Die Leitung durch einen Wahrheitslehrer ist hier unbedingt notwendig. Der obige Vers enthält die Anleitung, dass man die nach unten gekehrte, evolutionäre Kraft mittels einer umschliessenden Technik ergreifen solle, da dies das geheimste Energiesiegel sei. Dessen fortgesetzte Praxis wird immer in einer verborgenen Art und Weise durchgeführt. Die ’vergnügungsvolle Vereinigung‘ findet zwischen einem Mann und einer Frau statt und die ’yogische Vereinigung‘ zwischen der lebenden Seele und dem Freundlichen Auflöser. Die umschliessende Technik ist, dass

Abgeschiedenheit (Zurückgezogenheit) die notwendige Regel für vergnügungsvolle Vereinigung und für die yogische Vereinigung ist.

Das die-Göttliche-Kraft-bewegen ist eine Pumpe; dadurch wird die nach unten gehende Lebensenergie nach oben gehend. Jeden Tag, am frühen Morgen und am Abend führt man dessen fortgesetzte Praxis für etwa eineinhalb Stunden lang durch. Die Ausdehnung ((der Bereich)) der Knolle beträgt eine Spanne ((etwa 22,8 cm)) und ist die Entfernung zwischen dem Bereich gerade unterhalb des Nabels und dem Ort des weiblichen Gefässes – dem Ort der Vereinigung (dem Damm). Der erste Teil der Knolle ist der Bereich gerade unterhalb des Nabels, der mittlere Teil der Knolle der Bereich des Geschlechtsorgans und das Ende der Knolle ist der Bereich des Ortes der Vereinigung ['Ort der Vereinigung' kann sich manchmal auch auf die gesamte Knolle beziehen, da das Drücken des Dammes das bläschenförmige Gefäss in der Prostata oder den Gebärmutterhals versiegelt]. Man drückt also am Anfang den Ort der Vereinigung mit einer der beiden Fersen. Dies ist eine unfehlbare Weise, die nach unten tendierende Lebensenergie dazu zu bringen, nach oben zu steigen. Umsomehr die fortgesetzte Praxis der Haltung der Vollendung verlängert wird, umsomehr geht die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben. Und schliesslich wird der Ort der Vereinigung mit der einen Ferse gedrückt und der Anus mit der anderen Ferse. Dies wird die Harte-Waffe Haltung, die Wurzelschlosshaltung oder die Haltung der Vollendung genannt.

In dem Begriff 'die-Göttliche-Kraft-bewegen' sind zwei Worte enthalten: 'Göttliche Kraft' und 'bewegen'. Die Bedeutung von 'Göttliche Kraft' ist 'weisser sexueller Same' oder 'roter sexueller Same', 'bewegen' bedeuted 'zu veranlassen sich zu bewegen' (heftig aufregen, in Bewegung setzen)**,** dazu zu bringen, nach oben zu gehen. Dies ist das die-Göttliche-Kraft-bewegen **–** 'den weissen sexuellen Same oder den roten sexuellen Same dazu zu bringen, nach oben zu gehen'. Aber es ist nicht einfach, die göttliche Kraft dazu zu bringen, nach oben zu steigen, da die untere Türe zu diesem Zeitpunkt offen steht und der weisse sexuelle Same oder der rote sexuelle Same sich deshalb in diese Richtung bewegen. Das zu stoppen ist sehr schwer. Die göttliche Kraft wird nicht nach oben gehen, solange wie die nach unten tendierende Lebensenergie damit fortfährt, sich in Richtung der unteren Türe hin zu bewegen. Die nach unten tendierende Lebensenergie wird dann den vorderen, zentralen Pfad aufgeben und zu einer Reisenden auf dem rückwärtigen, zentralen Pfad werden, wenn die weisse sexuelle Samendrüse oder die rote sexuelle Samendrüse nach innen fliessen. Die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie ist in der vergnügungsvollen Vereinigung eines Mannes und einer Frau völlig natürlich und auf die gleiche Art und Weise ist die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie in der yogischen Vereinigung der lebenden Seele mit dem Freundlichen Auflöser ganz natürlich, aber es gibt einen Unterschied zwischen diesen beiden: Durch die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie in der vergnügungsvollen Vereinigung bringt die nach unten gehende, nach unten tendierende Lebensenergie die nach oben gehende, nach oben tendierende Lebensenergie dazu, nach unten zu gehen und durch die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie in der yogischen Vereinigung bringt die nach oben gehende, nach oben tendierende Lebensenergie die nach unten tendierende, nach unten gehende Lebensenergie dazu, nach oben zu gehen. Folglich ist es das Gebot der yogischen Schriften: 'Man sollte die Kleine-Blasebalg Einstellung der Lebensenergie nach der Durchführung des die-Göttliche-Kraft Bewegens praktizieren.' Die evolutionäre Kraft kehrt sich dadurch nach oben.

’Zuerst sollte der Anwärter die Zusammenziehung (das zur Umkehr bewegen) der Sonne praktizieren und danach das heftige in Aufregung versetzen des die-Göttliche-Kraft-bewegens‘ sagt der geliebte Lehrer. Die Zusammenziehung der Sonne ist in diesem Stadium durch das Wurzelschloss Energiesiegel, das Harte-Waffe-brennende Energiesiegel, das hochfliegende Schloss Energiesiegel und durch die den Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung möglich. Dieses Vorgehen kann einem ziemlich angstmachend erscheinen, da der Tod dabei immer anwesend (bevorstehend) ist. Nichtsdestotrotz führt der die Technik des Yogas kennende Anwärter dessen fortgesetzte Praxis bis zur Dauer von eineinhalb Stunden lang furchtlos fort. Die evolutionäre Kraft betritt mittels dieser fortgesetzten Praxis den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal und wird dabei etwas nach oben gezogen. Wenn sie die Tür des Absoluten aufgibt [sich davon wegbewegt], dann betritt die Lebensenergie ganz von selbst den Sehr-freundlichen-Fluss. Zahllose Krankheiten tauchen am Anfang und in der Mitte des die-Göttliche-Kraft-bewegens auf, aber zum Schluss verschwinden all diese Krankheiten. Der Yogi kann sich ohne das die-Göttliche-Kraft-bewegen nicht für Befreiung qualifizieren und die Befreiung selbst ist für ihn die höchste Vollendung. Da ihm das höchstendgültige Losgelöstsein immer zu seinen Diensten steht, hat er keinen Wunsch nach anderen Kräften. Spielerisch erlangt er den göttlichen Körper, demontiert die Zeit/den Tod und macht sie zunichte.

Was ist dieses ’Spiel‘?

Die Bedeutung von ’Spiel‘ ist ’Sport‘, ’verliebte Liebelei‘ oder ’sinnliches Vergnügen‘, aber dieser Sport ist nicht ein das Vergnügen suchender Sport, eine Vergnügen suchende, verliebte Liebelei, oder das nach Vergnügen suchende, sinnliche Vergnügen. Es ist yogischer Sport, yogische verliebte Liebelei oder yogisches sinnliches Vergnügen. Das Suchen nach Vergnügen ist der Pfad der Wiederkehr – Wiederkehr von Geburt, Alter und Tod. Yoga ist der Pfad ohne Wiederkehr – der Pfad der Jugend und der Unsterblichkeit.

[Das Sanskritwort *Samyoga* wurde als ’Vereinigung‘ übersetzt, ausser dort, wo es *Sambhoga* gegenübergestellt ist. In diesem Fall wurde es als ’yogische Vereinigung’ übersetzt und *Sambhoga* als ’vergnügungsvolle Vereinigung‘. Die vergnügungsvolle Vereinigung könnte sich auf einer Ebene auf die Aufreihung der Chromosomen eines Mannes und einer Frau in der Metaphase der Mitosis der Befruchtung beziehen, und die yogische Vereinigung auf das ausgedehnte Überkreuzen zwischen den mütterlichen und väterlichen homologen Chromosomen in der ersten Metaphase der Meiosis, welches die fortentwickelte DNA erzeugt. Die so fortentwickelte DNA kann in die haploiden Zellen verteilt und aus dem Körper ausgestossen werden, oder sie kann in die haploiden Zellen verteilt und dann aber im runden weiblichen Gefäss oder höher oben gehalten werden, oder, statt in die haploiden Zellen verteilt zu werden, kann sie vom Blutstrom zu den Zellkernen aller Zellen im Körper transportiert werden, wo sie die alte DNA ersetzt und auf diese Weise den Körper fortentwickelt. Der rote sexuelle Same und der weisse sexuelle Same könnten auf einer Ebene die mütterlichen und väterlichen homologen Chromosomen repräsentieren].

Die Erlangung der Vervollkommnung

Verse 3.121 Der ungebrochene Kreis ((Bahn, Runde)) der Vervollkommnung [der göttliche Lichtkreis, Hof, Heiligenschein] wird von dem die fortgesetzte Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens durchführendem Yogi erlangt, vertieft in Keuschheit und nur zuträgliche, regulierte Nahrung zu sich nehmend.

'Keuschheit' (*Brahmacharya*, wörtlich 'sich im Absoluten bewegend', das absolute Bewegen') bedeuted, 'sich im Absoluten oder im Absoluten Pfad (Pfad des Absoluten)' zu bewegen. Diese 'Keuschheit' ist *Yoga*! Für die Erlangung des Absoluten ist Keuschheit unbedingt notwendig und so akzeptiert der auf das Absolute orientierte Yogi die Stütze des Yogas um die Keuschheit völlig zu vervollkommnen und wird dadurch zu einem mit emporgehobenem sexuellem Same, dessen Same danach nicht mehr nach aussen fliesst. In Keuschheit ohne Yoga, aber mit einem strengen Gelübde, fliesst der Same trotz vollkommener Aufmerksamkeit doch nach aussen. Keuschheit ohne Mangel kann man nur dadurch bewerkstelligen, indem man zu einem mit emporgehobenem sexuellem Same wird! Zwar kommt in der Mitte des Yogas Vergnügen vor, aber das Ziel des Yogis ist Yoga, nicht Vergnügung. Derjenige Yogi welcher mittels der yogischen Technik nicht über Vergnügen hinausgehen kann, kann ganz bestimmt kein Yogi werden. Um den Ozean des Yogas zu durchqueren, ist das die-Göttliche-Kraft-bewegen ein sehr festes (dichtes) Boot. Wenn die evolutionäre Kraft das Kommando Energiezentrum erreicht, dann wird der obengehaltene Same desjenigen Yogis, der nur zuträgliche und regulierte Nahrung isst, stabil. Das Wort 'Kreis' taucht im Vers auf, es bedeuted 'göttliches Licht' oder 'göttliche Pracht' und der Yogi erlangt dadurch, dass er es sieht, Vollendung.

Der Demontierer und Zunichtemacher des sexuellen Begehrens ist der Demontierer und Zunichtemacher von Zeit/Tod
Vers 3.122 Sofort nach dem die-Göttliche-Kraft-bewegen sollte der Anwärter im Besonderen den Kleine-Blasebalg-Halt durchführen. Wo kann es da für den Yogi, der die fortgesetzte Praxis auf diese Art täglich fortführt, die Angst vor dem Gott des Todes geben?
Da dies bereits im Vers 3.115 besprochen wurde, ist eine Wiederholung nicht notwendig.

Die Einmaligkeit des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels
Vers 3.123 Es gibt keine andere Methode als die der fortgesetzten Praxis der evolutionären Kraft, das heisst, die fortgesetzte Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens für die Reinigung der zweiundsiebzigtausend Energiekanäle.

Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegel

Es gibt nur einen königlichen Pfad! Ja, es mag zwar viele gewöhnliche Pfade geben, aber wenn der königliche Pfad gefunden wurde, dann kommen alle anderen Pfade so wie in einen Ozean einmündende Flüsse zu einem Ende. Das die-Göttliche-Kraft-bewegen ist kein gewöhnlicher Pfad, es ist der königliche Pfad. Es gibt ausser dessen fortgesetzter Praxis keine andere Art und Weise, um die zweiundsiebzigtausend Energiekanäle zu reinigen. Mag der Anwärter nun wissensorientiert, ein liebend-hingebungsvoller Verehrer oder ein Yogi sein – dieser Weg ist für Jeden. Es kann keinen Wissensorientierten, keinen liebend-hingebungsvollen Verehrer und keinen Yogi geben, dessen Unreinheiten in Körper und Geist die gleichen blieben wie zuvor. Der liebend-hingebungsvolle Verehrer nennt dieses die-Göttliche-Kraft-bewegen 'das Spiel des Liebesgefüllten'. Dieses Spiel umfasst [die folgenden Abenteuer des Liebesgefüllten (Dunkler), beschrieben in der *Bhagavata Purana*]: Die Tötung der Unreinen [als ein Baby saugt darin der Dunkle geschwinde das Leben einer Kinder vergiftenden Dämonin hinweg, die ihm ihre vergifteten Brüste anbietet]; die Zähmung von Derjenigen-mit-dunkler-Hautfarbe [worin der Dunkle auf den Köpfen einer den Yamuna Fluss bewohnenden, riesigen Wasserschlangendämonin tanzt]; die verliebte Liebelei des Kreistanzes der Kuhhirten [der Dunkle tanzt mit den Kuhhirtinnen (Milchmädchen)]; die Wegnahme der Kleidung [der Dunkle versteckt die Saris der im Yamuna Fluss badenden Kuhhirtinnen]; der Buckligen einen Segen gewährend [der Dunkle macht ihren Körper gerade und schön]; das Brechen des Bogens [worin der Dunkle einen Bogen spannt und schiesst; einen Bogen, der noch nicht einmal von irgend jemandem gespannt werden kann und der von ihm durch die Wucht seines Schusses zerbrochen wird] und verschiedene andere Abenteuer. Der Wissensorientierte nennt das die-Göttliche-Kraft-bewegen 'das Spiel der Natur' oder 'die Verfassungen der Natur bewegen'; der Yogi nennt es 'die reinigende Handlung der Lebensenergie'.

Wann wird der zentrale Energiekanal gerade?
Vers 3.124 Durch die fest und bestimmt fortgesetzte Praxis des Yogis wird der zentrale Energiekanal Sehr-freundlicher-Fluss mittels Haltung, der Einstellung der Lebensenergie und der Energiesiegel gerade (direkt, mühelos zu bereisen).

Wenn der Yogi nicht fest bestimmt die fortgesetzte Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens weiterführt, dann wird er sicherlich nicht in der Lage sein, die Befreiung zu erlangen. Die standhaft fortgesetzte Praxis ist hierin [in dieser Bestrebung] unbedingt erforderlich! Der verehrte, geliebte Herr Dunkler Mond sagt im siebten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Unter tausend Anwärtern mag es vielleicht einen geben der versucht mich zu erlangen und selbst unter diesen, in dieser Bemühung erfolgreich seienden, gibt es vielleicht einen, der tief in mich versunken ist (mir liebend-hingebungsvoll gewidmet ist) und mich wirklich kennt.' (Vers 7.3) Aber zuallererst ist beim die-Göttliche-Kraft-bewegen zumindest eins von diesen dreien – Wissen, Heldenmut oder Glaube – absolut notwendig. Man kann nicht ohne eines davon in das die-Göttliche-Kraft-bewegen eintreten und nicht nur dies, selbst wenn man auf irgendeine Weise Eintritt dazu gefunden hat, kann es keine Stabilität darin geben und der Ausdruck 'fest fortgesetzte Praxis' wurde also mit Absicht in diesem Vers benutzt.

All die [yogischen] Werkzeuge wie Haltung, die Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel haben ihren Ursprung im die-Göttliche-Kraft-bewegen. Somit finden alle reinigenden Handlungen im natürlichen Yoga von selbst statt. Der Same des Yogas sind das die-Göttliche-Kraft-bewegen und Haltung; die Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel und so weiter sind seine Blüte (seine Entwicklung). Wenn man mit

Zusammenarbeit von Haltung, der Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel und so weiter die fortgesetzte Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens fortführt, dann öffnet sich der geschlossene Mund des zentralen Energiekanals Sehr-freundlicher-Fluss und die Lebensenergie betritt ihn und infolgedessen beginnt sich in Körper, Geist, Same und der vitalen Luft Stabilität zu zeigen.

Das Ergebnis
Vers 3.125 Die Heil bringende Vollendung des Yogas wird wachsamen (aufmerksamen, sorgfältigen, ohne Unterbrechung fortführenden, steten, keuschen) Yogis, die mittels Gleichmut das geistige Vermögen stabilisieren, von einigen anderen Energiesiegeln gegeben, wie dem Freudebringer oder dem Jenseits-des-Geistes.

Aufmerksam und mit einem Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein führt man die fortgesetzte Praxis des die-Göttliche-Kraft-bewegens durch. Mühelos erzeugt es dann wenn es herangereift ist ein paar andere, stabile (feste, bewegungslose) Energiesiegel, wie das Freudebringer Energiesiegel oder das Jenseits-des-Geistes Energiesiegel [siehe die Verse 4.35 bis 4.39].

Das, was zu Anfang als das ‘die-Göttliche-Kraft-bewegen’ bezeichnet wird, wird in der Mitte ‘Im-Raum-bewegen’ und am Ende ‘Jenseits-des-Geistes’ genannt. Wir können sagen, dass die Türe zum Sonne-Mond Yoga das die-Göttliche-Kraft-bewegen ist und die Türe zum Königlichen Yoga das Im-Raum-bewegen.

Die wechselseitige Beziehung
Vers 3.126 Die Erde ohne einen König, die Nacht ohne den Mond und Wissensyoga ohne Energiesiegel – trotz diese drei beeindruckend sind, sind sie doch nicht glorreich (so als wären sie wie mit einem glänzenden Schmuckstück geschmückt).

Ein König ist das Schmuckstück der Erde, der Mond das Schmuckstück der Nacht und Wissen ist das Schmuckstück des Energiesiegels. Das ist so, weil ein König der Herr der Erde ist: Er schmückt seine Dienstmagd, die Erde und sie, die Erde, erhöht die Pracht des Königs, beide verherrlichen sich gegenseitig. Der Herr der Nacht ist der Mond: Er schmückt seine Gattin, die Nacht, und sie, die Nacht, erhöht die Pracht ihres Gatten; gegenseitig vergrössern sie die jeweilige Herrlichkeit des anderen. Der Herrscher des Energiesiegels ist Wissen: Er schmückt seine Begleiterin, Energiesiegel, und sie, Energiesiegel, erhöht die Pracht ihres Herrschers. Alle beide vergrössern *ausserdem* das Strahlen des anderen.

Was der geliebte König unter den Yogis hier sagt, ist dies: ‘Obwohl der Anwärter zahllose attraktive Haltungen, verschiedene atemberaubende Einstellungen der Lebensenergie und mannigfaltige, beeindruckende Energiesiegel praktizieren mag, so sind doch all diese Praktiken bedeutungslos, wenn er das Königliche Yoga nicht betritt, da ja die Vollendung des Königlichen Yogas der einzige Grund dafür ist, warum er so hart arbeitet.’ Wahrlich, das Erlangen des Königlichen Yogas ist die allerhöchste Vollendung des Sonne-Mond Yogas. Yoga kann auch durch das Königliche Yoga beginnen. Die Anwärter des Königlichen Yogas messen dem geistigen Vermögen grosse Wichtigkeit bei und verachten den Körper, aber ihre harte Arbeit ist bis zu dem Zeitpunkt, wo sie das Sonne-Mond Yoga betreten, bedeutungslos, da ohne die Sonne-Mond Vollendung das Königliche Yoga selbst nie vollkommen sein kann. Diese beiden

Yogas vervollständigen und nähren (ermutigen) sich somit gegenseitig. Wird eines vollendet, dann ist dies unvollständig; es ist die Vollendung beider, welche ihre Vollständigkeit ausmacht. Zu Anfang empfängt der Anwärter des Königlichen Yogas indirektes Wissen mittels der Schriften und durch Meditation. Er kann gedankenreiche Erklärungen abgeben, weil er korrektes Wissen über die *Prinzipien* des Wissens besitzt. Nicht nur dies, er kann auch ausgezeichnet Unterricht erteilen. In Kürze, im Bereich der nachdenklichen Betrachtung und Überlegung ist er unübertroffen. Aber im Bereich des Verhaltens ist er in jeder Hinsicht lasch (locker, schwach). Dauernd wiederholt er das Gebet 'Ich bin das Absolute!' Weder wird jedoch seine falsche Auffassung aufgehoben noch sein gelebter Zustand (seine Seinsweise, Existenz, Charakter, Eigenschaft) aufgegeben. Die Reinheit des Geistes ist ohne die Reinheit des Körpers nicht von langer Dauer; um Reinheit des Körpers zu erzielen, muss man sich deshalb an das Sonne-Mond Yoga wenden, dann kann das indirekte Wissen, nachdem es zu direktem Wissen geworden ist, stabil werden.
Ein Sonne-Mond Yogi ist handlungsorientiert; er hat wenig Schriftenwissen und eine grosse Zuneigung zur Handlung. Er kann mehr und mehr mühselige Handlungen für lange Zeit ausführen. Trotz er ein Meister der Handlung ist, im Geheimnis von Handlung ist er dennoch unbewandert, da der Bereich der nachdenklichen Betrachtung und Überlegung seine Schäwche ist. Die Reise des Wissens unternimmt er mittels Handlung – durch ein Wissen, das mit Erfahrung verbunden ist. Yoga ist eine Leiter, auf der man hinauf- und hinuntersteigen kann. Ein dem Pfad des Wissens Folgender, der sich indirektes Wissen angeeignet hat, steigt in den Körper hinab, um direktes Wissen zu vervollkommnen; und einSonne-Mond Yogi, der das Handlungsyoga ausgeübt hat, steigt in Richtung des Geistes hinauf, um direktes Wissen zu erlangen.

Ein spezieller Punkt, auf den aufmerksam gemacht wird
Vers 3.127 Die korrekt fortgesetzte Praxis der vollständigen Methode der Einstellung der Lebensenergie sollte nur in Begleitung des Geistes (der Aufmerksamkeit) durchgeführt werden. Der Geist sollte von dem achtsamen, aufmerksamen Yogi in keine andere Aktivität ausser dieser verwickelt werden.

Yogische systematische Praxis bedeuted Lebensenergie Praxis. Die Lebensenergie wird unruhig, wenn verschiedene yogische Aktivitäten im Körper auftauchen und wenn all diese yogischen Aktivitäten stabil werden, nachdem sie sich verlangsamt haben, dann nähert sich der Anwärter dem Gleichmut. Egal ob Haltungen, die Einstellung der Lebensenergie, das Zurückziehen der Sinne, Konzentration oder Meditation stattfinden, das Ein- und Ausatmen setzt sich entweder auf eine langsamere oder schnellere Art und Weise fort – das ist die Aktivität der Lebensenergie, [der Prozess] der Einstellung der Lebensenergie.

Findet das Aufwecken der Lebensenergie des Anwärters statt, dann beginnt sein Körper verschiedene yogische Aktivitäten auszuführen. Sein Geist übt zu dieser Zeit keine Kontrolle über den Körper aus: Er lässt die Lebensenergie so handeln, wie sie dazu aufgelegt ist. Sieht der Geist Bilder und ungewöhnliche Ausdrücke der Lebensenergie und der Organe, dann wird er ganz *natürlicherweise* nach innen gerichtet [in die Praxis von Yoga verwickelt]; aber das Nachinnengerichtetsein des Geistes wird gebrochen wenn kein Reiz des Neuen mehr in diesen Ausdrücken verbleibt und er beginnt, hierhin und dorthin zu rennen, nachdem er zu einem Nachaussenhingerichtetem geworden ist [darin verwickelt, über die Welt nachzudenken]. Durch sein Nachaussengerichtetsein wird jedoch kein Schaden angerichtet, da der Geist in diesem Stadium nicht mit dem Körper verbunden ist und da die Sonne-Mond Verehrung lediglich 'die Meisterschaft der

Organe' ist. Stimmt, in einigen Teilen der Meisterschaft der Organe ist die Gegenwart des Geistes notwendig und er bleibt selbst ohne eingeladen zu sein darin anwesend, da ihm diese Teile munden. In der systematischen Praxis des Sonne-Mond Yogas setzen die Lebensenergie und die ganze Ansammlung der Organe ihre natürliche Arbeit fort, ob der Geist nun dabei ist oder nicht. Vergisst aber der im nach aussen hin gerichtet sein verfangene Geist die Lebensenergie und die Organe, dann werden alle beide dadurch beeinflusst – in einigen Teilen verlangsamt sich nämlich deshalb deren Aktivität.

Wenn das Sonne-Mond Yoga oder die Meisterung der Organe vollbracht ist und das Königliche Yoga, oder die Meisterung des Geistes beginnt, dann ist die Gegenwart des Geistes (der Aufmerksamkeit) unbedingt erforderlich. Im sechsten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* heisst es: 'Aufgrund dieses oder jenes Klanges oder aufgrund dieses oder jenes Objektes der Sinneswahrnehmung [von den fünf Objekten der Sinneswahrnehmung: Klang, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack und Geruch] wandert dieser aufreibende, unstabile Geist in der äusseren Welt umher. Nachdem er von diesen Objekten der Sinneswahrnehmung zurückgehalten wurde, sollte er wieder und wieder in der Seele gehalten werden.' (Vers 6.26) Das ist die beginnende Ebene des Königlichen Yogas. Erscheint die letzte Ebene, dann ist die Reihenfolge umgekehrt. Es heisst in der *Amanaska Yoga:* 'Wenn der Geist auf irgendeine Art und an irgendeinem Ort stabil wird, dann halte ihn dort so; er sollte von dort absolut nicht wegbewegt werden.' (Vers 2.71) 'Wo auch immer der Geist hingeht, er sollte nicht von dort losgelöst ((losgemacht)) werden. Der Geist, der nicht unterbrochen wird, verblasst ((verschwindet)); wird er unterbrochen, dann vergrössert er sich.' (Vers 2.72)

Die zehn, die grosse Vollendung gebenden Energiesiegel
Vers 3.128 Somit (auf diese Art und Weise) lehrte der geliebte Herr, erster Meister Freudebringer [Freundlicher Auflöser] die zehn Energiesiegel. Ein jedes dieser zehn Energiesiegel lässt dem Yogi die grosse Vollendung zuteil werden.

Diese zehn Energiesiegel wurden nicht von dem geliebten Oberhaupt unter den Yogis, Matsyendra Meister, dem geliebten König unter den Yogis, Goraksha Meister, oder von irgendeinem anderen Yogi erfunden. Diese zehn Energiesiegel sind das Geschenk des Natürlichen Yogas und daher sind sie mit dem geliebten Herrn erster Meister Freudebringer verbunden. Das ist angebracht.

Die Welt ist ein Gefängnis und der weltliche Mensch ist ein Gefangener. Egal wieviel Vergnügen der Gefangene auch finden mag, er ist nichtsdestotrotz ein Gefangener. Es kann kein grösseres Elend als die Knechtschaft geben, da das Individuum darin abhängig ist. Es kann kein grösseres Glück als Befreiung geben, da das Individuum darin unabhängig ist. Von all den grossen Vollendungen, [den yogischen Kräften] ist *die Befreiung* die Beste. Darüberhinaus gibt es keine andere grosse Vollendung. Diese zehn Energiesiegel formen eine Girlande; sie sind alle miteinander verknüpft und so ist es das spezielle Merkmal dieser Girlande, dass die Erlangung irgendeines dieser Energiesiegel die Erlangung der verbleibenden neun Energiesiegel mit sich bringt.

Die besten Lehrer des Yogas
Vers 3.129 Wahrlich, die verehrte Wahrheitslehrergottheit, der Meister und sichtbare Gott ist jener, welcher die mit der Linie in Einklang stehende Lehre dieser Energiesiegel übermittelt.

Seit tausenden von Jahren sind die zehn oben erwähnten Energiesiegel in Indien populär und wo auch immer es ein 'Yogazentrum' gibt, da gibt es einen diese Energiesiegel lehrenden Anleiter und dennoch, der geliebte König unter den Yogis sagt hier gar nichts zum Thema dieser Anleiter. Seine Aussage bedeutet, dass der *wirklich* Unterweisende derjenige ist, welcher das Natürliche Yoga kennt; mit anderen Worten, es ist derjenige, welcher die Verehrung des Natürlichen Yogas durchgeführt und die Befreiung erlangt hat. Und von ihr/ihm sollte man die Lehre hinsichtlich der Energiesiegel ergreifen. *Sie/er* ist der allerbeste Kenner der verborgenen Geheimnisse (der Esoterik) des Yogas; *sie/er* ist der geeignete Hüter der Lehrer-Schüler Linie. Folglich sollte sie/er als die verehrte Wahrheitslehrergottheit, als der Meister und der sichtbare Gott betrachtet werden.

Ein echter Impuls

Vers 3.130 Die Untergrabung der Zeit/des Todes (die Unterhöhlung von Zeit/Tod), neben dem 'so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden' als auch die anderen vollendeten Fähigkeiten werden von demjenigen Schüler erlangt, der gänzlich darauf ausgerichtet ist (völlig liebend-hingebungsvoll gewidmet, eifrig damit beschäftigt), seine [des Wahrheitslehrers] Gebote auszuführen und die fortgesetzte Praxis durchzuführen und wachsam (aufmerksam) bei der fortgesetzten Praxis der Energiesiegel ist.

Wirklich unterscheidungsfähig und wirklich gläubig ist derjenige Schüler welcher das Gebot des Wahrheitslehrers ausführt. Er ist insofern unterscheidungsfähig, als dass er seinem eigenen, unerfahrenen Urteilsvermögen nicht viel Bedeutung beimisst und er ist insofern gläubig, als dass er **–** sollte es auf ihn zufallen **–** immer darauf erpicht ist, alles zu opfern, was er besitzt, da er das, was er besitzt, für das Niedrigste des Niedrigen hält und das Gebot des Wahrheitslehrers für das Höchste des Höchsten. Derjenige Schüler mit mehr Glauben in sein eigenes, unreines Urteilsvermögen als in das reine Urteilsvermögen des Wahrheitslehrers kann nicht zum Empfänger des Mitgefühls des Wahrheitslehrers werden, da er im Gebot des Wahrheitlehrers einen Fehler (Mangel, Defekt) sieht. Wenn man einen Fehler im Fehlerlosen sieht, dann sollte man das Urteilsvermögen (des Schülers) als völlig verdreht (als umgekehrt, als einen Schritt zurück) betrachten.

Durch Logik wird das Gebot des Wahrheitslehrers nicht verstanden; es wird durch die eigene Erfahrung verstanden. Da Gelehrsamkeit Stolz und Unterscheidungsfähigkeit Unruhe erzeugt, kann ein gelehrter und unterscheidungsfähiger Schüler trotz seiner Gelehrsamkeit und Unterscheidungsfähigkeit kein Empfänger des Mitgefühls des Lehrers werden. Da wo es Stolz und Unruhe gibt, sind Glaube und Yoga nicht zugegen.

In der fortgesetzten Praxis von Energiesiegel sind die Ausführung des Gebotes des Wahrheitslehrers und die Aufmerksamkeit wesentlich. Der aufmerksame Schüler, der die Gebote des Wahrheitslehrers ausführt, bekommt das 'so wie das kleinste Elementarteilchen zu werden' und die anderen vollendeten Fähigkeiten. Nicht nur dies, er besiegt (überwindet) auch die Zeit/den Tod.

Die vierte Anleitung

Gleichmut

Ehrerbietige Begrüssung des Wahrheitslehrers
Vers 4.1 Dem Wahrheitslehrer, welcher der Freundliche Auflöser selbst [verkörpert] ist, dessen Seele der göttliche Klang, der obengehaltene sexuelle Same und die materiellen Elemente sind, abermillionen Ehrerbietungen ((Verneigungen, ein sich hingeben und überlassen)). **Derjenige Yogi welcher diesem Wahrheitslehrer liebend-hingebungsvoll gewidmet ist (voll in Anspruch genommen, in ihn vertieft ist), erlangt den Bereich des Absoluten.**

Wer den Bereich des Absoluten erlangen möchte, sollte dem Wahrheitslehrer liebend-hingebungsvoll gewidmet sein.
Der Wahrheitslehrer ist der göttliche Klang selbst und der göttliche Klang ist das Absolute selbst.
Der Wahrheitslehrer ist der obengehaltene sexuelle Same selbst und der obengehaltene sexuelle Same ist der Freundliche Auflöser selbst, das heisst, das Absolute.
Der Wahrheitslehrer wird als die materiellen Elemente selbst betrachtet, das heisst, als die fünf Sinnesorgane/die Organe des Wissens, die fünf Handlungsorgane, die fünf Lebensenergien und der Geist; das heisst, der Wahrheitslehrer ist das Spiel selbst und er ist die heilige Asche selbst.

Der Schritt des Gleichmuts – dessen Beginn
Vers 4.2 Lasse mich dir nun über den besten Schritt, über die glückliche Methode des Gleichmuts, welche den Tod verhindert und die Glückseligkeit des Absoluten schenkt, berichten.

Wir erfahren aus dieser Äusserung des Geliebten Königs unter den Yogis, dass der Verhinderer des Todes und der Gebende der Glückseligkeit des Absoluten der Gleichmut ist; um Glücklichsein zu bekommen, ist er von allen Mitteln das Höchste. Da der Yogi frei von Leidenschaft ist, besitzt er keinerlei Spur von Anhaftung und Anhänglichkeit an den Körper (von Täuschung über den Körper, ein in den Körper verliebt und vernarrt sein). Demnach ist es nicht der Sinn und Zweck seiner yogischen Verehrung, Gesundheit oder Unsterblichkeit zu erzielen. Er führt die yogische Verehrung nur deshalb durch, um sich von den Fesseln des Seins zu befreien, das heisst, um Wissen zu bekommen. Dass die Fesseln des Seins zerschnitten werden und man Wissen bekommt, kommt vom Gleichmut her. Falsches Wissen ist der Same des Elends. Reift dieser Same heran, dann findet man sich am Ende mit einem ganzen Baum von Elend wieder und man landet in einem weiten Dschungel von Elend. Der Same des Glücklichseins ist Wissen. Reift dieser heran, dann findet man sich am Ende mit einem ganzen Baum von Glücklichsein wieder und man landet in einem weiten Park von Glücklichsein. Die Glückseligkeit des Absoluten ist der Höhepunkt des Glücklichseins. *Dieses* Glücklichsein ist nicht von einer flüchtigen Art, sondern ewiglich.

Hier könnte diese Unsicherheit aufkommen: ‘Im reinigenden Handlungsyoga der *Yoga Darshana* werden nach ‘Haltung’ und ‘Einstellung der Lebensenergie’ die folgenden drei

Techniken besprochen: Das Zurückziehen der Sinne, die Konzentration und die Meditation; dann kommt der Schritt des Gleichmuts. Diese drei Techniken werden hier nicht besprochen. Weswegen ist das so?'

Ja, es stimmt, diese drei Techniken werden unter den Techniken, die zur Erlangung des Gleichmuts gegeben werden, nicht besprochen, das heisst jedoch nicht, dass auf sie verzichtet werden könnte und sie nicht benutzt wurden. Sie *sind* benutzt worden; aber wegen der Unterschiedlichkeit der Standpunkte der beiden philosophischen Systeme sind sie unterschiedlich angeordnet. Der geliebte König unter den Yogis, Atmarama, ist ein Lehrer der Sekte der Meister. Darin nimmt der geliebte König unter den Yogis, Goraksha, den höchsten Rang ein. Er bespricht das Zurückziehen der Sinne in seinem Buch, *Goraksha Paddhati*: 'Mittels der geordneten systematischen Praxis sollten die fünf Objekte der Sinneswahrnehmung **–** Geruch, Geschmack, Sichtbarkeit, Tastbarkeit und Klang **–** nach und nach von den fünf Sinnesorganen/den Organen des Wissens aufgegeben werden: Der Lebensenergie (dem Lebensatem) [der Nase], der Zunge [als dem Organ des Geschmacks], dem Auge, der Haut und dem Ohr. Dies wird als das Zurückziehen der Sinne bezeichnet. Genauso wie die Sonne ihr Licht am Abend zurückzieht, so sollte der Yogi seinen Geist und seine Organe zurückziehen, während er im dritten Glied des Yogas – Energiesiegel **–** stabil verbleibt. Genauso wie eine Schildkröte ihre Glieder einzieht, so wendet der Yogi die Organe von den entsprechenden Objekten der Sinneswahrnehmung ab und wendet sie der Seele zu.' Von diesem Kommentar her ist es klar, dass die dritte Technik, 'das Zurückziehen der Sinne' in 'Energiesiegel' miteingeschlossen ist. In der *Goraksha Paddhati* gibt es eine Beschreibung der sechs Glieder des Yogas: Haltung, Einstellung der Lebensenergie, Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Meditation und Gleichmut. Konzentration, Meditation und Gleichmut sind in der Verehrung des göttlichen Klanges miteingeschlossen.

Synonyme für Gleichmut
Verse 4.3 und 4.4 Zusammen mit anderen Worten sind all diese Worte Synonyme: 'Königliches Yoga', 'Gleichmut', 'Jenseits-des-Geistes', 'Geist-jenseits-des-Geistes', 'Unsterblichkeit', 'Absorption', 'die Essenz', 'Leere Nicht-Leere', 'der höchstendgültige Bereich', 'Kein-Geist', 'Nicht-Dualität', 'das Ungestützte', 'das Unbefleckte', 'Freiheit während man noch am Leben ist', 'der natürliche Zustand', 'der vierte [Zustand]'.

All die folgenden Ausdrücke bedeuten 'Königliches Yoga': Bestes Yoga, *Sankhya* Yoga, vollständiges Yoga, grosses Yoga, achtgliedriges Yoga, das Von-Vergleich-freie Yoga, Von-Same-freies Yoga, Frei-von-findigem-Pläne-schmieden seiender Gleichmut, unbewegter (nicht-beschäftigter, nicht-engagierter) Gleichmut, Nichts-als-das-Absolute, ewiges Yoga, das des Meisters-der-sich-verfangen- und-verstrickt-habenden-Yoga, Natürliches Yoga, Yoga der Vollendung, Yoga der evolutionären Kraft und so weiter. Da es der König aller Yogas ist, wird es Königliches Yoga genannt. Alle Yogas sind darin enthalten. Die universale Form des Königlichen Yogas ist ein Baum und alle übrigen Yogas sind dessen Äste und Zweige. Die vier hauptsächlichen und meistbekannten Yogas des Königlichen Yogas sind: Das Sonne-Mond-Yoga, das Yoga des wiederholten Gebetes, Absorptionsyoga und Königliches Yoga. Manche Lehrer schliessen das Yoga des göttlichen Klanges hier mit ein. Das Königliche Yoga besteht aus zwei Hauptgliedern: Dem inneren und dem äusseren Glied. Demzufolge gibt es nur zwei Yogas: Das Wissensyoga, oder die Meisterung des Geistes und das Handlungsyoga, oder die Meisterung der Organe. Ein drittes Yoga ist nicht möglich. Das Yoga des

liebend-hingebungsvollen Widmens ist im Wissensyoga enthalten, also wird es Wissensliebendes-hingebungsvolles-Widmen genannt. Und es ist im Handlungsyoga miteingeschlossen, also wird es Handlungsliebendes-hingebungsvolles-Widmen genannt. Der Körper des Yogas ist die Handlung, die Lebensenergie des Yogas ist das Wissen und die Seele des Yogas ist liebend-hingebungsvolles Widmen. Wegen der unterschiedlichen Ausrichtungen scheint es so zu sein, als ob Yoga dreifach sei, aber es gibt nur ein Yoga.

'Gleichmut' bedeutet: Die Vereinigung der lebenden Seele mit dem Freundlichen Auflöser, oder die Vereinigung der Göttlichen Kraft mit dem Freundlichen Auflöser, das Nichtsprossen von geistigen Neigungen, die Befreiung oder das permanente Ende des Leidens. Gleichmut wird vollbracht, indem die Schatzkammer der Göttlichen Kraft, welche sich in der Wurzelbasis, dem untersten Energiezentrum befindet, zum Tausendspeichigen, dem höchsten Energiezentrum hinauf genommen wird. Da die nach unten gehende, nach unten tendierende Lebensenergie, die dazu gebracht wurde, nach oben zu steigen, in das Tausendspeichige Energiezentrum genommen wird, wird der Körper bewegungslos. Dies ist der [unbewegte] Gleichmut. Der Yogi ist zu diesem Zeitpunkt jenseits der fünf Zustände: Dem Wachzustand, dem träumenden Zustand, dem Zustand des traumlosen Schlafs, dem Trance-ähnlichen-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und dem Tod. Der Feuer-des-Yoga reine Körper ist das äussere Anzeichen einer grossen Person, die Gleichmut vollendet hat.

'Jenseits-des-Geistes' (jenseits des Denkens) ist ein Synonym für Gleichmut. Als erstes sieht der Yogi darin mittels des Weiblichen-Gefäss Energiesiegels das Licht des Absoluten und den Raum des Absoluten und zum Schluss begibt er sich über alle Zustände hinaus auf das Nichtsprossen der geistigen Neigungen hin. 'Jenseits-des-Geistes' ist auch der Name eines Energiesiegels. Es wird das Sechsmündige [Energiesiegel], das Weibliche-Gefäss Energiesiegel oder das Himmelsenergiesiegel genannt.

Jenseits-des-Geistes wird auch 'Geist-jenseits-des-Geistes' genannt; die beiden unterscheiden sich nur dem Namen nach.

'Unsterblichkeit' (Todeslosigkeit) ist ebenfalls ein Synonym für Gleichmut. Werden die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie im Tausendblättrigen Lotos stabil, dann hört die Aktion des Einatmens und des Ausatmens auf und für mehrere Tage lang verbleibt dieser Zustand stabil. Genauso wie im Körper einer toten Person keine Ein- und Ausatmung mehr stattfindet, so gibt es im Körper eines Yogis, der sich in Gleichmut befindet, kein Ein- und Ausatmen. Aber im Körper einer toten Person beginnt die Aktion des Ein- und Ausatmens nicht wieder, während im Körper eines sich im Gleichmut befindenden Yogis die Aktion des Ein-und Ausatmens nach der Auferstehung wieder auftaucht. Dies wird Unsterblichkeit genannt, da der Yogi über den Tod hinausgegangen ist. (Siehe den Kommentar zu den Versen 4.10 bis 4.11)

'Absorption' (*Laya*) bedeuted 'geistige Untätigkeit/Nicht-Aktivität'. Tritt der Yogi der Essenz gegenüber, dann erreicht er den Keinen-Geist Zustand, das heisst, sein geistiges Vermögen wird völlig [in das Absolute] absorbiert. Zugleich wird mit der Absorption des geistigen Vermögens auch die vitale Luft absorbiert. Der Yogi ist aufgrund der Absorption dieser beiden jenseits der Organe, deshalb ist für ihn kein äusseres Wissen vorhanden [Wissen, das mittels der Sinne und des Geistes gewonnen

wird]. Man nennt diesen bewegungslosen Zustand ‘Absorption’ oder [unbewegten] Gleichmut. Es heisst in der *Amanaska Yoga*: ‘Der die Absorption erlangt habende Yogi kennt weder Glücklichsein noch Elend, noch ist die Erfahrung von heiss und kalt für ihn vorhanden und er ist gedankenfrei (jenseits des Denkens). Es heisst von solch einem Yogi, der weder lebend noch tot ist, der weder die Augenlieder auf- noch niederschlägt und der so wie ein lebloses Stück Holz ist, dass er “im Zustand der Absorption” sei‘.

‘Die Essenz’ ist auch ein Ausdruck für ‘Gleichmut’. Als die höchstendgültige Essenz (Element) wird die unteilbare (die ohne Teile, ohne Same seiende) und nicht-mannigfaltige Essenz bezeichnet. ‘Das Absolute’ ist einer ihrer Namen. Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther und der Geist, diese sechs Elemente sind von der Natur. Das siebte Element ist die höchstendgültige Essenz (Element), es ist die ideale menschliche Form (die Form des Durchdringers des Körpers), die Form des Absoluten. Wer diese Form kennt, ist befreit. Betreten das geistige Vermögen und die Lebensenergie des Yogis den Tausendblättrigen Lotos, dann sieht er ‘die Essenz’ oder ‘das Absolute’ und er wird dann ’von dem’ (er wird mit dem von einer Natur) ((er wird so wie die Essenz oder das Absolute)). [Andere Übersetzungen von ‘Essenz’ beinhalten: ‘Der wirkliche Zustand oder die wirkliche Natur’, ‘das grundlegende Prinzip’ und ‘die wahre Natur der lebenden Seele, gleichbedeutend mit der alles durchdringenden, Höchstendgültigen Seele‘].

Auch ‘die Leere Nicht-Leere’ bedeuted Gleichmut. Eine der Bedeutungen von ‘Leere’ ist ‘der Raum’ (der offene Raum) und eine zweite Bedeutung ist ‘das Absolute’. Genauso wie die Sonne, der Mond und so weiter, im Raum des Universums scheinen, so scheinen die Sonne, der Mond und so weiter, im Raum des Gehirns. Diese beiden Räume entsprechen einander vollständig. Solange wie der Yogi damit fortfährt, den Raum des Absoluten zu *sehen* (zu beobachten, zu erfahren), solange nennt er diesen Raum des Absoluten ‘die Leere’; taucht er aber darin ein (wird mit ihm von einer Natur), dann verbleibt dies nicht ‘die Leere’, sondern wird zu dem Nicht-Zustand des Nicht-Leere Raumes – dem Absoluten Zustand. Dieser wird als die Freiheit vom sich Einlassen und Engagieren (das ‘nicht blasen’ [der vitalen Luft], der Zustand von Frieden) oder als Absorption (das Festhalten [am Absoluten]) bezeichnet. ‘Freiheit vom sich Einlassen und Engagieren‘ (*Nirvana*) und ‘Absorption’ (*Vilinata*) sind Ausdrücke aus alter Zeit. Sie waren bereits voll im Gebrauch als sich Herr Buddha verkörperte. ‘Die Leere’ bedeuted ‘der Raum’, ‘das Absolute’ und ‘die höchstendgültige Essenz’ und ‘Freiheit vom sich Einlassen und Engagieren’ bedeuted ‘Gleichmut’.

Den Ausdruck ‘höchstendgültiger Bereich’ haben wir bereits in Vers 109 in der dritten Anleitung besprochen.

Das äussere Energiesiegel gehört zum Yoga des Sterns (der Erlöser, die Pupille des Auges), dem vorangehenden Yoga das sich mit den Organen beschäftigt und das innere Energiesiegel gehört zum nachfolgenden Yoga oder dem Kein-Geist Yoga, welches sich mit dem Geist beschäftigt und es ist *dies*, welches als das Königliche Yoga bezeichnet wird. Der Geist wird darin in das Licht des Absoluten absorbiert.

Die Vereinigung von Göttlicher Kraft und Freundlichem Auflöser, oder von der lebenden Seele und dem Freundlichen Auflöser wird Nicht-Dualität genannt. Indirektes Wissen nennt man das durch das tiefe Studium der *Vedanta* erworbene Verständnis von Nicht-Dualität. Dies ist jedoch nicht Wissensyoga, sondern nur Wissen, mittels dessen es lediglich ‘Wissen über die Essenz’, nicht aber die göttliche Schau [die direkte Erfahrung] der Essenz geben kann. Diese göttliche Schau der Essenz ist nur durch das Yoga der

Entsagung von Handlung/der Handelnde zu sein möglich, welches das dem Wissensyoga vorausgehende Stadium ist. Solange wie es einen Geist gibt, solange gibt es Dualität; wird aber der Geist in den höchstendgültigen Bereich des Ernährers absorbiert, dann ist die reine Nicht-Dualität vollendet, da danach Verschiedenartigkeit ((Unterschiedlichkeit)) nicht mehr möglich ist. Während man in diesem Zustand ist verhält man sich so wie eine verrückte (berauschte, wollüstige) Person, so wie ein Kind, so wie ein Unhold (Dämon) und so wie ein Idiot (ein Narr).

Der Geist (das Denken) existiert solange, wie sich [der Schritt] Meditation fortsetzt, nimmt man aber die Meditation um einen Schritt höher – wenn sie die Form von Gleichmut annimmt – dann wird er [der Geist] zu Nicht-Geist. Die Stabilisierung findet nicht in der Seele {dem wahren Selbst} statt, daran muss man sich hier erinnern. Die Stabilisierung passiert im geistigen Vermögen (die Seele hört nicht auf zu existieren, das geistige Vermögen hört auf zu existieren). Der Mit-Vergleich Gleichmut hat vier Ebenen: Mit Folgern und Urteilen, mit Denken, mit Glückseligkeit und mit Egoismus. Der Geist zieht sich darin die entsprechenden Zustände zu: Den abgelenkten, den konfusen, den wankelmütigen und den Zustand des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins. Dann tritt die letzte Ebene auf: Die Ebene des Von-Vergleich-freien Gleichmuts und darin erreicht der Yogi den stabilisierten Zustand. Zu diesem Zeitpunkt gibt es keinerlei Stütze mehr [eine Abhängigkeit von den Organen, den Sinnen und dem Geist]. Ein Stein hat die Unterstützung der Hand, während er in der Hand verbleibt; wird er aber energisch und tatkräftig geworfen, dann fliegt er mit Unterstütztung der Kraft der Hand (mit deren Hilfestellung) nur eine gewisse Entfernung und wenn dann diese Kraft vervollständigt ist, dann fliegt der jetzt nicht mehr gestützte Stein von selbst. ‘Kein-Geist’ ist nicht mehr der Geist, trotz es einmal der Geist gewesen war, genauso wie ein Strick der verascht wurde, kein Strick mehr ist, trotz es einmal ein Strick war.

Von dem ‘das Unbefleckte’ heisst es, dass es fehlerfrei (ohne Mängel) oder ohne falsches Wissen sei. Es ist der Freundliche Auflöser und das Höchstendgültige Absolute selbst. Der Yogi der es bekommt, ist ohne Unreinheit und im Wissen vollendet und er wird schliesslich zum Freundlichen Auflöser und dem Absoluten selbst, indem er darin eingetaucht ist (von einer Natur mit ihm geworden ist).

Es gibt zwei Arten von Freiheit (Befreiung): Die eine findet nach der Abwerfung des Körpers statt (nach dem Tod) und die zweite bekommt man während man noch am Leben ist. In der *Yoga Bija* wird gesagt: ‘Ein den ohne-Alter-und-ohne-Tod Körper [den göttlichen Körper] besitztender Yogi ist derjenige, welcher “frei ist während er noch am Leben ist”.’ Mittels des Mit-Same Yogas erzielen jene Lehrer, welche der während des Lebens gewonnene Freiheit Wichtigkeit beimessen, den Feuer-des-Yoga reinen Körper. Sie glauben, dass ein reiner Geist existieren kann und wahres Wissen in diesen reinen Geist hinabsteigen kann. Dies wird die sofortige Freiheit oder die-Freiheit-während-man-noch-lebt genannt. In der *Maho Upanischade* heisst es: ‘Frei während er noch am Leben ist ist wer über ethisches Handeln und unethisches Handeln, Glücklichsein und Elend, Geburt und Tod weder erfreut noch verzweifelt ist.’

‘Natürlicher Zustand’ bedeuted, ‘der Zustand, der zur eigenen Natur von einem gehört’. Hat der Yogi die yogische Verehrung für eine lange, lange Zeit praktiziert, dann erreicht er eine Ebene, wo alle Handlung vervollständigt ist, das heisst, für Handlung verbleibt keinerlei Motiv (keine Anhaftung) mehr. Das ist genauso, wie wenn man eine Reise durch die Ankunft am Zielort vervollständigt hat. Ein liebend-hingebungsvoller Asket drückte dies so aus: ‘Wo auch immer ich hingehe, es ist ein Folgen Dessen und was

auch immer ich tue, ist die Verehrung Dessen. Die Aufhebung ((Aufgabe, Entwertung, Streichung, Auflösung, Kündigung, Abbestellung, für nichtig erklären)) von Wahrnehmung (Manifestation, Ausdruck, Erscheinung, Licht, Strahlen), das heisst von allem was anders ist als Das, führe ich dadurch herbei, dass ich den natürlichen Gleichmut als einen Talisman immer in meinem Herzen behalte.' Auch in der Sanskritliteratur gibt es eine Beschreibung dieses natürlichen Zustands: 'Geliebter Herr Freundlicher Auflöser! Meine Seele sei Dir, [meine Intelligenz ist die Berggeborene (die Göttliche Kraft),]* meine Lebensenergien sind das aufopferungsvolle Gefolge ((Dienerschaft, Begleiter)), mein Körper der Opfertopf, mein Feiern (das Angezogensein, die Hervorbringung, die Zähmung) von sinnlichem Vergnügen ist die zeremonielle Verehrung, mein Schlaf ist der Zustand von Gleichmut, das Umherwandern meiner Füsse ist der Ritus des im Uhrzeigersinn Umhergehens und mein Reden sind die gesungenen Gebete. Darf ich zusammenfassen? Welch verschiedene Handlungen auch immer ich ausführe, Herr Freudebringer! Diese vollständigen Handlungen sind Deine Verehrung.'

Jeder kennt diese drei Zustände des Geistes: Den Wachzustand, den Traumzustand und den Zustand des traumlosen Schlafes und jenseits von diesen gelegen gibt es einen nur von einem Yogi erfahrbaren Zustand, man nennt ihn den vierten Zustand. 'Der vierte Zustand' ist ein Synonym für Gleichmut. Die Seele ist darin in das Absolute absorbiert (vereinigt sich mit ihm). Dies wird auch der Von-Vergleich-freie Gleichmut genannt.

*[Dieses in Klammern eingefügte Fragment wurde dem Sanskrittext des Gedichtes entnommen, fehlt aber in Kripalvanandas Übersetzung, so wie diese in der Hindi Veröffentlichung der *Enthüllung des Geheimnisses* erscheint. In dieser Veröffentlichung geht der Sanskrittext des Gedichtes der Hindi Übersetzung von Kripalvananda voraus. Ein ähnlicher Zusatz wurde zu den Versen 4.27 und 4.28 angegeben].

Gleichmut

Verse 4.5 bis 4.7 Genauso wie Salz zu nichts als Wasser wird, wenn man es mit Wasser verrührt, so wird der mit der Seele in Kontakt kommende Geist 'von' der Seele und dies wird Gleichmut genannt. Wird auf diesselbe Art und Weise die Lebensenergie verfeinert (sie verblasst, schwindet) und auch das Urteilsvermögen absorbiert, dann nennt man diese Einheit Gleichmut. Ebenso wird die Einheit der lebenden Seele und der Höchstendgültigen Seele Gleichmut genannt, alle Absichten sind darin zerstört.

Die Anwärter des Wissenspfades messen lediglich dem Urteilsvermögen Wichtigkeit bei und die Anwärter des Pfades des liebend-hingebungsvollen Widmens messen lediglich dem Geiste (dem Herzen) Wichtigkeit bei. Alle beide vergessen, dass hinter beidem der Körper steht. Die fundamentale Transformation/Verwandlung des Urteilsvermögens und des Geistes wird von der Lebensenergie herbeigeführt. Solange wie die unruhige Lebensenergie unstabil bleibt, so lange verbleiben auch die Schlussfolgerungen des Urteilsvermögens und die Absichten (die Anhaftungen) und so weiter des Geistes unstabil. Es ist deshalb als erstes notwendig, die Lebensenergie stabil zu machen, um Schlussfolgerungen, Absichten und andere Neigungen stabil zu bekommen und dies ist die wissenschaftliche Vorgehensweise. Sie wird Yoga oder Gleichmut genannt. In ähnlicher Manier [wie die der beiden anderen Arten von Anwärtern] messen die Anwärter des Pfades der *Handlung* nur dem *Körper* Wichtigkeit bei. Sie vergessen, dass der Körper mittels des Urteilsvermögens und des Geistes betrieben wird.

Handlung selbst ist daher sinnlos, wenn nicht durch das Tun von Handlung Wissen und ein Gefühl von Liebe erworben werden.

Gibt man Salz in Wasser, dann vermischt es sich mit ihm. Das Wasser verbleibt danach *Wasser* und selbst dann wenn man danach sucht, bekommt man kein Salz. Das Wasser repräsentiert die Essenz (die wahre Natur) des Absoluten (was das Absolute ist) oder die Essenz der Seele (was die Seele ist) und das Salz repräsentiert die Essenz der lebenden Seele (was die lebende Seele ist). Das 'Salz' ist umgewandeltes 'Wasser', es *ist* Wasser. Der Unterschied zwischen beiden ist der, dass das Wasser flüssig und das Salz fest ist. Aber indem das Salz seine eigentliche, wesentliche Natur (seinen Charakter) herausfindet, wird es in seiner Natur nach flüssig und indem es die Dualität aufgibt, akzeptiert es die Nicht-Dualität. [Das göttliche Individuum, das sich aus Versehen mit etwas verbunden hat, was es nicht ist, findet heraus, dass seine wahre Natur von der Natur des Absoluten ist, das heisst, es akzeptiert die Gleichwertigkeit seiner eigenen wahren Natur mit der wahren Natur eines jeden einzelnen der anderen göttlichen Individuen].

Im Vers heisst es, dass sich der mit der Seele verbindende Geist zu nichts als der Seele wird. Hier ist eine geringfügige Folgewidrigkeit enthalten. Der Geist wird von der Natur erzeugt; er kann nur in die Natur absorbiert werden, nicht in die Seele. Aber im zweiten Vers wird diese Folgewidrigkeit behoben. Darin heisst es, dass wenn die Lebensenergie verfeinert wird (verblasst, schwindet), dass dann auch der Geist absorbiert wird. Wenn der Geist auf die unteren Energiezentren gerichtet ist [der Wurzelbasis, dem Standort-des-Selbstes, dem den-Nabel-füllenden-Juwel, dem Unangeschlagenen und dem Reine-Sprache] dann ist der Strom der vitalen Luft erträglich, das heisst, deren Strom ist mit dem Geist in Übereinstimmung; ist der Geist auf die oberen Energiezentren gerichtet [dem Kommando, dem Soma und dem Tausendblättrigen], dann ist der Strom der vitalen Luft unerträglich, das heisst, deren Strom läuft dem Geist zuwider. Deswegen kann er [der Geist] keine Absichten und Pläneschmiederei in diesem Zustand erzeugen. Der Friede ('Nicht-Geist') des Geistes – dies ist Gleichmut. Der Trance-ähnliche-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit und der Zustand des traumlosen Schlafes können zwar im Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein miteingeschlossen werden, nicht aber im Gleichmut, da sich die Seele zu dieser Zeit [des Gleichmuts] in ihrer klaren (offensichtlichen, hellen, strahlenden) Form befindet, das heisst, sie ist jenseits den drei Verfassungen der Natur. Wie kann da der Geist existieren, in diesem Zustand, der jenseits der Natur ist?

Lob dem Königlichen Yoga
Verse 4.8 und 4.9 Wer kennt schon die Grösse des Königlichen Yogas wirklich (seinem Wesen nach, in hohem Masse)? Da man ja nur durch die Leitung des Lehrers das Wissen, das ständige Zuhause, die Vollendung und die Freiheit bekommen kann. Diese drei – der Verzicht/das Loslassen der [fünf] Objekte der Sinneswahrnehmung, die direkte Erfahrung der Essenz und der natürliche Zustand – sie sind ohne das Mitgefühl des Wahrheitslehrers schwer zu bekommen.

Ein Synonym für 'Königliches Yoga' ist die 'Lehre des Absoluten'. Dessen Grösse ist die Grösse des Absoluten. Wer kennt das Absolute völlig? Selbst die *Veden* drücken hier ihre Hilflosigkeit aus: 'Es ist nicht dieses, es ist nicht jenes'. Da dies nun der Fall ist kann niemand sagen: 'Ich kenne seine Grösse wirklich'. Es stimmt schon, dass diejenigen Lehrer – und nur sie **–** die auf das Absolute hin orientiert sind, seine Grösse

zum Teil kennen und durch ihr Mitgefühl ist es möglich, die keinen-Körper Freiheit, das Wissen des Absoluten, die acht vollendeten Fähigkeiten und den Zustand von Freiheit-während-man-noch-lebt zu erlangen.

Freiheit wird die keinen-Körper Freiheit genannt. Die verschiedenen Bedeutungen der 'keinen-Körper Freiheit' sind: 'Frei von Begehren und Wünschen', 'ohne einen Körper', 'unbewegter Gleichmut', 'tot', 'zu besitzen, was nicht von einer Mutter und einem Vater herstammt [einen Körper]' und so weiter. All diese Bedeutungen scheinen zwar unterschiedlich zu sein, sie sind jedoch gleich, sie unterscheiden sich also nicht.

Nachdem man das höchstendgültige Losgelöstsein/Nichtanhaftung erworben hat, ist der Von-Vergleich-freie Gleichmut vollendet und man bezeichnet den im Gleichmut vervollkommneten, sich jenseits der Objekte der Empfindungen befindenden Yogi deshalb als 'frei von Begehren und Wünschen'. Der keinen-Körper Yogi wird als 'ohne einen Körper' (frei von Körpern) betrachtet, da er sich jenseits den drei Verfassungen der Natur befindet und nicht mehr an einen Körper gebunden ist, selbst wenn er sich in einem Körper befindet. Er kann jederzeit aus dem Körper aus- und eintreten. Befindet er sich im Gleichmut, dann wird sein Körper 'unbewegt' (dessen Organe [die der Handlung und die der Sinne/des Wissens] sind nicht beteiligt, sie sind ohne ein sich Einlassen und Engagieren). Zwischen dem Körper einer 'toten' Person und dem Körper eines Yogis im Gleichmut gibt es keinen offensichtlichen (beobachtbaren) Unterschied, da weder der eine noch der andere Körper ein- und ausatmet. Eine Bedeutung von 'keinem-Körper' ist 'der kein-Überbleibsel-Körper'. Er ist eine Vollbringung des Mit-Same Gleichmuts und nichts anderes als das Feuer des Yogas und man nennt den kein-Überbleibsel-Körper deshalb den göttlichen Körper (den hell scheinenden, himmlischen Körper). Er wird nicht 'aus der Vereinigung einer Mutter und eines Vaters geboren'. Einen Körper, welcher aus der Vereinigung einer Mutter und eines Vaters erzeugt wurde, nennt man Vergnügungskörper (einen Körper, der aus Vergnügung heraus geboren wurde) und dieser göttliche Körper wird 'nicht von einer Gebärmutter geboren'. Man nennt ihn den Körper der Gottheiten (der Leuchtenden) oder den yogischen Körper genannt.

Das Wissen des Absoluten oder das Wissen von der Seele bekommt man durch das Mitgefühl des verehrten Wahrheitslehrers und 'direktes Wissen der göttlichen Ordnung' ist einer der Namen dafür. Es ist die Vollendung des Mit-Same Gleichmuts. Als 'einen die Gleichwertigkeit Erkennenden' (dass alle Individuen gleich sind) bezeichnet man einen das Wissen des Absoluten habenden Yogi. Es heisst im fünften Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita* (Vers 5.18): 'Diejenigen Weisen, die das direkte Wissen der göttlichen Ordnung erworben haben, erkennen die Gleichwertigkeit eines gelernten und gütigen, einem sich dem Absoluten gewidmet habenden Menschen mit einer Kuh, einem Elefanten, einem Hund und einem Ausgestossenem.' Im sechsten Kapitel (Vers 6.29) heisst es weiter: 'Einer dessen Seele ganz von Yoga eingenommen und erfüllt ist ("mit Yoga verbunden", in einem Zustand von göttlicher Einheit ist) [einer der wirklich um die Gleichwertigkeit seiner eigenen Natur mit der Natur eines jeden anderen weiss] sieht jeden mit gleicher Sicht, das heisst, man sieht die Seele in allen die existieren und alle die existieren, in der Seele' – das ist es, was gleiche Sicht ist.

Zwei Essenzen werden von der Tradition der Meister anerkannt: Der Freundliche Auflöser mit Eigenschaften (mit den Verfassungen der Natur), aktiv (beschäftigt mit reinigender Handlung), das heisst, die Universalform des Freundlichen Auflösers mit (wahrnehmbaren) Merkmalen [das Absolute, das als das sich wandelnde Universum

erfahren wird], und der Freundliche Auflöser ohne Eigenschaften, handlungslos (unabhängig von reinigender Handlung) [das als sich selbst erkannte Absolute]. Befindet man sich in der unverzerrten (unveränderten, unveränderlichen) [der ohne Eigenschaften] Form des Freundlichen Auflösers, dann wird dies 'das ständige Zuhause' genannt.

Die acht vollendeten Fähigkeiten sind: So wie das kleinste Elementarteilchen zu werden; sich auszudehnen, sich zu vergrössern; die Vergrösserung der Masse; leichtgewichtig zu werden; zu bekommen; zu tun; zu herrschen und Autorität. Die ersten vier vollendeten Fähigkeiten sind mit dem Körper verbunden und die letzteren vier mit dem Geist.

Und jetzt macht der geliebte König unter den Yogis einen auf seiner Erfahrung beruhenden, wichtigen und bedeutsamen Kommentar für das Wohl der Anwärter. Er sagt: 'Der natürliche Zustand kann nicht von jederman so leicht erzielt werden, da er schwer zu vollbringen ist. Als allererstes sollte bei diesem Projekt das Mitgefühl des Wahrheitslehrers vorhanden sein. Man kann den natürlichen Zustand ohne das Mitgefühl des Wahrheitslehrers nicht vollbringen, da man wegen der Schwierigkeiten dabei [den natürlichen Zustand zu erlangen] – egal wie sehr ein Individuum sich auch anstrengen mag – nicht dazu imstande sein wird, erfolgreich beim Aufgeben der Objekte der Sinneswahrnehmung zu sein und man wird nicht dazu in der Lage sein, die Essenz direkt zu erfahren. Kurz gesagt, es gibt ohne das Mitgefühl des Wahrheitslehrers überhaupt keinerlei Möglichkeit, diese Aufgabe zu vollbringen.' In der *Advayataraka Upanischade* (17,18) heisst es: 'Der *Lehrer* ist das Höchste Absolute. Der *Lehrer* ist das letztendgültige (Bestimmungs-)ziel. Der *Lehrer* ist die höchste Lehre. Der *Lehrer* ist die höchste zu erreichende Grenze. Der *Lehrer* ist das höchste Ziel. Der *Lehrer* ist der allerhöchste Schatz. Er ist das Beste des Besten, da er der Unterweisende (der Mentor, der Berater) ist.'

Das Verfahren (der Schritt) des Hervorbringens des natürlichen Zustandes
Vers 4.10 und 4.11 Wenn durch die verschiedenen Haltungen, die verschiedenen Halte und die verschiedenen Methoden die grosse göttliche Kraft erweckt worden ist, dann wird die Lebensenergie in der Leere absorbiert. Den innewohnenden, natürlichen Zustand (seinen eigenen natürlichen Zustand) bekommt derjenige Yogi welcher die evolutionäre Kraft erweckt und allen Handlungen entsagt hat ((sich von allen Handlungen losgesagt hat)).

Der Yogi [der Körper des Yogis] wird dann bewegungslos und der natürliche Zustand erscheint von selbst, wenn sich die evolutionäre Kraft in Zusammenarbeit mit der Haltung der Vollendung, der Lotoshaltung, der gesegneten Haltung, der Löwenhaltung und anderer endgültiger, höchster Haltungen, samt den acht Halten und den zehn Energiesiegeln, nach oben zukehrt hat und die Lebensenergie absorbiert worden ist, das heisst, wenn sie stabil – stabil in der Leere, dem Absoluten Raum ist.

Der natürliche Zustand hat zwei Zustände (Stadien). In dem einen Zustand ist der Körper völlig bewegungslos ohne aber zu Boden zu rutschen, da die Lebensenergie stabil ist. Zur Erinnerung – wird jemand gedankenfrei [und folglich der Körper nicht länger vom Geist kontrolliert], dann verbleibt dessen Körper nicht in seiner ursprünglichen Haltung, er fällt um, da er freigelassen wurde; dies geschieht aufgrund der Unstetigkeit und Unruhe der nach unten gehenden Lebensenergie. Aber der Körper des sich im Gleichmut befindenden Yogis rutscht nicht zu Boden wenn er freigelassen

wird, trotz der Yogi gedankenfrei ist. Dies ist ein Zeichen der Stabilität der nach oben gehenden Lebensenergie.

Der zweite Zustand (Stadium) des natürlichen Zustandes ist der Zustand der Auferstehung. Dieser Zustand der Auferstehung kommt dann auf (geht auf, so wie die Sonne aufgeht), wenn Gleichmut vervollständig ist und die Ein- und Ausatmung beginnt. Aber der Einfluss (die Kraft) der stabilen Lebensenergie geht in diesem Zustand nicht verloren [wenn auch der Körper angefangen hat, sich wieder zu bewegen]. Ein durchschnittlicher Mensch, der eine unruhige Lebensenergie hat, nimmt pro Minute fünfzehn Atemzüge, aber der sich im Gleichmut befindende Yogi nimmt innerhalb von mehreren Stunden nur einen einzigen Atemzug. Das geistige Vermögen [des Yogis] wird vollkommen stabil, nachdem die Lebensenergie im Gleichmut stabil geworden ist, das heisst, in seinem geistigen Vermögen gibt es zu dieser Zeit kein Vemögen mehr, Absichten zu erzeugen und findige Pläne zu schmieden.
[Der 'Zustand der Auferstehung' ist die Übersetzung, welche für '*Vyutthana avastha'* benutzt wurde und '*Vyutthana'* wurde als 'die Auferstehung' übersetzt. Kripalvananda nennt jedoch den Zustand der Auferstehung manchmal nur*'Vyutthana'*, vermutlich als gekürzte Form von *'Vyutthana avastha'.* Wo es im Hinditext unklar ist, ob sich '*Vyutthana'* auf den Zustand der Auferstehung oder auf die Auferstehung bezieht, werden beide Übersetzungen gegeben].

Manche argumentieren folgendermassen: 'Da keine grundlegenden geistigen Neigungen mehr verbleiben, um in einen bewussten Zustand einzutreten, kommt doch der Fluss der bewussten Zustände (die Zustände Kenntnis von etwas zu haben, Zustände des Gewahrseins, Zustände des Wissens) von dem Augenblick an zu einem Ende, wo die vollständige Stabilisierung des geistigen Vermögens eintritt. Wie könnte also der Yogi aus solch einem Zustand in den Zustand der Auferstehung eintreten? Der Yogi würde doch sofort tot sein.' [Um diese Argumentationsführung auf eine mehr westliche Art auszudrücken: 'Gedanken gibt es aufgrund von Gerhirnaktivität und sie hören nur dann auf, wenn das Gehirn durch Eintritt des Gehirntodes aufhört zu arbeiten. Wie könnte also jemand vom Tod auferstehen?']

Dies ist lediglich Argumentation, darin ist kein Erfahrungswert enthalten. Die Stabilisierung des geistigen Vermögens beruht auf der Stabilität der Lebensenergie. Für wieviele Stunden auch immer die Lebensenergie stabil verbleibt, für soviele Stunden bleibt auch die Stabilisierung des geistigen Vermögens stabil. Lebensenergie und geistiges Vermögen sind von Natur aus sprunghaft (einfach zu beeinflussen) – ist eines von beiden unruhig, dann wird mit diesem zusammen auch das andere unruhig und wenn das eine stabil ist, dann wird mit diesem zusammen auch das andere stabil. Trotz der Fluss dieser beiden (die Art ihres Handelns, ihr Wirkungskreis) unterschiedlich ist, sind sie doch gegenseitig miteinander verbunden. Die Ursache der Auferstehung im Gleichmut ist nicht das geistige Vermögen, sondern die Lebensenergie, da zu der Zeit, wo der Halt endet und das Ausatmen beginnt, sich auch das geistige Vermögen zu bewegen beginnt. Ja, es stimmt schon, dass dies als die Auferstehung des geistigen Vermögens bezeichnet wird, obgleich die Auferstehung die Auferstehung der Lebensenergie ist, da die Definition von Yoga lautet: 'Vom Yoga heisst es, es sei die Stabilisierung (das Nichtsprossen) der Neigungen des geistigen Vermögens.' Obgleich die Stabilisierung der Lebensenergie das ist, was die Stabilisierung des geistigen Vermögens *ist*, wird es nicht in erster Linie als das bezeichnet, da sein Endergebnis die Stabilisierung des geistigen Vermögens ist – es ist unnötig, es die Stabilisierung der Lebensenergie zu nennen.

Manche, die in Unkenntnis über die Wissenschaft des Yogas sind führen an, dass das Hauptanzeichen für die Stabilisierung des geistigen Vermögens die Abwesenheit der Auferstehung (des Zustandes der Auferstehung) sei und solange der Yogi damit fortfahre, den Zustand der Auferstehung vom Zustand des Gleichmuts aus zu betreten, solange könne die Stabilisierung seines geistigen Vermögens nicht als vollständig angesehen werden. Aber dies ist eine verkehrte Argumentation. Die Auferstehung (der Zustand der Auferstehung) geht nach der totalen Stabilisierung des geistigen Vermögens weiter.

Warum?

Der Bereich des Haltes ist unbegrenzt. Egal wie lange eine zu unternehmende Reise des Gleichmuts auch immer sein mag, der Yogi ist in der Lage, diese Reise zu unternehmen. Da sich der Halt für Tage, Monate oder Jahre hinweg fortsetzen kann*, kann dies auch bedeuten, dass darin genug Gelegenheit für die Auferstehung (dem Zustand der Auferstehung) verbleibt, egal wie lange die Dauer des Gleichmuts auch immer sein mag. 'Der Yogi kann unmöglich die Auferstehung (den Zustand der Auferstehung) auf Vollendung der vollständigen Stabilisierung des geistigen Vermögens hin haben' – durch das obige Prinzip wird aufgezeigt, dass diese Mutmassung Unsinn ist.
*[Obwohl der Yogi im Zustand von Gleichmut kein Gefühl vom Vergehen von Zeit hat, im Zustand der Auferstehung hat er ein Empfinden, dass Zeit vorbeigeht. Dieses Gefühl von vergehender Zeit schliesst den Eindruck mit ein, dass dem Zustand der Auferstehung der Zustand des Gleichmuts vorausgegangen war und eine bestimmte Zeitdauer hatte. Der Yogi, der sich im Zustand der Auferstehung befindet, ist jedoch nicht der Illusion unterworfen, so wie das im Wachzustand, im Traumzustand und im Zustand des traumlosen Schlafes der Fall ist, dass solche geistigen Neigungen irgendetwas anderes seien als die Aspekte des Absoluten selbst].

Jetzt verbleibt noch das zweite Anliegen: 'Auf die vollständige Stabilisierung des geistigen Vermögens hin wären keine grundlegenden geistigen Neigungen mehr vorhanden, um von einem bewussten Zustand in einen anderen bewussten Zustand einzutreten'. Was ist die Entgegnung hierauf?

Ein charakteristisches Merkmal der vollständigen Stabilisierung des geistigen Vermögens ist die Abwesenheit von Absicht und findiger Planung. Wird die Lebensenergie im Tausendblättrigen Lotos stabil, dann wird auch das geistige Vermögen stabil, Absichten und findiges Pläneschmieden kann es zu dieser Zeit nicht hervorbringen. Die Stabilisierung des geistigen Vermögens ist von zweierlei Art: Die Stabilisierung im Gleichmut und die Stabilisierung im Zustand der Auferstehung. Im Gleichmut, gibt es in der Stabilisierung des geistigen Vermögens keinerlei Absicht und findige Planung und dies ist deswegen so, weil das stabile geistige Vermögen zu dieser Zeit unverzerrt ist. In der Stabilisierung des geistigen Vermögens im Zustand der Auferstehung *sind* Absichten und findige Planung anwesend, aber da das Urteilsvermögen gleichmütig (unvoreingenommen) ist, taucht im geistigen Vermögen keinerlei Verzerrung auf. Es heisst im sechsten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Man bezeichnet den Anwärter der zu der Zeit, wo er nicht in den Vergnügungen der Organe oder in Handlungen versunken ist und der alle Absichten aufgegeben hat, als "zum Yoga aufgestiegen (erhoben, aufgefahren)"'. (Vers 6.4)

Ob nun jemand allein ist oder sich in Gesellschaft befindet, die Vergnügungen der Organe und die Handlungen sind bei ihm. Da dies nun der Fall ist, wie kann er dann als 'auf Yoga aufsitzend' bezeichnet werden? Aber **–** da er einer ist, der alle Absichten aufgegeben hat ((darauf verzichtet hat)) haben die Vergnügungen der Organe oder der Handlungen keine Wirkung mehr auf ihn.

Was ist nun dieses Aufgeben aller Absichten? Befindet sich der Anwärter nicht im Gleichmut, sondern im Zustand der Auferstehung, dann gibt es in der Tat Absicht und findige Planung und deren Existenz ist ganz natürlich. Warum wird aber trotzdem gesagt, dass er einer sei, der alle Absichten aufgegeben habe?

Die Entsagung aller Absichten ist das Entsagen ((das Loslassen)) des Begehrens/Verlangens nach der Frucht von Handlung. Das *Begehren/Wünschen* ist die Ahne der Absicht. Kein Begehren, keine Absicht. Im Körper gibt es die Herrschaft von zwei Herrschern: Die Herrschaft des geistigen Vermögens und die Herrschaft der Lebensenergie. Hat das geistige Vermögen das Kommando, dann wird das der-mit-Absicht-und-findiger-Planung-Handelnde/Tuende-zu-sein erzeugt; und wenn die Lebensenergie das Kommando inne hat, dann wird das der-ohne-Absicht-und-findiger-Planung-Nichthandelnde/Nicht-Tuende-zu-sein erzeugt. Schlaf ist eine Aktivität der Lebensenergie und sie hat darin eine natürliche Tendenz zu fliessen. Auch der Gleichmut ist eine Aktivität der Lebensenergie, aber die Lebensenergie fliesst darin nicht. Und so auch im Wachzustand: Handelt die unabhängige, von der Kontrolle des geistigen Vermögens frei seiende Lebensenergie, dann ist deren Funktionieren nicht an das geistige Vermögen gebunden, wenn auch das geistige Vermögen Absichten und findige Planung erzeugt. Das Handeln des geistigen Vermögens wird 'rechte Handlung und falsche Handlung' genannt, oder 'ethische Handlung und unethische Handlung'. Die Handlung der Lebensenergie hingegen wird als 'Nicht-Handlung' oder 'natürliche Handlung' bezeichnet.

Wir werden jetzt besprechen, ob es möglich ist oder nicht, von einem bewussten Zustand in einen anderen bewussten Zustand einzutreten [trotz der im natürlichen Zustand stattfindenden, völligen Stabilisierung des geistigen Vermögens].

Zu Anfang. wenn die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie [miteinander vereint] versuchen, im Kommando Energiezentrum stabil zu werden, dann wird das geistige Vermögen im Kommando Energiezentrum extrem beunruhigt und nicht dazu in der Lage sein, den stürmischen Strom der Lebensenergie zu ertragen. Dann in der Mitte [im mittleren Stadium] entsteht zwar die Kraft in ihm [dem geistigen Vermögen], den Strom auszuhalten, aber es wird schwach und hilflos (saft- und kraftlos), da die Macht des Stromes ständig stärker wird und erst zum Schluss wird es vom Fluss der vitalen Luft getragen, es hat dann kein Vermögen mehr, Absichten und findige Pläne hervorzubringen – das ist die Realität des Zustandes des Gleichmuts!

Umso mehr der 'Gleichmut' Fortschritte macht, umso fortentwickelter wird der Zustand der Auferstehung. Das Ausstossen, das Füllen und der Halt finden zwar darin statt, aber deren Tempo ist so langsam, dass es sehr schwer ist, ihre Anwesenheit zu bemerken. Ein einziges Ausstossen ist nach ein oder zwei Stunden vervollständigt und ein einziger Halt nach vier bis sechs Stunden. Aber am Ende verbleibt zwischen dem Gleichmut und dem Zustand der Auferstehung kein Unterschied mehr und der Zustand der Auferstehung wird zu *Gleichmut*. Dies ist der natürliche Zustand. Um den Unterschied

zwischen Gleichmut und dem nach dem Gleichmut auftretenden Zustand der Auferstehung anzuzeigen, wird der Gleichmut der vierte Zustand und der Zustand der Auferstehung der Zustand jenseits des vierten Zustandes genannt.

Bitte erläutere diesen Zustand jenseits des vierten Zustandes näher.

Die Auferstehung, die der Vollendung des Gleichmuts folgt, ist nur die Auferstehung der Lebensenergie, nicht aber die Auferstehung (die Erweckung) des geistigen Vermögens, da das geistige Vermögen nicht zu einem niedrigeren ((geringeren, schwächeren)) Zustand zurückkehren kann. Genauso wie frische Buttermilch nicht wieder zu Quark und Molke oder zu Milch zurückverwandelt werden kann, so kann das stabilisierte geistige Vermögen nicht wieder unstabilisiert werden. Aufstieg ((die Himmelfahrt)) ist eine Fortentwicklung, keine Abänderung (ein Zerfall, eine Verzerrung des natürlichen Zustands) [ein von wunschgerichteter Handlung in Anspruch genommen und damit beschäftigt sein]. Wollte man es [den Aufstieg] als 'Abänderung' bezeichnen, dann sollte man es als 'Umwandlung' verstehen. Das stabilisierte geistige Vermögen kann nach Vervollständigung des Gleichmuts nicht wieder unstabilisiert werden; mit anderen Worten, es kann nicht unter den Gleichmut gehen, aber es kann höher steigen [Gleichmut und Zustand der Auferstehung können sich fortentwickeln]. Dies ist der Grund, warum der Ausdruck 'jenseits des vierten Zustands' benutzt wird. Diese drei Bezeichnungen – die Auferstehung (der Zustand der Auferstehung), der vierte Zustand und der Zustand jenseits des vierten Zustandes **–** sind demgemäss total verschieden voneinander, sie beziehen sich auf unterschiedliche Ebenen.

Vom Standpunkt der Logik aus betrachtet scheint es so zu sein, als ob der Yogi nach der Erlangung des narürlichen Zustandes kein äusseres Wissen (ein Wissen von der Welt) mehr haben würde. Sieht man sich aber die Lebensbeschreibungen an – die des grossen Vollendeten, dem Weisen Kapila, die der grossen Seher und Weisen wie Vasishtha, Vyasa, Patanjali und anderen grossen, vollendeten Yogis [die alle in der Welt wirkten] – dann scheint diese Argumentation nicht zu stimmen, da sie alle den natürlichen Zustand erlangten. Dies leitet einen zu dem Schluss, dass dieser Zustand nicht durch Argumentation betreten werden kann. Er ist {hingegen} durch direkte Erfahrung zugänglich. In einem Zustand ohne Yoga ist die Seele [das Individuum] durch das mit geistigen Eindrücken verbundene Begehren gebunden und deswegen hat sie [das Individuum] kein Kommando über einen unreinen Körper und einem von Sinnesempfindungen getriebenem, geistigen Vermögen. Nach Vollendung des natürlichen Zustandes *ist sie jedoch in der Lage dazu,* das Kommando über den Körper und das geistige Vermögen auszuüben, da sie von dem mit geistigen Eindrücken verbundenem Begehren frei ist. In diesem Zustand wird der Yogi fürwahr zu einem, der nicht mehr durch den Körper oder das geistigen Vermögen gebunden ist, da er sich jenseits den drei Verfassungen der Natur befindet. In solch einem Zustand, wie kann er da unter dem Einfluss des Körpers, der Lebensenergie oder dem geistigen Vermögen stehen?

'Der Yogi [der die vollständige Stabilisierung des geistigen Vermögens besitzt] wäre nicht imstande, in den Zustand der Auferstehung einzutreten, er stürbe sofort.' Dieses Problem wurde vorher gestellt.

Dafür biete ich jetzt die Lösung an: Das Problem ist eine 'verkehrte Argumentationsführung'. Wie kann für einen Yogi der Tod stattfinden, einem Yogi der nach Belieben aus seinem Körper austreten und in einen anderen Körper eintreten kann

und dann, zurückkehrend, wieder den früheren Körper betreten kann? Warum vergisst du die vollendeten Fähigkeiten der Yogis? In den yogischen Schriften steht: 'Verbleibt die Lebensenergie des Yogis für zwölf Tage stabil, dann ist Gleichmut vollbracht.' Dies bedeuted, dass der Yogi innerhalb von zwölf Tagen nur einmal ausstösst. Jetzt überleg doch mal, wie kann für einen Yogi, der zwölf Tage lang einen Halt ausführen kann, der Tod eintreten? Tatsächlich vervollständigt er die Transzendenz des Todes, da er für zwölf Tage weder ein- noch ausatmet. Für jemanden, dessen Atem den Körper nicht wieder betritt nachdem er ausgeatmet hat, kann der Tod allerdings eintreten. Der Tod ist die Trennung der Lebensenergie [vom Körper] und der Gleichmut ist die Stabilität der Lebensenergie. Es gibt zwei [mögliche] Abschlüsse für dieses Leben, sie heissen 'Tod' oder 'Unsterblichkeit'.

Im dritten Kapitel der *Sankhya Darshana* steht, dass der Yogi sofort nachdem er das Wissen von der Seele erlangt habe, frei werde während er noch am Leben ist. Diese so gewonnene Freiheit während man sich in einem Körper befindet, ist die sofortige Freiheit. Die Freiheit nach dem Tod ist nicht die wahre Freiheit. Der Yogi wird nach der Erlangung der Freiheit während er noch lebt ein fähiger, tüchtiger und machtvoller Lehrer von ethischer Handlung werden. Auch göttliche Offenbarung besagt [die *Veden,* 'offenbarte' Schriften], dass die wirkliche Freiheit diejenige ist die man bekommt, während man noch am Leben ist. In der *Yajurveda* (31.18) heisst es: 'Während er das Vergnügen der vorbestimmten [innewohnenden] Handlung ausführt (erfährt), bleibt derjenige welcher das Absolute kennt, frei während er noch am Leben ist.' Wenn jemand, der das Absolute kennt, schnellstens vom Körper frei werden würde, sobald er mit dem Absoluten bekannt geworden ist, wer würde denn dann die Absolute Essenz von der Illusion worfeln (wer würde das Absolute bekunden [offenbaren, enthüllen])? Das falsche Wissen würde ohne dessen Gegenwart hervortreten und sich verbreiten und der Pfad der Befreiung ginge durch so eine blinde Tradition verloren; es ist also für das Wohl der Welt, dass diejenigen Yogis die frei sind während sie noch leben, einen Körper tragen.

Die Zerstörung aller Handlungen
Vers 4.12 Alle Handlungen werden von dem Yogi ausgerottet (er zerstört sie von der Wurzel aus), wenn die Lebensenergie im Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal fliesst und der Geist die Leere betritt.

Wenn die Lebensenergie im Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal fliesst, dann werden die nun handlunglos geworden Handlungsorgane nach innen gerichtet **–** dies ist 'die Meisterung der Organe' oder das 'Sonne-Mond Yoga'. Aber da die Stabilisierung des Geistes, des geistigen Vermögens, des Urteilsvermögens und des Egos zu diesem Zeitpunkt noch nicht stattgefunden hat, fährt der Geist mit der Formulierung von Absichten und findiger Planung fort, das geistige Vermögen mit dem Denken, das Urteilsvermögen mit Schlussfolgerungen und das Ego damit, 'ich' [Egoismus] zu produzieren. Betritt aber die Lebensenergie die Leere des Gehirns, dann verbleiben weder Geist, geistiges Vermögen, Urteilsvermögen, noch ein 'ich'. Sie werden alle in ihre Ursprungsaktivität [göttliches Individuum Handlung] absorbiert **–** dies ist 'die Meisterung des Geistes' oder 'das Königliche Yoga'. 'Die Leere' bedeuted hier beides: 'Der Raum' und 'der hohle Ort'.

'Der Yogi rottet alle Handlungen aus', so heisst es in diesem Vers. Und das bedeuted, Körper, Lebensenergie, Organe, Geist, geistige Vermögen, Urteilsvermögen und Ego

werden handlungslos und der Körper wird so wie eine Leiche **–** ohne Ein- und Ausatmung und bewegungslos.

So finden keinerlei Verzerrungen mehr in Körper und Geist statt, da sie nach dem Gleichmut völlig rein werden. Und der Körper bleibt von Unreinheiten frei, da der Geist von dem mit geistigen Eindrücken verbundenem Begehren frei ist! Die Handlungen von Körper, Geist und Rede sind danach von Gott allein inspiriert und für den Yogi gibt es keinerlei Knechtschaft irgendwelcher Art mehr, da sie in Form eines Opfers geschehen.

Ehrerbietung an den todeslosen Yogi
Vers 4.13 Oh Du todesloser Yogi! Du hast diese Zeit/diesen Tod, die das gesamte belebte und unbelebte Universum in ihr Maul nehmen, demontiert und zunichte gemacht. Ehrerbietungen an dich.

Durch das Wort *'kala'* (die Zeit/der Tod) werden zwei Bedeutungen übermittelt: Zeit und Tod. Der Yogi wird von der Knechtschaft [von der Illusion] der Zeit und der Knechtschaft [der Illusion] des Todes frei wenn er den Gleichmut betritt. Der Autor bietet dem todeslosen Yogi Ehrerbietung dar, nachdem er diese unübertroffene Macht des Yogis beobachtet hat.

Als 'unzerstörbar und todeslos', so bezeichnet man jemanden (ein Individuum, das einen Körper bewohnt), der dem Tod nicht unterworfen ist. Eine weitere Bedeutung von 'todeslos' ist 'eine Gottheit' [*deva*]; die Gottheiten sind todeslos. Der Yogi erreicht (findet) den Zustand der Göttlichkeit durch Gleichmut. Und 'Befreiung' ist eine der Bedeutungen dieses Wortes '*deva*'.

Die Vollendung des Todeslos-Brennenden, des Harte-Waffe-Brennenden und des Natürlich-Brennenden
Vers 4.14 Diese drei Energiesiegel – das Todeslos-Brennende, des Harte-Waffe-Brennende und des Natürlich-Brennende – sind dann vollendet, wenn das geistige Vermögen Harmonie (Gleichgewicht) erlangt hat und die Lebensenergie nach Betretung des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals stabil geworden ist.

Das geistige Vermögen der dunklen Verfassung ist dumm (schwer von Begriff, erstarrt, abgestumpft), das geistige Vermögen der leidenschaftlichen Verfassung unruhig und unstet und das geistige Vermögen der gelassen-kraftvolle Verfassung ist stabil. Dummheit und Unruhe sind Missklänge, Stabilität ist Harmonie. Dummheit ist der untere Missklang; darin sind Kummer, Elend, Mangel an Verstehen (Dunkelheit), Trägheit und andere [geistige] Verzerrungen enthalten. Unruhe ist der umgekehrte Missklang, der höhere Missklang; Entzücken, Glücklichsein, Aktivität, Besorgtheit und andere Verzerrungen sind darin enthalten. Zwischen diesen beiden Missklängen (im Zentrum) gibt es zwar Harmonie, aber aufgrund der Unruhe der Lebensenergie ist es äusserst schwierig, stabil darin zu sein. Wenn die Lebensenergie die Wurzelbasis und die unteren Energiezentren reinigt, dann werden im geistigen Vermögen Verzerrungen produziert; ist sie aber am Reinigen des Kommando Energeizentrums und der anderen oberen Energiezentren, dann beginnen die Verzerrungen langsam abzuklingen und im geistigen Vermögen breitet sich Harmonie aus. Wenn auch während der Reinigung der unteren Energiezentren das Todeslos-Brennende, das Harte-Waffe-Brennende und das Natürlich-Brennende auftreten, so sind sie doch noch nicht vervollkommnet; erst wenn geistiges Vermögen und Lebensenergie Harmonie erlangen, dann sind sie vollendet.

Wer ist für Befreiung qualifiziert?
Vers 4.15 Bis die Lebensenergie aufhört zu leben und der Geist tot ist, wie kann da [wirkliches] Wissen in einem Geiste aufkommen? Befreiung wird von demjenigen erlangt, der Geist und Lebensenergie absorbiert hat und ein Yogi ist. Ein Anwärter von einem anderen Kaliber als diesem kann Befreiung überhaupt nicht erreichen.

Eignet man sich lediglich durch das Studium der Schriften Wissen an, dann wird Yoga nicht gewünscht (man vermeidet es). Es ist ja offensichtlich, dass dieses Wissen, das mittels des Studiums der Schriften erworben wird, nur Wissen ist. Es ist Information, nicht Wissenschaft. In den schwierigen Zeiten erinnert man sich nicht an solches Wissen, es ist nur in den günstigen (wenn es nach oben geht) Umständen nützlich, welche Wichtigkeit kann es also dann haben? Die Wissenschaft indessen ist eine lebendige Begleiterin, sie ist das Auge der Wahrheit [direktes, bewusstes Wissen] und das Individuum *wird von ihr* in den ungünstigen (wenn es abwärts geht) Umständen beschützt. Man bezeichnet auch die Erfahrungen der verschiedenen Vergnügungen als Wissen, dies ist das von den Organen herstammende, materielle Wissen. Solches Wissen, durch welches ein Ende der kontinuierlichen Aufeinanderfolge (der Tradition) des Leidens nicht eintritt und die Unruhe des geistigen Vermögens jeden Augenblick und tagtäglich stark zunimmt, ist nicht Wissen, sondern falsches Wissen! Wirkliches Wissen, welches das spirituelle Wissen genannt wird, liegt jenseits der Organe und man erlangt dieses durch Yoga. Materielles Wissen wird mittels einer Einstellung auf die Aussenwelt [dem Verwickeltsein mit den Sinnen und dem Denken] oder Vergnügung gewonnen und spirituelles Wissen, oder das Wissen des Absoluten, wird mittels dem Nachinnengerichtetsein [dem sich an Gott hingeben und überlassen, der Absorption in das Absolute] oder durch Yoga gewonnen. Bei Erzielung von materiellem Wissen fahren Lebensenergie und Geist weiterhin fort zu leben, das heisst, die Lebensenergie ist im Kühlenden Fluss und im Feurigen Fluss am Fliessen und der Geist wandert in den Organen und deren [entsprechenden] Objekten der Sinneswahrnehmung umher. Dies ['leben'] ist jedoch die Ursache von Knechtschaft. Die Lebensenergie und der Geist werden immer dann, wenn Wissen des Absoluten [direktes Wissen] gewonnen wird, unbewegt (nicht-beschäftigt, nicht-engagiert) und ihre Unbewegtheit ist die Ursache für Befreiung.

Ein Glauben an Wissen habender Angehöriger des leidenschaftlichen Typs ist mit indirektem Wissen zufrieden (er findet sich mit dem indirekten Wissen ab) und da er übermässig wissenstrunken ist, vernachlässigt er Handlung andauernd. Er äussert: 'Die Seele selbst ist rein, erleuchtet, frei und fortdauernd. Da besteht doch überhaupt keine Chance, dass sie von Unreinheit oder falschem Wissen betreten werden könnte und ausserdem ist die Seele weder kurzlebig noch in Knechtschaft.' Aber dies ist nur ein geistiges Konzept, es kommt nicht aus seiner eigenen Erfahrung. Wir können ein Individuum mit solch einem geistigen Konzept sicherlich einen Wissenden nennen, nicht jedoch einen Wissensyogi. Jemand, der die göttliche Schau [direkte Erfahrung] der Seele nicht gehabt hat, hat Yoga nicht praktiziert. Die göttliche Schau der Seele ist ohne Yoga nicht möglich und Logik kann da nicht hinreichen. Solch ein irregeführter Wissender isst und schläft, weil er ein *Bedürfnis* hat zu essen und zu schlafen. Er denkt dann nicht: 'Ich habe kein Bedürfnis zu essen und zu schlafen, ich bin die Seele'. Stattdessen denkt er zu diesen Zeiten, dass die Bedürfnisse des Körpers seine eigenen Bedürfnisse wären. Er scheidet gewohnheitsmässig auch Urin und Exkrement aus und zu dieser Zeit denkt er auch nicht: 'Ich habe kein Exkrement und keinen Urin, ich bin die Seele!' Genauso wie Exkrement und Urin Unreinheiten des Körpers sind, so sind

Gefühle des Begehrens und Verlangens, des Ärgers und andere Verzerrungen die Unreinheiten des Geistes. Man nennt die Handlung sie zu beseitigen, Yoga. Aber die Seele *ist* in Wirklichkeit handlungslos (unabhängig von reinigender Handlung) – warum also dann diese Furcht, dass sie durch die Praxis von Yoga aktiv werden könnte? Die *Natur* ist diejenige, die fortwährend Handlung durchführt; wenn aber das Gespräch auf das Thema Yoga kommt, dann wird ein Individuum mit indirektem Wissen ganz aufgeregt und erklärt: 'Es besteht doch gar keine Notwendigkeit für Handlung!' Lieber Freund! Handlung ist die ethische Handlung (die angemessene Aktivität) der Natur, nicht die der Seele, warum also diese Notwendigkeit, Handlung zu stoppen? Die Handlung der Natur ist die Handlung der *Natur*, nicht die der Seele.

Wenn die dunkle Verfassung und die leidenschaftliche Verfassung mittels des Mit-Same Gleichmuts verblassen und die gelassen-kraftvolle Verfassung aufkommt, dann wird das direkte Wissen der göttlichen Ordnung erlangt. Dieses Wissen-jenseits-der-Organe, oder Allwissenheit ist das, was wirklich mit Wissen gemeint ist. Der geliebte Herr Vyasa gibt in der *Yoga Bhashya* eine Definition: 'Es heisst, dass der Gipfel des Wissens das höchstendgültige Losgelöstsein/Nichtanhaftung sei.' Das heisst, das Anzeichen für wirkliches Wissen ist Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Nur der vollendete Yogi kann von Begehren und Wünschen frei sein und *ihn* dürfen wir einen Wissenden nennnen.

Die Methode der Absorption der Lebensenergie
Vers 4.16 Möge der Anwärter immer am besten Ort verbleiben, nachdem er die Technik der Durchdringung des Sehr-freundlichen-Flusses verstanden hat und möge er die Lebensenergie in der Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) stabilisieren, indem er sie zu einer Reisende im Zentrum macht.

Als erstes sollte derjenige der dabei ist Befreiung zu erlangen, zu den verehrten Füssen des verehrten, das gegenüberliegende Ufer des Yogas erreicht habenden Wahrheitslehrers gelangen und mit einem reinen Herzen dienen, während er das Hingeben der Seele praktiziert. Es heisst in der *Shiva Samhita*: 'Der Anwärter des Sonne-Mond Yogas sollte in seinem Urteilsvermögen stabil, auf Absorptionsyoga ausgerichtet und eifrig damit beschäftigt sein, unabhängig (selbst-abhängig), energisch und tatkräftig (mutig, sexuell kraftvoll) zu sein; offen (so wie das 'grosse Gefäss' [der Ozean], von hoher Gesinnung, grossherzig-edelmütig), mitfühlend, (andere) akzeptierend, wahrheitsliebend, unerschrocken, ganz eingenommen und erfüllt mit Glauben, die Füsse des Wahrheitslehrers verehren und Freude an der fortgesetzten Praxis von Yoga haben (von ihr angezogen, verliebt, in sie vertieft sein).'

Wie findet nun die wahre Durchdringung des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals statt? Dies weiss nur ein erfahrener Lehrer des Yogas und nur er kann diesbezüglich Führung geben. Die vitale Luft kann keine Reisende im zentralen Pfad werden bis die Durchdringung des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals stattfindet. Befreiung wird dadurch erlangt, indem man die vitale Luft in den Tausendblättrigen Lotos nimmt **–** dieser wird auch als die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) bezeichnet **–** und man sie dort stabil macht.

Das esoterische Geheimnis
Vers 4.17 In Form von Tag und Nacht unterstützen Sonne und Mond die Zeit/den Tod. Der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal verschlingt diese Zeit/diesen Tod. Jetzt habe ich dir dieses wohlverborgene Geheimnis gesagt.

Hier an diesem Punkt ist eine sehr kurze Beschreibung notwendig, wie sich Klang (musikalische Note) manifestiert.

Man nennt den linken Energiekanal den Kühlende Fluss, den Mondenergiekanal und den rechten Energiekanal den Feurige Fluss, den Sonnenenergiekanal. Manchmal bläst der Atem [wie durch eine Flöte] kräftiger durch die rechte Nasenöffnung und manchmal kräftiger durch die linke Nasenöffnung und manchmal mit gleicher Kraft durch beide Nasenöffnungen. Bläst der Atem mit mehr Kraft (ungestüm, impulsiv) durch die rechte Nasenöffnung, dann sagen die Leute, dass die 'Sonnennote' geblasen werde; und wenn der Atem mit mehr Kraft durch die linke Nasenöffnung bläst, dann sagen sie, dass die 'Mondnote' geblasen wird; bläst er mit gleicher Kraft durch beide Nasenöffnungen **–** für einen Moment durch die eineNasenöffnung und im nächsten Moment durch die andere **–** dann nennen sie dies die 'Sehr-freundliche-Fluss Note.'

Bei einer gesunden Person ist eine der Nasenöffnungen jeweils für eine Stunde lang in Betrieb. Ist der Sonnenenergiekanal in Betrieb, dann wird das als der Tag betrachtet und wenn der Mondenergiekanal in Betrieb ist, als die Nacht. Somit gibt es für einen Yogi in den zwölf Stunden des Tages sechs Tage und sechs Nächte. Auch in den zwölf Stunden der Nacht gibt es sechs Tage und sechs Nächte.

Sind alle beide, Sonnen- und Mondenergiekanal im Zustand des Gleichmuts geschlossen (abgesperrt, gebunden) – wenn Ein- und Ausatmung gestoppt (gebunden) sind – dann verbleiben weder Tag noch Nacht und somit heisst es, dass der Sehr-freundliche-Fluss die Zeit/den Tod verschlingt. Die Durchdringung des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals ist eine wichtige Angelegenheit und die Stabiliät der Lebensenergie im Gehirn ist eine zweitrangige Angelegenheit. Demzufolge ist die Durchdringung des Sehr-freundlichen-Flusses das, was das esoterische Geheimnis ist.

Der hohe Wert (die Eigenschaft des Lehrens) die der Sehr-freundlichen-Fluss hat
Vers 4.18 Es gibt in diesem menschlichen Körper zweiundsiebzigtausend Energiekanaltüren. Der Sehr-freundliche-Fluss Energiekanal ist Freude Göttliche Kraft (die göttliche Kraft des Freudebringers), alle übrigen Kanäle sind nichtssagend.

Die Menschheit ist mit dem Rücken zu Gott gekehrt, da die unzählige Anzahl der Energiekanäle die es in diesem Körper gibt der Illusion der Welt zugekehrt sind (ihre Münder sind der Illusion der Welt zugewandt). Es gibt in diesem Körper wahrlich nur diesen einen, diesen nach oben zugekehrten (mit dem Mund nach oben) Sehr-freundlichen Fluss Energiekanal, der die Menschheit zu Gott hin herumwendet. Dieser Energiekanal ist beides, ein Energiekanal und die göttliche Kraft des Herrn Freudebringers.

Anleitung (Überblick über den Pfad)
Vers 4.19 und 4.20 Der Anwärter sollte die Art von fortgesetzter Praxis durchführen, durch welche man mit der Lebensenergie vitalen Luft bekannt wird. Lasse sie [die Lebensenergie] zusammen mit dem Feuer des Yogas die evolutionäre göttliche Kraft erwecken und ungehindert den Sehr-freundlichen-Fluss betreten. Fliesst die Lebensenergie im Sehr-freundlichen-Fluss, dann wird der Zustand Geist-jenseits-des-Geistes vollbracht. Andere fortgesetzte Praktiken zusätzlich zu dieser werden hernach für den Yogi sinn- und zwecklos.

Die Reise der Meisterschaft der Organe, des Sonne-Mond Yogas oder des Mit-Same Gleichmuts ist sehr lang. Selbst die Standhaftigkeit, Tapferkeit und Tüchtigkeit eines grossen Yogis von einem sehr hohen Range werden bei diesem immer weiter und weiter reisen (bewegen) erschöpft. Deswegen muss der Anwärter die fortgesetzte Praxis durchführen, *nachdem* er die Stütze des natürlichen Yogas oder des Yogas der Vollendung akzeptiert hat. Dann kann er einen gewissen Teil der Reise unternehmen, andernfalls ist die Reise nicht möglich. Jahrelang führt der Anwärter des natürlichen Yogas die systematische Praxis durch. Sagt aber irgend jemand zu ihm: 'Stelle die Lebensenergie ein', dann muss er die Lebensenergie, obgleich er eingestellt hat, doch nach kurzer Zeit wieder ausstossen und es gelingt ihm nicht, den Halt für längere Zeit durchzuführen. Beschämung überwältigt ihn und er beginnt im Geiste zu erwägen: 'Als Yogi bin ich ein alter Hase und dennoch bin ich unfähig, die vitale Luft über einen längeren Zeitraum hinweg zu stabilisieren. Wieso ist das der Fall?'
Er findet keine Antwort, obgleich er mit der Suche danach fortfährt.
Gibt es irgendeinen Fehler in seiner systematischen Praxis?
Nein.
Wieso ist es denn dann der Fall?

Weil dies in sich selbst eine Stufe der natürlichen systematischen Praxis ist. Der Nichts-ausser-dem-Halt zeigt sich bis dahin nicht, wo die vitale Luft in den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal eingetreten ist und die Fähigkeit für die Stabilisierung der vitalen Luft entsteht bis dahin nicht in dem Anwärter, wo sich der Nichts-ausser-dem-Halt zeigt. Der Anwärter führt über Jahre hinweg die natürliche systematische Praxis durch und dennoch hat er keine spezielle Bekanntschaft (Begegnung) mit der vitalen Luft gemacht. Die spezielle Bekanntschaft mit der vitalen Luft findet dann statt, wenn das Wurzelschloss vollbracht ist. Und mit dem Feuer des Yogas hatte er während dieses Zeitraums [während dieser Jahre] noch nicht einmal eine Spur von Bekanntschaft. Sicherlich, durch die Praxis von Haltung, der Einstellung der Lebensenergie, von Energiesiegel und dem Zurückziehen der Sinne hat er schon hin und wieder eine gewöhnliche Begegnung mit dem Verdauungsfeuer, aber mit dem Feuer des Yogas besteht absolut keine Bekanntschaft. Dies passiert erst zum Schluss. Wenn sich das Ausmass (die Intensität) des Feuers des Yogas im Körper erhöht, dann hat er die Erfahrung der intensiven Erhitzung der Fussohlen, so als ob Gegenstände aus Eisen in ein Feuer gehalten und erhitzt würden. Nicht nur das, es scheint als ob ein giftiges Lebewesen (ein Tier, ein Insekt) sein Blut beissen würde (es sticht) und als ob das Fleisch und die anderen Bestandteile des Körper zerschmelzen (sich auflösen) würden. Dies ist die erste Ebene der Bildung des göttlichen Körpers. Mit Absicht verwendeten die Seher und Weisen aus alter Zeit den Ausdruck 'brennende Entbehrung' in den yogischen Schriften. 'Brennende Entbehrung' bedeuted, Körper und Geist mittels des Feuers des Yogas durch Erhitzung (durch schmelzen [wie bei Metallen]) zu reinigen. Somit werden die Yogis die Verbrenner der Unreinheiten genannt. Eine Beschreibung des Yogas der reinigenden Handlung findet sich in der *Yoga Darshana* des grossen Sehers Patanjali. Zum Teil setzt sie sich aus der brennenden Entbehrung, prüfender Selbstbetrachtung ((Selbsterforschung)) (dem Studium des Selbstes) und dem sich Gott hingeben und überlassen zusammen. Die brennende Entbehrung ist der Beginn [der endgültigen Ebene des Yogas der reinigenden Handlung], prüfende Selbstbetrachtung ist in der Mitte und das sich Gott hingeben und überlassen am Ende. *Shandilya* sagt in der *Shandilya Upanischade*: 'Derjenige Yogi ist der beste Yogi, welcher durch die fortgesetzte Yogapraxis die Lebensenergie im Körper zu Feuer macht, oder zu ein bisschen weniger als Feuer.'

Im Vers (4.19) heisst es: '… man wird mit der Lebensenergie vitalen Luft bekannt. Zusammen mit dem Feuer des Yogas lasse sie [die Lebensenergie] die evolutionäre göttliche Kraft erwecken und den Sehr-freundlichen-Fluss ungehindert betreten.' Wir haben in einer früheren Erörterung gelernt wenn man mit der Lebensenergie vitalen Luft bekannt wird und wie das Feuer des Yogas erzeugt wird. Obgleich in früheren Verweisen klar gemacht wurde, was mit erwachter evolutionärer Kraft gemeint ist, lasse es uns hier wiederholen. Solange wie sich die fortgesetzte Praxis der unteren Energiezentren fortsetzt, solange verbleibt der Mund des Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals geschlossen, folglich verbleibt die evolutionäre Kraft nach unten gewendet. Setzt sich aber die fortgesetzte Praxis des Kommando Energiezentrums und der anderen oberen Energiezentren fort, dann kehrt sich die evolutionäre Kraft nach oben zu, der geschlossene Mund des Sehr-freundlichen-Flusses öffnet sich und die vitale Luft betritt ihn. Das ist es, was mit dem 'auf dem hinteren ((rückwärtigen)) Pfad zu gehen' gemeint ist. Fliesst die Lebensenergie im Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal, dann wird *ohne Anstrengung ((Bemühung))* der Zustand des Geist-jenseits-des-Geistes vollbracht. Damit [mit der Vollbringung dieses Zustandes] verschwinden andere fortgesetzte Praktiken von selbst.

Der Geist und der reinigende Wind
Vers 4.21 bis 4.23 Das durch was die Lebensenergie gebunden wird ist das, durch was der Geist gebunden wird. Und gleichermassen, das durch was der Geist gebunden wird ist das, durch was die Lebensenergie gebunden wird. Zwei Instrumente haben mit der Aktivität des geistigen Vermögens zu tun: Das mit geistigen Eindrücken verbundene Begehren und die vitale Luft. Auf die Zerstörung des einen hin wird auch das andere zerstört. Wo der Geist absorbiert ist, wird auch die Lebensenergie absorbiert und wo die Lebensenergie absorbiert ist, wird auch der Geist absorbiert.

Der Geist ist der Herrscher der Lebensenergie [dies kann der Fall sein] oder die Lebensenergie ist die Herrscherin des Geistes [es kann der Fall sein]. Wird die Lebensenergie zur Herrscherin, dann wird der Geist zum Beherrschten und wenn der Geist zum Herrscher wird, dann wird die Lebensenergie zur Beherrschten. Auf diese Weise sind diese beiden in einem Joch zusammen eingespannt ((miteinander verbunden)). Das geistige Vermögen führt alle Aktivitäten nur mittels des mit geistigen Eindrücken verbundenen Begehrens und der Lebensenergie durch. Wenn das mit geistigen Eindrücken verbundenen Begehren/Wollen zerstört ist, dann ist auch die Lebensenergie zerstört und wenn die Lebensenergie zerstört ist, dann ist auch das mit geistigen Eindrücken verbundenen Begehren zerstört. Die Zerstörung des mit geistigen Eindrücken verbundenen Begehrens ist gleichermassen die Zerstörung des geistigen Vermögens selbst, da das geistige Vermögen der Wohnort des mit geistigen Eindrücken verbundenen Begehrens ist. Der Geist wird in die Natur absorbiert; dort wird auch die Lebensenergie absorbiert, da es die Natur ist, aus welcher beide herstammen. Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther sind die fünf Elemente der Natur. Die Luft ist das vierte Element und das vom Äther hervorgebrachte, geistige Vermögen ist das fünfte Element. Es gibt nur eine Linie [*sich* dem Physischen ((sich über das Stoffliche, das Materielle)) bewusst *zu sein*], aber sie hat zwei Enden [das Bewusstsein, das Physische].

Die intime Beziehung von Geist und reinigendem Wind
Vers 4.24 und 4.25 Der Geist und die Lebensenergie stehen genauso wie Milch und Wasser in einem wechselseitigen Bezug, sie handeln zusammen. Da wo es Lebensenergie gibt, da gibt es die Aktivität des geistigen Vermögens und da wo

es geistiges Vermögen gibt, da gibt es die Aktivität der Lebensenergie. Die Zerstörung von einem dieser beiden, sei es Lebensenergie oder geistigem Vermögen, ist auch die Zerstörung des anderen und samt der Aktivität (dem Impuls, dem Gebrauch) des einen gibt es die Aktivität des anderen; daher wird die Gesamtheit der Organe weiterhin benutzt solange wie diese beiden nicht zerstört sind. Der Bereich (das Stadium) der Befreiung wird auf die Absorption dieser beiden hin erlangt.

Milch und Wasser unterscheiden sich voneinander – sie sind nicht von der gleichen Substanz. Doch sie vereinen sich weil sie beide flüssig sind. Wasser kann mit Milch vermischt und Milch kann mit Wasser vermischt werden. Bei den reinigenden Aktivitäten der Natur – den reinigenden Aktivitäten, die frei von Begehren sind – liegt die Verantwortung bei der Lebensenergie und das geistige Vermögen ist bereit, dabei zu assistieren; und in den gewünschten (willensmässigen) reinigenden Handlungen liegt die Verantwortung beim geistigen Vermögen und die Lebensenergie ist bereit, dabei zu assistieren. Stösst ein Mensch den letzten Atemzug aus, dann verschwindet zusammen mit diesem letzten Atemzug auch das geistige Vermögen. Zum Schluss verbleibt weder Lebensenergie noch geistiges Vermögen. Wenn es aber im Vers heisst, 'die Zerstörung von einem dieser beiden, sei es Lebensenergie oder geistigem Vermögen, ist auch die Zerstörung des anderen und bei der Aktivität des einen gibt es die Aktivität des anderen…' dann wird dies von einem anderen Gesichtspunkt aus betrachtet. Wird die Lebensenergie zur Zeit des Gleichmuts im Gehirn stabil, dann wird auch das geistige Vermögen stabil. Diese Stablität wird im Vers als die 'Zerstörung' der Lebensenergie und des geistigen Vermögens bezeichnet. Tatsächlich ist diese 'Zerstörung' keine Zerstörung, es ist einfach nur Handlungslosigkeit (die Abwesenheit von Aktivität). So lange wie das geistige Vermögen und die Lebensenergie aktiv verbleiben, solange werden die Organe während der Verehrung mit ihren verschiedenen Aktivitäten weitermachen. Hören ihre Handlungen auf, dann erlangt der Yogi die Befreiung.

Der Saft und der Geist

Vers 4.26 und 4.27 Alle beide, der Saft und der Geist, sind von Natur aus unruhig. Sind Saft und Geist gebunden, was kann dann auf dieser Erde nicht erreicht werden? Der Herr erster Meister, sagt: 'Oh Bergprinzessin! Wenn der Geist und die vitale Luft stabilisiert sind, dann machen sie den Krankheiten (Beschwerden) ein Ende [und geben ein langes Leben (beleben einen neu, 'halten die lebende Seele')],* und sie geben die Kraft sich im Raum zu bewegen, sollten sie gebunden sein.'

Der Saft heisst Quecksilber. *Von Natur aus* ist es unruhig (zittrig, wechselhaft). Auf die gleiche Art ist der Geist zittrig. Erfahrene, grosse Personen sagen: 'Ist einer dabei erfolgreich, diese beiden zu binden, dann verbleibt nichts auf Erden was unerreichbar für ihn wäre.' [Traditionelle indische] Ärzte stabilisieren Quecksilber mittels verschiedener Arten von Pflanzen und dies zerstört dessen Unruhe. Man bezeichnet die vitale Luft als stabilisiert, wenn es am Ende des Haltes kein Ausstossen mehr gibt und die vitale Luft im Gehirn stabil ist. Stabilisiertes Quecksilber und stabilisierte vitale Luft zerstören alle Krankheiten und das zu Asche verbrannte Quecksilber und die in die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) absorbierte vitale Luft lassen den Experimentierenden langlebig werden. Das zu einer Pille verarbeitete, gebundene (stabil gemachte) Quecksilber ermöglicht ein im-Raum-zu-gehen (zu fliegen) und auf ähnliche Art und Weise erhält der Yogi die Fähigkeit des Im-Raum-zu-gehen, wenn die vitale Luft in der Mitte der Augenbrauen stabil geworden ist. Es bedarf hier der

Klarstellung, dass der Yogi zuerst ein sich Im-Raum-Bewegender wird und er dann in die Öffnung des Absoluten (der Öffnung zum Absoluten) eintaucht (er wird 'zu dem').

Eine Bedeutung von 'Saft' ist 'Samen' und das ist es, was mit Quecksilber gemeint ist [der Samen], auch er ist extrem unruhig. Der Yogi bindet ihn mittels des Wurzelschlosses und anderer Energiesiegel und erlangt dadurch den göttlichen Körper, die Allwissenheit, die acht vollendeten Fähigkeiten und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Zum Schluss wird er zur Seele selbst (er nimmt seine eigene, wahre Form als die Seele selbst ein), er wird zum Herrn Freundlicher Auflöser selbst und zum Absoluten selbst – dies ist die Vollendung des Saftes. Man braucht zwei Substanzen [im Prozess] zur Vollendung des Saftes: Quecksilber und Schwefel. Quecksilber bedeuted der weisse sexuelle Same (der sexuelle Same) und Schwefel bedeuted das Blut. Ihre Vereinigung nennt man Yoga oder die Vollendung des Saftes. Quecksilber wird auch als das bezeichnet 'was [einen] darüber hinaus trägt', da es der Erlöser ist (der Handlungsbevollmächtigte der Transzendenz) [Hermes, der Messias, Christus, der Erretter ((der Erlöser)), der Freundliche Auflöser und so weiter]. Dies ist die sehr alte, die höchste, die grosse Lehre; sie ist es auch was gemeint ist mit 'die Lehre des Absoluten'.

*[Dieses eingefügte Fragment in Klammern wurde dem Sanskrittext des Verses 4.27 entnommen, so wie dieser in der Hindi Veröffentlichung der *Enthüllung des Geheimnisses* erscheint. Es fehlt jedoch in Kripalvanandas Übersetzung des Verses 4.27, so wie dieser in dieser Hindi Veröffentlichung erscheint].

Die Organe, der Geist, die Lebensenergie und der göttliche Klang
Vers 4.28 und 4.29 Die Stabilität des Geistes führt zur Stabilität der vitalen Luft und die Stabilität der vitalen Luft erzeugt [die Stabilität des obengehaltenen sexuellen Sames und die Stabilität des obengehaltenen sexuellen Sames erzeugt dann]* die ewige Kraft und die Stabilität des Körpers. Der Geist ist der Herr der Organe, die Lebensenergie ist die Herrin des Geistes und die Absorption ist die Herrin der Lebensenergie. Diese Absorption ist auf den göttlichen Klang angewiesen.

Wenn sich die vitale Luft in der Wurzelbasis und in den anderen unteren Energiezentren befindet, dann hat der Geist die Autorität über sie. Auf der Basis der festen Absichten [den starken Wünschen] des Geistes hin geht sie nach oben und unternimmt Versuche, stabil zu werden, indem sie das Kommando Energiezentrum betritt. Der *Geist* wird *ihr* [der vitalen Luft] gegenüber danach unterwürfig, das heisst, die Herrschaft des Geistes hört auf und die Herrschaft der vitalen Luft beginnt. Sofort auf die Stabilität der vitalen Luft hin kommt Kraft in den Yogi herab und der Körper wird ebenfalls stabil und das ist es, was mit 'der Meisterschaft der Organe' gemeint ist.

Es heisst im Vers: 'Der Geist ist der Herr der Organe und die Lebensenergie ist die Herrin des Geistes.' Hier bedarf es einer näheren Erläuterung. Der Geist ist subtiler als die vitale Luft (die Luft). Obgleich er [der Geist] vom Element Äther erzeugt wird [Äther ist subtiler als das Element Luft], befördert er doch die vitale Luft von selbst [durch seinen eigenen Wunsch] in das Kommando Energiezentrum und erlaubt sich selbst dadurch, indem er sich hingibt und überlässt, ausgelöscht (ausradiert, gestrichen) zu werden [der vom göttlichen Klang angezogene Geist erlaubt es der nach unten und der nach oben tendierenden vitalen Luft mächtig und stark zu werden, in das Kommando Energiezentrum aufzusteigen und sich zu vereinen und so den Geist aufzuheben].

Diese Methode ist das einzige Mittel um Befreiung zu erreichen. Die Lebensenergie wird deshalb an diesem Punkt [wenn der Geist aufgehoben ist] als die Herrin des Geistes bezeichnet. Die Herrin der Lebensenergie ist die Absorption. Man kann diese Absorption als beides bezeichnen, als Geistabsorption und als Lebensenergieabsorption, da Absorption der Lebensenergie Absorption des Geistes und Absorption des Geistes Absorption der Lebensenergie ist. Diese Absorption ist auf den göttlichen Klang angewiesen.

Was ist göttlicher Klang?

Die Göttliche Kraft selbst ist der göttliche Klang. Sie ist die innig Geliebte, ja das Leben des geehrten, geliebten Gottes selbst. Ihr Name ist *Yogamaya* (die wunderbare Kraft des Yogas, die illusorische Welt der Sinne, welche durch das Verbundensein hervorgezaubert wird). An passender Stelle werden wir eine ausgiebige Untersuchung dessen [dieses göttlichen Klanges] unternehmen.

*[Dieses eingefügte Fragment in Klammern wurde dem Sanskrittext des Verses 4.28 entnommen, so wie dieser in der Hindi Veröffentlichung der *Enthüllung des Geheimnisses* erscheint. Er fehlt jedoch in Kripalvanandas Übersetzung des Verses 4.28, so wie dieser in dieser Hindi Veröffentlichung erscheint].

Die Erlangungen der Glückseligkeit des Absoluten
Vers 4.30 Diese Absorption des Geistes ist Befreiung. Es trifft zu, es gibt jene, die dies nicht als Befreiung betrachten. Sind jedoch Geist und Lebensenergie absorbiert, dann wird eine unbeschreibliche Art von Glückseligkeit geboren.

Wenn die lebende Seele von geistigen Neigungen in Anspruch genommen wird, dann werden Glücklichsein und Elend und andere Oppositionspaare von ihr erfahren. Das Glücklichsein scheint darin [in diesen Erfahrungen] nur flüchtig zu sein und das Elend ewig zu dauern und so nimmt die Sehnsucht, frei davon zu werden, stark zu. Das eine Ufer ist die Knechtschaft [das nahe Ufer] und man könnte dadurch, dass man es erlebt, zu dem Schluss kommen, dass es noch ein weiteres Ufer geben müsste [das andere Ufer]. Gibt es an dem einen andauernd Elend, dann müsste es an dem anderen andauernd Glücklichsein geben. Doch Glücklichsein und Elend sind relativ (verhältnsmässig). Ohne Elend scheint Glücklichsein kein Glücklichsein zu sein und Elend scheint ohne Glücklichsein kein Elend zu sein. Wenn es am anderen Ufer nichts ausser Glücklichsein gibt, von welcher Art ist denn dann dieses Glücklichsein? Die Erfahrung des Ausruhens (der Ruhe nach der Anstrengung) kann es ohne harte Arbeit (Mühe) nicht geben und auf ähnliche Weise, was könnte das für eine Art von Glücklichsein sein das ohne Elend ist? Das was es am anderen Ufer gibt, wird Glückseligkeit genannt. Dies ist ein Wesensmerkmal der Seele. Hören die geistigen Neigungen auf zu sprossen, dann kommt das, was die Seele erfährt, nicht von irgendwoher, sondern ist in sich [in der Seele] selbst. Diejenigen, welche die Absorption des Geistes nicht als Befreiung betrachten, kennen Yoga nicht. Ihr Standpunkt beruht lediglich auf Logik. Genauso wie ein Mensch ausgeruht durch Schlaf jeden Tag erblüht (strahlend, freudig, klar und fröhlich wird), so wird ein Yogi, der durch das Nichtsprossen der geistigen Neigungen ausgeruht ist, ewiglich glückselig. Für jemanden, der keine Knechtschaft erfährt, da er von seinem eigenen Leben in Anspruch genommen ist, welche Notwendigkeit besteht dann da für Befreiung? Befreiung ist für jemanden, der die Knechtschaft des Körpers, der Organe, der Lebensenergie, des Geistes und so weiter, nur zu gut kennt und versucht, davon [von dieser Knechtschaft] frei zu werden.

Der Gleichmut des Absorptionsyogas
Vers 4.31 und 4.32 Die allerhöchste Absorption des Geistes hat derjenige Yogi, dessen Ein- und Ausatmung zerstört ist, der die Ergreifung der Objekte der Sinneswahrnehmung aufgegeben, der keinerlei [körperliche] Bewegung und keine [geistigen] Verzerrungen mehr hat. Nur in gewissen raren Yogis tritt diese ausserordentliche Absorption des Geistes auf. All deren geistige Absichten sind darin unterhöhlt und alle Bewegungen der Organe still. Man hat durch die eigene Erfahrung zu diesem Zustand Zutritt; er kann nicht mit Worten ausgedrückt werden.

In diesem Absorptionsyoga wird der Körper in die Organe absorbiert, die Organe werden in den Geist absorbiert und der Geist wird in die Lebensenergie absorbiert, die Lebensenergie wird in die Natur absorbiert und die Seele wird in ihre eigene, wahre Form absorbiert (mit ihr vereint): Dem Absoluten. Daher nimmt der Yogi in der Absorption [im Zustand der Absorption] keinen Atemzug trotz er am Leben ist und er atmet auch nicht aus. Wie kann in diesem Zustand eine Hinziehung zu den Objekten der Sinneswahrnehmung existieren? Ein Hingezogensein zu den Objekten der Sinneswahrnehmung bedarf eines Körpers, der Organe, eines Geistes, der Lebensenergie und so weiter, aber diese sind alle bewegungslos. Dies [dieser Zustand] ist ein wesentliches Merkmal eines Yogis in Absorption.

Dies wird der 'Von-Vergleich-freie Geichmut' oder der 'Zustand des Nichts-ausser-dem-Absoluten' genannt. Es ist äusserst schwierig, ohne das Mitgefühl Gottes an diesem Ort anzukommen. Einen an diesem Ort Angekommenen bezeichnet man als einen grossen Seher. Kommt man dort an, dann hören alle Bewegungen der Organe auf und die Stabilisierung des geistigen Vermögens ist vollendet. Da man zu diesem Zustand Zutritt durch die eigene Erfahrung hat, kann dessen Grösse nicht mittels Logik erkannt werden. Nicht nur das, selbst ein Yogi, der dies aus eigener Erfahrung *kennt,* kann keine wirkliche Beschreibung darüber abgeben. [Das Wort 'Erfahrung' wurde benutzt, um mehrere verschiedene Sanskritworte zu übersetzen. Die meisten von ihnen haben die Bedeutung von 'Erfahrung mittels dem Gebrauch der Sinne und des Geistes'. So kann *Anubhava* also diese Bedeutung haben oder aber es kann 'direkte Erfahrung' bedeuten, was direktem Wissen gleichkommt. Wo jedoch der Ausdruck 'direkte Erfahrung' auftaucht, handelt es sich um eine Übersetzung von *Darshana; Darshana* wurde auch als 'göttliche Schau' übersetzt].

In der *Yoga Darshana* wird sich auf Yogis bezogen, die 'im körperlosen Zustand aufgegangen sind' oder 'in der Natur aufgegangen sind'. Da jedoch deren Lehrer selbst darin unbewandert waren, erhielten sie keine wirkliche Anleitung. Dann gibt es diejenigen Yogis, die nicht zugestehen wollen, dass ein Lehrer notwendig ist und wiederum andere, welche nach einem Studium yogischer Schriften eine systematische Praxis durchführen. Trotz dem festen Entschluss [all dieser Yogis], ist doch die Ebene, die sie mittels ihrer systematischen Praxis erreichen, völlig verschieden von der gültigen Ebene. [Dies trifft] selbst dann [zu], wenn sie sich im Gleichmut befinden und ihr geistiges Vermögen handlungslos ist und ihre Organe bewegungslos sind.
Das Yoga der grossen Seher wird in der *Yoga Darshana* als 'das Vertrauen auf die Methode' bezeichnet [die vom Wahrheitslehrer gegebene] und das Yoga dieser anderen Yogis wird als 'das Vertrauen auf die materielle Existenz' ['Etwas' zu sein] bezeichnet. Im Vertrauen auf die Methode gibt es als Folge der Gnade Gottes oder der Gnade des Lehrers die Technik des Yogas. Im Vertrauen auf die weltliche Existenz gibt es weder

die Gnade Gottes noch die Gnade des Lehrers und auch keine Technik des Yogas. Ihr Gleichmut [der Gleichmut derjenigen Yogis, welche sich auf die weltliche Existenz verlassen] wird als 'abgestumpfter Gleichmut' bezeichnet. Man nennt ihn auch '*Hatha* (erzwungenen) Gleichmut', da er das Ergebnis von sturem Beharren ist. Man sollte sich hier daran erinnern, dass in diesem das Vertrauen auf die Methode bezeichnetem [Yoga] 'Hatha (Sonne-Mond) Gleichmut' eins der Synonyme des 'Mit-Same' oder des 'mit-findigem-Pläne-schmieden Gleichmuts' ist. Die Handlungsorgane sind darin stabil, aber der Geist ist ein 'mit findigem Pläne schmieden' Geist, das heisst, er ist anwesend (er existiert). Nur nachdem die Lebensenergie stabil geworden ist, findet die Absorption des Geistes statt. Der Yogi bekommt durch das Vertrauen auf die Methode den göttlichen Körper, das direkte Wissen der göttlichen Ordnung, die acht vollendeten Fähigkeiten und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung. Vom *Hatha* (erzwungenem) Gleichmut [des Yogas] des Vertrauens auf die weltliche Existenz gibt es keinerlei Gewinn dieser Art, deshalb hat es sich als unwissenschaftlich herausgestellt.

Das Herkunftsland des Yogas ist Indien – das Land der brennenden Entbehrung. Für tausende von Jahren haben hunderttausende von Anwärtern die yogische systematische Praxis dort ausgeführt; die Wissenschaft des Yogas ist also sehr gut bekannt und weitverbreitet. Die verschiedenen Yogas, die es in anderen Regionen der Welt gibt, repräsentieren nur den Pfad des sich Einlassens und Engagierens, nicht den Pfad der Beendigung. Der Pfad der Beendigung ist ein spezieller Pfad. Er wird der Befreiungspfad, die Lehre des Absoluten oder Yoga genannt. Von den obenerwähnten Yogas ist er völlig verschieden. Dies ist der Pfad für grosse Lehrer von ethischer Handlung, für niemand anderen sonst.

In der systematischen Praxis der Befreiung gibt es zahllose Hindernisse. Eines davon ist das sinnliche Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist. Obgleich es viele andächtige, asketische Menschen in allen Regionen der Welt gibt und auch weiterhin geben wird, straucheln (stoppen) doch die meisten von ihnen in diesem Stadium, da sie keinen erfahrenen Lehrer finden, der Anleitung in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit geben kann. Der Lehrer ist der Schlüssel zu Wissen. Ohne ihn kann das Schloss der Schatzkammer des Wissens *niemals* aufgeschlossen werden. Erwacht das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren im Körper einer tugendhaften und reinen asketischen Person, dann wird sie auf das äusserste entmutigt. Sie denkt: 'Es ist meine Absicht, ein selbstbeherrschtes, gottesfürchtiges Leben zu führen. An sinnlichem, mit geistigen Eindrücken verbundenem Begehren habe ich überhaupt kein Interesse – warum lässt mich dieses sexuelle Begehren, das mit geistigen Eindrücken verbunden ist, nicht in Frieden? Ich reguliere mein Essen, ich bin nicht in Interaktionen mit Andern verwickelt, Tag und Nacht bin ich in Gedanken an den Liebesgefüllten vertieft und in keiner Ecke meines geistigen Vermögens halte ich ein mit geistigen Eindrücken verbundenes, sinnliches Begehren versteckt – wo kommt es also plötzlich (so unerwartet) her?' Sie vergiesst, dass das, was die Anhaftung an diese Welt *verursacht*, das sinnliche, mit geistigen Eindrücken verbundene Begehren ist. Nur dadurch, indem man durch *es* hindurchgeht (indem man an *dessen* gegenüberliegendes Ufer hinübersetzt), kann der verehrte, geliebte Gott erlangt werden. Auf zweierlei Art wird eine Erweckung des mit geistigen Eindrücken verbundenen, sinnlichen Begehrens bewirkt: Durch körperliche Reinigung und durch körperliche Verunreinigung, Vergiftung. Das mit geistigen Eindrücken verbundene, sexuelle Begehren kommt dann herab (es verkörpert sich), wenn die Energie (die Körper- und Geisteskraft) nach der Reinigung dazu neigt, aufzusteigen, und wenn sie nach der Verunreinigung dazu neigt, hinabzugehen. Zum verehrten, geliebten Gott betend beginnt eine tugendhafte

asketische Person an diesem Punkt zu wehklagen: ‘Oh liebster Gott! Komm und beschütze deinen liebend-hingebungsvollen Verehrer!’

Manch aketischer Mensch wird auf seinen Körper böse und beginnt sogar, ihn zu schlagen.
Wenn ihn jemand fragt: ‘Warum greifst du denn den Körper in so einer sinnlosen Weise an?’
Dann erwiedert er: ‘Ich greife nicht meinen Körper an, ich greife den Dämon in der Form des Begehrens an, das ihn infiltriert hat.’
Solche asketischen Menschen sind tugendhaft und sie verhalten sich immer in korrekter Weise.
Ihre Gesinnung ist bewundernswert. Nichtsdestotrotz, ihr Verhalten ist mit falschem Wissen angefüllt.

Der Pfad des Yogas ist voller Behinderungen und so heisst es in der *Shiva Samhita*: ‘Zahlreiche schreckliche und unvermeidbare Eingriffe (Hindernisse) tauchen auf diesem Pfad des Yogas auf. Nichtsdestotrotz sollte der Yogi gänzlich auf die systematische Praxis ausgerichtet und eifrig mit ihr beschäftigt sein (erpicht, ihr liebend-hingebungsvoll gewidmet sein) wenn die Lebensenergie den Hals erreicht.’

Im Yoga werden neun Ablenkungen (Störungen) beschrieben.

Die erste Ablenkung ist Krankheit. Einen Missklang der Körpersäfte, der Flüssigkeiten im Körper und der Instrumente (der Organe) nennt man Krankheit. Der yogische Pfad ist ein gesunder Pfad. Wie kann er von Krankheiten irgendwelcher Art betreten werden? Das Vorrangige im Sonne-Mond Yoga ist die Einstellung der Lebensenergie. Manche Krankheiten werden infolge eines Übermasses der windigen Körpersäfte erzeugt und manch andere von einem Übermass der galligen Körpersäfte oder der schleimigen Körpersäfte. Eine Krankheit entfernt angesammelte Unreinheiten; der Yogi ist immer furchtlos und aufmerksam und indem er eine subtile Untersuchung in die Ursachen einer Krankheit vornimmt, erlaubt er ihre Entfernung.

Die zweite Ablenkung ist Dichtheit (Schwerfälligkeit, Dichte). Das geistige Vermögen wird darin völlig handlungslos. Diese Behinderung bleibt bis zum Ende des Mit-Same-Gleichmuts eine Ablenkung. Der ganze Körper lässt einen darin [in dieser Dichtheit] im Stich und beginnt total schlaff zu werden; das geistige Vermögen ist nirgendwo stabil, das Gedächnis lässt nach und ein Gähnen folgt dem anderen – dies ist ein extremer Zustand der dunklen Verfassung der Natur. Mittels einer einzigen Meditation kann es [das geistige Vermögen] stabilisiert werden.

Unsicherheit (Zweifel, Besorgtheit) ist die dritte Ablenkung. Die spirituelle Stärke (die Stärke der Seele) des Anwärters ist dabei infolge von falschem Wissen vermindert und im Geist wird unzulängliches Folgern und Urteilen erzeugt. Der Anwärter kann durch das Studium und die Kontemplation yogischer Schriften und durch die wissenschaftliche Analyse seiner eigenen yogischen Aktivitäten die höchste Führung empfangen. Erlangt man hierdurch keine Behebung (keinen Entschluss), dann sollte man Anleitung durch den Wahrheitslehrer bekommen.

Die systematische Praxis ohne inbrünstigen, glutvollen Eifer (Heldenmut) dabei durchzuführen, ist auch eine Ablenkung. Es wird Vernachlässigung (Unaufmerksamkeit, Rausch, sinnliche Begierde) genannt. Man sollte das Hingezogensein (die

Anziehungskraft, Faszination) zu Yoga fortwährend erhöhen. Um dies zu Wege zu bringen, sollte man [die Befolgungen von] Kommunikation mit Yogis durchführen, die fortgesetzte Praxis heiliger Schriften [deren Studium und Kontemplation], nachdenkliche Betrachtung und Überlegung, die Regulierung des Essens, Keuschheit (Enthaltsamkeit), gespannte Achtsamkeit (eifrig-hingebungsvolle Widmung) und andere Beachtungen.

Faulheit (Untätigkeit, Trägheit) ist auch eine Ablenkung. Man sollte die zunehmende Zerstörung von dessen Ursachen unternehmen.

Die Abwesenheit von Losgelöstsein/Nichtanhaftung wird Zügellosigkeit (sexuelles Frönen, ein Mangel an Beherrschung von Leidenschaft) genannt. Auch dies ist auf dem Pfad des Yogas eine unvermeidbare Behinderung. Das Hingezogensein ((die Anziehungskraft)) zu Yoga kann bis dahin, wo das Hingezogensein zu Vergnügung nicht aufgegeben worden ist, nicht in Blüte stehen (geöffnet sein, sich fortentwickeln). Ein die Untersuchung der Seele vornehmender Anwärter ist ein wachsamer Anwärter. Nur ein wachsamer Anwärter kann den schlechten (den gemeinen, niederträchtigen, negativen) Eigenschaften ein Ende machen und gute (wahre) Eigenschaften erzielen.

Bevor ein Anwärter direktes Wissen der göttlichen Ordnung empfängt, gibt es 'falsche Schau' in der mittleren Phase. Falsche Schau ist auf den Kopf gestelltes (umgedrehtes) Wissen. Der Anwärter befindet sich dabei in dem Glauben, dass unwahre systematische Praktiken die systematische Praxis sei und er gibt dabei die wahre yogische systematische Praxis auf. Ein Prinzip (ein Lehrsatz, ein Endziel) sollte von dem Anwärter immer im Auge behalten werden: 'Ich bin dabei, eine Reise vom falschen Wissen zum Wissen hin zu machen'. Falsche Schau wird bis dann nicht zerstört sein, bis man am Ende von falschem Wissen angelangt ist. Jede Täuschung muss somit immer und immer wieder von dem Yogi untersucht werden.

Eine Ebene nicht zu erreichen ist auch ein Hindernis. Bis dahin, wo der Anwärter die Ebenen von Gleichmut-mit-Glückseligkeit und Gleichmut-mit-Egoismus nicht erreicht hat, solange ist die notwendige, gespannte Achtsamkeit (die eifrig-hingebungsvolle Widmung) nicht in ihm gegenwärtig. Dieses Hindernis kann neutralisiert werden indem man zu Gott betet, die Füsse des verehrten Lehrers verehrt (ihm dient), die Schriften studiert, kontempliert, Glauben an die Seele hat und so weiter.

Ein Mangel an Festigkeit [Zielstrebigkeit] ist auch eine Behinderung. Ein Yogi wird keinen weiteren Fortschritt mehr machen, wenn er die [von ihm] erzielte Ebene als die Höchste aller erachtet und zufrieden damit bleibt. Der Gipfel des Yogas ist *Gleichmut*. Diese Ebene sollte man zum Objekt (zum Ziel) machen und deshalb fortwährend die Untersuchung der Seele betreiben.

Anzeichen der Absorption

Vers 4.33 und 4.34 Die ursprünglichen Elemente [die fünf Bestandteile aller wahrgenommenen Objekte] und die Organe [die für Wahrnehmung und Handlung benutzten Organe] existieren nicht länger an dem Ort, wo der Blick stabil ist. Beides wird in das was nicht wahrnehmbar ist [das Absolute] absorbiert, die aus der göttlichen Kraft lebender Seelen bestehende Lehre und die falsche Lehre. Obwohl viele Anwärter ausrufen 'Absorption, Absorption' wissen doch nur sehr wenige was Absorption wirklich ist. Man vergiesst die [fünf] Objekte der Sinneswahrnehmung als Folge des Nichtwiederkehrens der mit geistigen Neigungen verbundenen Wünsche. Dies wird Absorption genannt.

Beginnt die Vollbringung der vitalen Luft, dann findet ein Nachinnengerichtetsein der Handlungsorgane statt – der Körper wird stabil und die Stabilität wird in den Blick weitergeleitet. Der Blick ist am Anfang ein oder zwei Fuss [30 – 60 cm] vom Körper entfernt auf dem Boden festgemacht, dann wird der Zwischenraum kleiner und zum Schluss wird der nun auf dem Ende der Nase festgemachte Blick stabil. Diesen Zustand nennt man das Freudebringer Energiesiegel. Darin ist die Sicht nach aussen hin weggenommen (null und nichtig gemacht [ignoriert]) und das Absichten und Pläneschmieden werden zu einem Ende gebracht, da die Lebensenergie stabil ist. Dies ist die Absorption des Geistes, die Stabilisierung des geistigen Vermögens. Weder Wissen noch falsches Wissen verbleiben an diesem Punkt.

Kommt der Yogi aus dem Nachinnengerichtetsein heraus und macht seine Augen auf (er gibt sie frei, öffnet sie) und er sieht die sichtbare Szenerie, dann denkt er: 'In welcher Stadt bin ich denn? In welchem Haus? Ist es Tag oder Nacht?' Für mehrere Minuten muss er [in seinem Geiste] suchen und allmählich kommt ihm dann die Erinnerung und er weiss, dass er sich in einer bestimmten Stadt befindet, in wessen Haus und dass es sich um eine gewisse Uhrzeit handelt.

Die göttliche Kraft der lebenden Seele ist die Lehre, heisst es im Vers [4.33] und dies ist korrekt, da es diese Lehre ist, die Befreiung schenkt. Ist sie abwesend, dann gerät die lebende Seele in Knechtschaft. Falsche Lehre oder falsches Wissen sind der Grund für Knechtschaft. Von zahllosen Anwärtern wird 'Absorption, Absorption' ausgerufen, aber vertraut sind sie damit nicht. Absorption ist das Loslassen von Erinnerung (ein sich nicht etwas ins Gedächtnis rufen) und in der Absorption verbleibt keine Verknüpfung (keine Bande) mit den Objekten der Sinneswahrnehmung, da das mit geistigen Neigungen verbundene Begehren zu einem Ende gebracht wurde.

Die Grösse des Freudebringer Energiesiegels
Vers 4.35 Sie alle sind so wie eine gewöhnliche Prostituierte: Die vier *Veden*: *Rigveda, Yajurveda, Atharveda* und *Samaveda*; die sechs heiligen Schriften [die sechs Philosophien]: *Mimamsa, Vedanta, Nyaya, Vaisheshika, Sankhya* und *Yoga* und die achtzehn *Puranas: Vishnu, Padma, Brahma, Shiva, Bhagavata, Narada, Markandeya, Agni, Brahmavaivarta, Linga, Varaha, Skanda, Vamana, Kurma, Matsya, Garuda, Brahmanda and Bhavishya* und nur das Freudebringer Energiesiegel ist so geschützt wie eine Frau aus guter Familie.

Dies ist keine Verachtung oder eine Verspottung der heiligen Schriften hier in diesem Vers. Eine Verachtung der Schriften käme einer Verachtung der Wahrheit gleich. Wahre Schriften sind immer von der Natur des Absoluten. Ihr Platz ist wahrlich der Höchste. Aber es hat einen Grund, warum die Schriften in diesem Vers mit einer Prostituierten verglichen wurden: Beide sind einfach zu erwerben. Das Freudebringer Energiesiegel kann nicht so leicht erlangt werden, ja selbst die zähen, energischen Anstrengungen grimmig-ungestümer, asketischer Menschen ist dabei fruchtlos. Deswegen heisst es, dass es wie eine Frau aus guter Familie geschützt sei.

Die wesentliche Natur (die eigene Form) des Freudebringer Energiesiegels
Vers 4.36 Das Ziel [der Aufmerksamkeit] des in den *Veden* und in allen wahren Schriften verborgen gehaltenen Freudebringer Energiesiegels ist im inneren Herzen (dem Geist) und der Blick ist aussen [er ist auf die beobachtbare Welt

fixiert, speziell auf das Ende der Nase], ohne ein Öffnen oder Schliessen der Augen dabei (ohne zu blinzeln).

Aus einem bestimmten Blickwinkel her können wir sagen, dass das Freudebringer Energiesiegel weder in den *Veden* noch in den wahren Schriften wirklich verborgen gehalten wird, es ist tatsächlich völlig eindeutig; aber für jemanden, der nicht dafür qualifiziert ist, ist es infolge dessen, dass er falsches Wissen besitzt, nicht offensichtlich und wird deshalb von ihm als verborgen betrachtet.

Freudebringer Energiesiegel

Kommt der Yogi auf der Ebene des Freudebringer Energiesiegels an, dann ist der vom Öffnen und Schliessen der Augen freie Blick aussen und das Ziel ist im inneren Herzen. Der Ort worauf der Blick fixiert ist normalerweise das Ziel [der Aufmerksamkeit], oder andernfalls, das Ziel ist da wo der Blick fixiert ist. In diesem Freudebringer Energiesiegel hingegen ist das Ziel nicht da, wo der Blick fixiert ist, sondern es liegt in der entgegengesetzten Richtung. Obwohl also der fixierte Blick des Yogis nach aussen gerichtet ist, sieht er nicht die Aussicht [seine Aufmerksamkeit ist nicht auf dem, was die Augen dem Gehirn präsentieren], da das Ziel 'innen' ist und er nach innen gerichtet ist [seine Aufmerksamkeit ist auf das Absolute gerichtet].

Der sich im Freudebringer Energiesiegel befindende Yogi
Vers 4.37 Durch die Gnade und Barmherzigkeit des Lehrers gewinnt der Yogi das Freudebringer Energiesiegel wenn er das geistige Vermögen und die Lebensenergie in das innere Ziel absorbiert hat und auf garnichts mehr schaut, obgleich er mit unverwandtem Blick nach aussen, nach unten blickt [trotz der Blick unten, auf dem Ende der Nase, fixiert ist]. Sofort danach sprüht (leuchtet auf, zuckt, blitzt auf, pulsiert, bricht aus und hervor, schiesst wie ein Meteor hervor) die ausserordentliche, höchste Essenz des Freudebringers [des Freundlichen Auflösers] aus der Leere Nicht-Leere hervor.

Wenn sich dieser Zustand ereignet, dann durchdringt die nach oben gehende Lebensenergie die Augen und macht sie stetig und bringt auch das Auf- und Zumachen der Augen zu einem Ende. Auch die Vorstellungskraft, Folgern und Urteilen, Denken und sich Erinnern werden hinweggenommen (null und nichtig gemacht), da der starke und mächtige Fluss der Lebensenergie das geistige Vermögen an diesem Punkt mit hinwegreisst.

Es gibt drei Zustände, die von jedem erfahren werden – der Wachzustand, der Traumzustand und der Zustand des traumlosen Schlafes. Jeden dieser Zustände erfährt man getrennt, nie existieren zwei dieser Zustände zur gleichen Zeit. Tritt eine Verbindung mit irgendeinem dieser Zustände auf, dann gibt es eine Trennung von den verbleibenden beiden Zuständen. Die Existenz des Geistes ist im Wachzustand ziemlich offensichtlich, im Traumzustand ist sie etwas weniger offensichtlich und im Zustand des traumlosen Schlafes ist die Existenz des Geistes im Dunkel verdeckt (verwischt). Gleichmut ist der vierte Zustand des geistigen Vermögens. Nur ein Yogi kennt ihn. Der Geist existiert darin nicht länger. Dieses Freudebringer [Energiesiegel] ist nicht der Gleichmut. Es ist nur die Eintrittserlaubnis, der Beginn des Gleichmuts, aber es öffnet die Tür zur Freiheit. Diese Eintrittserlaubnis zu der unersteigbaren Ebene [der Ebene des Gleichmuts, die nicht durch irgendeinen Durchgang erreicht werden kann] kann es ohne das Mitgefühl des Lehrers nicht geben und mittels dessen bricht aus der Leere Nicht-Leere die ausserordentliche, höchste Essenz des Freudebringers hervor.

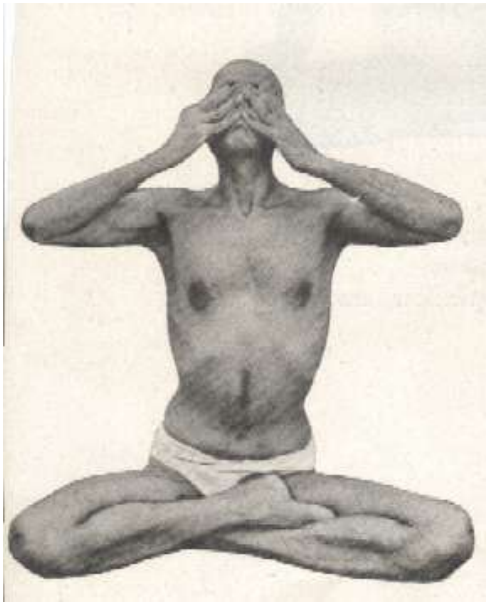
Das Freudebringer und das Im-Raum-bewegen [Energiesiegel]
Vers 4.38 Vom Stadium und vom Ort her sind das Freudebringer Energiesiegel und das Im-Raum-bewegen Energiesiegel zwar unterschiedlich, die Glückseligkeit der Absorption ist jedoch in beiden gleich.

Im Freudebringer Energiesiegel ist der Blick aussen und im Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist der Blick in der Mitte der Augenbrauen. Auch vom Stadium her gibt es einen Unterschied zwischen diesen beiden, aber was die Glückseligkeit betrifft besteht keinerlei Unterschied. Wird das Freudebringer Energiesiegel ganz stark, dann taucht das Im-Raum-bewegen Energiesiegel auf und wenn das Im-Raum-bewegen Energiesiegel etwas abflaut und verschwindet, dann taucht das Freudebringer Energiesiegel auf. Diese beiden Energiesiegel sind also wie die Ränge in einer Kompanie (sie sind wie die Grade eines Ganzen). Wenn wir diese Idee mit anderen Worten ausdrücken dann können wir sagen, dass das Freudebringer Energiesiegel das vorangehende (das frühere, das vordere) Stadium des Jenseits-des-Geistes Energiesiegels ist und dass das Jenseits-des-Geistes Energiesiegel das dem Freudebringer Energiesiegel nachfolgende (das höhere, das obere) Stadium ist. Wenn das Freudebringer Energiesiegel beginnt, dann wird als allererstes der Körper als Folge der Stabilität der Lebensenergie völlig aufrecht, die natürliche Meditation beginnt [und dann] wird die Ein- und Ausatmung in zunehmendem Masse kürzer und hört schliesslich ganz auf. Dies ist die Absorption der Lebensenergie und man bezeichnet es als die Stabilisierung des geistigen Vermögens. Aber diese [Ebene von Stabilisierung] ist nur die erste Ebene des Gleichmuts. So findet diese Absorption der Lebensenergie nicht augenblicklich statt, sondern sie geschieht allmählich und dauert zwischen einem Augenblick und einer Minute und zwischen einer Minute und einer Stunde. Sie entwickelt sich also in einer geordneten Folge fort.

Eine Beschreibung des Freudebringer Energiesiegels findet sich im sechsten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: 'Der Yogi sollte den Körper, den Kopf und den Nacken völlig unbeweglich halten und dabei stabil verbleibend, seine Augen auf das Ende der Nase fixieren und nicht in andere Richtungen schauen. Er sollte furchtlos und unerschrocken die Beherrschung des Geistes praktizieren und den Same nicht herausfliessen lassen und indem er sein geistiges Vermögen auf Mich heftet, fest begründet im Yoga werden und in die Meditation vertieft verbleiben. Der höchstendgültige Frieden der Befreiung wird somit von demjenigen Yogi erlangt, der dauernd in Mir verweilt, den Geist unter seinem Kommando hält und die Seele gänzlich auf Yoga richtet und damit beschäftigt.' (Verse 6.13, 6.14 und 6.15)

Das Jenseits-des-Geistes Energiesiegel
Vers 4.39 Der Anwärter sollte die Pupille des Auges mit dem göttlichen Licht vereinen, indem er die Augenbrauen etwas nach oben hebt; augenblicklich wird er den Zustand Jenseits-des-Geistes danach erlangen, falls er seinen Geist darin ((im göttlichen Licht)) vertieft.

Im vorhergehenden Vers erwähnte der Autor zwei Energiesiegel: Das Freudebringer und das Im-Raum-bewegen. Dort hat er uns mit dem Freudebringer Energiesiegel bekannt gemacht, jetzt macht er uns mit dem Im-Raum-bewegen Energiesiegel bekannt. Ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel vervollkommnet, dann bekommt es den Namen 'Jenseits-des-Geistes Energiesiegel'. Aufgrund des Hinabgehens der nach unten tendierenden Lebensenergie neigt der Geist Im Sonne-Mond Yoga dazu, hinabzugehen. Im Königlichen Yoga neigt der Geist dazu aufzusteigen, weil die nach unten tendierende Lebensenergie aufsteigt.



Jenseits-des-Geistes Energiesiegel

Mit der Vervollkommnung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ist nicht der Eintritt der Zunge in die Höhlung des flachen Knochens gemeint; nur dann, wenn der Anwärter den Feuer-des-Yoga reinen Körper erlangt, ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel vervollkommnet. Mit Hilfe der Technik der Erde wird dann, wenn all die Energiezentren,

vom Wurzelbasis Energiezentrum bis durch das Reine-Sprache Energiezentrum hindurch, aufgeblüht (geöffnet, fortentwickelt) sind, das Im-Raum-bewegen Energiesiegel vervollkommnet. Dieses Jenseits-des-Geistes [Energiesiegel] wird in der *Mandalabrahmana Upanischade* des Grossen Sehers *Yajnavalkya* 'der östliche (der frühere, der vorausgehende) Stern' genannt. 'Der Stern' bedeutet beides, die Pupille des Auges und das, was einen dazu befähigt, an das gegenüberliegende Ufer hinüberzusetzen (das Mittel zur Erlösung) – das die Befreiung Schenkende. Beide Bedeutungen besitzen einen tieferen Sinn. In der heiligen *Bhagavad Gita* im achten Kapitel findet sich eine Beschreibung des Jenseits-des-Geistes Energiesiegels: 'Derjenige Yogi welcher sich dem allwissenden und ohne Beginn seiendem Herrscher von allem eingedenk ist ((dem inne wird, sich erinnert)) **–** dem äusserst Subtilsten des Subtilen, dem Unterstützenden und Nährendem von allem, dem unvorstellbar in Natur seiendem, dem so energiegeladen seiendem wie die Sonne und dem jenseits der falschen Lehre seiendem Gott **–** dieser liebend-hingebungsvoll gewidmete Yogi, der am Ende aller Zeit (der Zeit des Todes), die Lebensenergien in der Mitte der Augenbrauen wohl und wahrhaftig durch die Kraft des Yogas fest begründet hat und sich Dem mit unbeweglichem Geiste inne ist, erreicht diese göttliche, höchstendgültige Person. Ich will dir diesen höchstendgültigen Bereich (diese Ebene), welcher von Kennern der *Veden* als das Unvergängliche bezeichnet wird, kurz beschreiben; diesen Bereich, welcher von einem nicht an etwas hängendem/haftendem, ungebundenem (nicht in etwas verliebt, vernarrt seiendem) Entsagten, der energisch und tatkräftig ist (ausübend und sich bemühend, aufmerksam und unverdrossen) und welcher der höchstendgültige Bereich ist, der von demjenigen häufig aufgesucht wird, der Keuschheit einhält, um zu einem zu werden, der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt.' (Vers 8.9 **–** 8.11)

Es gibt nur eine Meditation und die Anzahl der Instrumente, mit denen man diese vollbringt, beträgt zehn: Die fünf Sinnes-/Wissensorgane und die fünf Handlungsorgane. Ordnet man nun den Geist, das geistige Vermögen, das Urteilsvermögen und das Ego hinzu, dann kommt man auf eine Anzahl von vierzehn. Da sie [diese vier] aber bereits in den zehn Instrumenten miteingeschlossen sind, ist es unangemessen, dies zu tun. Auf der ganzen Welt kommt ausser mit diesen zehn Instrumenten Meditation mit keinerlei anderem Instrument zustande. Von der Ende-der-Nase Meditation und von der in-der-Mitte-der-Augenbrauen Meditation gibt es ausgedehnte Beschreibungen in den yogischen Schriften **–** beide Meditationen sind allgemein anerkannt. So in den *Upanisschaden*, den [sechs] Philosophien, der brahmanischen Tradition, den Handbüchern [den *Puranas*] und in vielen anderen Schriften; bei den Anwärtern sind sie sehr beliebt. Und nicht nur das: Diese beiden Meditationen sind für Reisende auf dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens als auch für diejenigen auf dem Pfad der Beendigung gleichermassen nutzbringend. Da sich [diese beiden Pfade] vom Rang her unterscheiden, gibt es natürlich notwendigerweise auch einen Unterschied in der Methode.

Die Wissenschaft des Yogas hat mit der Ende-der-Nase Meditation und der Mitte-der-Augenbrauen Meditation zu tun.

Diese beiden Meditationen sind eigentlich ganz einfach. Es stimmt schon, dass es eine in der Mitte-der-Augenbrauen Meditation gibt, in welcher die Augen etwas aufblicken und welche wirkungslos erscheint, da die Finger dabei nicht benutzt werden. Werden die Finger aber dabei benutzt, dann wird sie wirksam. Es gibt in Indien einige yogische Traditionen, in welchen die Mitte-der-Augenbrauen Meditation so durchgeführt wird,

dass man die Augen mit den Fingern drückt; statt der Finger können auch die Handflächen benutzt werden.

Die oben erwähnte, gewöhnliche Mitte-der-Augenbrauen Meditation [in welcher die Augen gedrückt werden] ist für den durchschnittlichen Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens die am meisten Geeignete; aber für den speziellen Anwärter des Pfades der Beendigung ist diese Meditation ungeeignet, da es sich hier um eine Meditation der höchsten Art handelt und um sie zu vollbringen, ist die Reinigung der unteren Energiezentren zu Anfang unerlässlich, da sonst der Aufstieg der nach unten tendierenden Lebensenergie nicht ganz mühelos erfolgen kann. Auf dem Pfad des sich Einlassens und Engagierens wird die evolutionäre Kraft in ihrer teilweisen Form erweckt und der Anwärter verspricht deshalb, eine Zeitbegrenzung dabei einzuhalten. Falls jedoch ein Anwärter aus Mangel an gutem Urteilsvermögen diese Zeitbegrenzung überschreitet und damit beginnt, mehr zu meditieren, dann erwacht die evolutionäre Kraft in ihrer schrecklichen (grimmig-ungestümen, überwältigenden) Form und er fühlt sich extrem konfus und bestürzt (abgelenkt, furchtsam, aufgeregt und beunruhigt) und wird zudem verschiedenen Krankheiten als Opfertier dienen. Die Mitte der Augenbrauen nennt man das Kommando Energiezentrum. Es ist das sechste Energiezentrum. Das Königliche Yoga beginnt an diesem Ort. Das erste Energiezentrum ist die Wurzelbasis. Dies ist der Ort wo das Sonne-Mond Yoga beginnt. Und die Sonne-Mond Vollendung findet dann statt, wenn es die völlige Reinigung der Energiezentren der Wurzelbasis, des Standort-des-Selbstes, des den Nabel-füllenden Juwels, des Unangeschlagenen und des Reine-Sprache Energiezentrums gibt. *Dann* kann das Königliche Yoga beginnen.

Stolz erklären manche in Unkenntnis der Wissenschaft des Yogas seiende Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens: ‘Wir messen den unteren Energiezentren keine Wichtigkeit bei, wir betrachten lediglich die Meditation des Kommando Energiezentrums als herausragend’.

Diese Aussage ist nur für Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens von Nutzen. Sie haben keine Kenntnis darüber, dass es noch einen anderen Pfad gibt, Beendigung genannt, und dass sich auf diesem die yogischen Anwärter des höchsten Ranges befinden.

Ein Anwärter mit einem Sinn für Reinigung (mit einer Neigung dazu) mag hier eine Frage aufwerfen: ‘Du sagtest vorher, obgleich es nur eine Meditation gibt, dass es zehn Instrumente gäbe um diese zu vollbringen und dass von diesen zehn die Hilfe eines x-beliebigen, vom Geist ausgewählten Instrumentes akzeptabel sei. In der Ende-der-Nase Meditation und der Mitte-der-Augenbrauen Meditation wird nur ein einziges Organ, nämlich das Auge benutzt, es ist ein Sinnes-/Wissensorgan. Kann also dann Meditation mittels eines jeglichen, einzelnen Organs vollbracht werden?’

Diese Frage ist äusserst wichtig und bedeutsam. Ein durchschnittlicher, in totaler Unkenntnis über die Wissenschaft des Yogas seiender Anwärter mag denken, dass Meditation nur durch ein einziges Organ vollbracht werden kann; aber dies ist tatsächlich eine irrtümliche Anschauung. Ja, begonnen werden kann die Meditation mittels eines jeglichen, hilfreichen Organs, aber der gesamte Bereich des Körpers kann nicht allein von nur einem einzigen Organ vervollständigt werden. ‘Der Körper’ – das bedeuted der gesamte Verband (die gesamte Gruppe oder Gemeinschaft) der Organe. Beginnt nun mittels irgendeines zu Anfang benutzten Organs die eigentliche Meditation, dann wird

als allererstes das Wurzelbasis Energiezentrum aktiviert und als dessen Bereich wird der Anus **–** er ist ein Handlungsorgan **–** betrachtet. Um welches Yoga es sich auch immer handeln mag, es muss mit diesem Wurzelbasis Energiezentrum begonnen werden. Es ist der untere, zentrale Teil des Körpers. Dieses Wurzelbasis Energiezentrum ist die Tür zum Yoga. Der Anwärter wird nach und nach mit den anderen Energiezentren vertraut nachdem er es betreten hat. Die fünf Handlungsorgane **–** das sind die Zunge [als ein Organ der Sprache], die Hand, der Fuss, das Geschlechtsorgan und der Anus **–** sind die Autoritätsinhaber über all die unteren Energiezentren: Das Wurzelbasis, das Standort-des-Selbstes, das den Nabel-füllende Juwel, das Unangeschlagene und des Reine-Sprache Energiezentrum.

Wollte ein Anwärter diejenige Meditation durchführen, wobei die Zunge als ein Organ der Sprache benutzt wird, dann kann er die systematischen Praktiken des wiederholten Gebetes durchführen (der Wiederholung eines heiligen Textes; einem der Namen Gottes), indem er sich [laut] an den Namen des Erlösers erinnert, oder mit hingebungsvollem Singen und so weiter – aber dies ist die äussere Meditation. Will er die inwendige Meditation durchführen, dann kann er die systematischen Praktiken des Einhaltens von Schweigen, die nachdenkliche Betrachtung der Schriften, ein geistig wiederholtes Gebet und so weiter, einsetzen. Möchte jemand die Meditation der Hand durchführen, dann muss er die gültige ((wirksam machende)) Unterstützung der verschiedenen Handenergiesiegel akzeptieren. Wenn jemand die Meditation des Fusses durchführen will, dann muss er die fortgesetzte Praxis der verschiedenen Haltungen des Tritts durchführen. Und wenn jemand die Meditation des Geschlechtsorganes oder des Anus durchführen möchte, dann muss er sich dem Grossen Energiesiegel und den anderen wohlbekannten zehn Energiesiegeln des Sonne-Mond Yogas widmen.

Das Ohr, die Haut, das Auge, die Zunge [als das Organ des Geschmacks] und die Nase sind die fünf Sinnes-/Wissensorgane. Die entsprechenden Objekte der Sinneswahrnehmung sind der Klang, die Tastbarkeit, die Sichtbarkeit, der Geschmack und der Geruch. Erscheint einem Anwärter das Sinnes-/Wissensorgan des Ohres als das am meisten hilfreiche, dann kann er es dazu benutzen, um ‘Klangmeditation’ auszuüben. Diese Meditation kann von zweierlei Art sein: Äusserlich und innerlich. Er sollte mit offenen Ohröffnungen auf den von seinem eigenen Hals erzeugten, äusseren Klang hören, welcher die Form des unangeschlagenen [spontanen] göttlichen Klanges hat, und, indem er die Öffnungen der Ohren mit den Fingern verschliesst, sollte er auf den inneren Klang hören, der eine spezielle Art des unangeschlagenen göttlichen Klanges ist und welchen man den inneren göttlichen Klang nennt. In der Natürlichen Meditation ist die Berührung irgendeines der eigenen Glieder gemäss dem Impuls der Lebensenergie die ‘Tastbarkeitsmeditation’. Als die ‘Sichtbarkeitsmeditation’ bezeichnet man es, wenn die Augen am Ende der Nase, in der Mitte der Augenbrauen oder an einem beliebigen Energiezentrum stetig gemacht werden. Macht man in der Natürlichen Meditation die Zunge gemäss dem Impuls der Lebensenergie an einem beliebigen Teil im Mund stabil, dann ist dies ‘die Geschmacksmeditation’; und es ist ‘die Geruchsmeditation’ im Natürlichen Yoga, wenn gemäss dem Impuls der Lebensenergie die Einstellung der Lebensenergie durchgeführt wird. Somit tritt auf diese Art und Weise die vollständige Reinheit von Körper und Geist ein, wenn all diese Meditationen in der richtigen Reihenfolge ganz von selbst (spontan) beginnen stattzufinden. Dies zeigt, dass es nicht nur das geistige Vermögen ist, das meditiert, es ist jedes Haar des Körpers das mitmeditiert.

Der Pfad der Verlockung (des Betörtseins, des Charmes, der Täuschung)
Vers 4.40 Eine gewisse Anzahl von Anwärtern wird in das Netz der *Agamas* (die *Tantras* – Schriften) gelockt, eine weitere Anzahl in das Netz der *Nigamas* (die *Veden* – Ergänzungswerke zu den *Veden*) und wieder andere in das Netz der Logik – sie alle kennnen diesen Wissenspfad oder dieses Yoga des Sterns nicht.

Die *Agamas* sind die Schriften, die [sechs] Philosophien oder die tantrischen Schriften. Diese *Tantras* folgten direkt auf die V*eden* [sie wurden danach geschrieben], somit sind sie also nicht neueren Datums, sondern stammen aus alter Zeit. Die tantrische Verehrung ist die Befreiungsverehrung. Sie umfasst auch die wunschgerichtete tantrische Verehrung, jene Verehrung, die der ethischen Handlung, dem weltlichen Erfolg und dem Vergnügen angehört. In der Tradition des Freundlichen Auflösers, des Ernährers und der Göttlichen Kraft und in vielen anderen Traditionen wurde diese tantrische Verehrung kontinuierlich benutzt. Lange vor der Geburt der buddhistischen Tradition war [die Tradition des] Tantra weitverbreitet. 'Tantra' bedeuted akzeptierte, wissenschaftliche Prinzipien. Man sollte Tantra verborgen halten. Initiation ins Tantra kann nur von einem tüchtigen und fähigen Lehrer gegeben werden. Da das, was vom Tantra als 'die Einheit der Göttlichen Kraft und dem Freundlichen Auflöser' bezeichnet wird, Yoga ist, ist Tantra ein Zweig des Yogas. Dabei wird es als ein unbedingt notwendiges Erfordernis erachtet, einen von einer edlen Linie herkommenden Lehrer zu haben, der diese Tradition kennt und der selbst ein tantrischer Verehrer ist.

Atmarama, geliebter König unter den Yogis, ist ein höchster Kenner der *Tantras*. Da die Wurzel der *Tantras* das Sonne-Mond Yoga ist, ist der Yogi als ein höchster Kenner des Sonne-Mond Yogas auch ein Fachmann in allen *Tantras*. Nachdem er den Zustand der verschiedenen Sekten der damaligen Zeit [etwa um 1200 n. Chr.] untersucht hat, präsentiert er seine Ansicht: 'Keiner versteht das Geheimnis wirklich. Das ist genau der Grund dafür, dass die ganze Gesellschaft in das Netz der Agamas gelockt wird. Die Bedeutung wird bedeutungslos gemacht – nicht ein einziger Anwärter ist dazu in der Lage, das Yoga des Sterns zu erreichen.'

Ein die *Veden* Kennender ist nicht lediglich ein die *Veden* studierender Gelehrter. Ein Kenner der *Veden* ist jemand, der das Geheimnis der *Veden* kennt. Da er die *vedischen* Geheimnisse voll und ganz kennt, ist der geliebte König unter den Yogis ein Kenner der *Veden*. In Betrachtung der im Netz der *Nigamas* gefangenen Gesellschaft der damaligen Zeit drückt er aus: 'Auf der einen Seite beschäftigt sich die wunschlose Seite (Partei) nur mit trockenen, philosophischen Diskussionen – ihr Blick ist nicht auf die Seite (den Aspekt) der reinigenden Handlung hin gerichtet; und auf der anderen Seite beschäftigt sich die wunschgerichtete Seite nur mit dem Praktizieren von Handlung – ihr Blick ist nicht auf die Seite des Wissens hin gerichtet. Weder kennt die Wissensseite dieses Yoga des Sterns, noch kennt die Seite der reinigenden Handlung dieses Yoga des Sterns, was für ein erbärmlicher Stand der Dinge dies ist.'

'Und dann ist ein Sehender im Zustand seiner eigenen, wahren Natur'
Vers 4.41 Derjenige Yogi welcher die halbgeschlossenen Augen auf das Ende der Nase fixiert hält und Geistesstabilität besitzt, der die Sonne und den Mond ohne zu wanken (stetig) absorbiert (vereint), er erreicht den aus Licht bestehenden (sterneprächtigen), den ganzer-Same geformten, den vollkommenen und intensiv hell glühenden (stimulierten) Bereich des höchstendgültigen, wahren Zustands (die höchstendgültige wahre Natur, die höchstendgültige Essenz, den höchsten Geist). Was kann man sonst noch zu diesem Thema sagen?

Dass sich Lage und Blick im Freudebringer und im Jenseits-des-Geistes unterscheiden, wissen wir bereits. In dem einen ist der Blick nach aussen gerichtet und im anderen auf die Mitte-der-Augenbrauen und die Lage des einen ist das Ende der Nase und die des anderen ist die Mitte der Augenbrauen. Der Geist wird in diesem Zustand [dem im obigen Vers beschriebenen Zustand] als Folge der Stabilität der Lebensenergie stabil und die Augen sind dabei halb geöffnet und halb geschlossen. Das Ein- und Ausatmen setzt sich zwar am Anfang fort, wird aber dann kürzer und verfeinert sich (verblasst, wird leise). Alle beide, das Ein- und das Ausatmen, hören zum Schluss ganz auf. Dies ist der Beginn der Sonne-Mond Vollendung; dies ist die Vereinigung der nach oben tendierenden Lebensenergie und der nach unten tendierenden Lebensenergie; dies ist die Absorption von Sonne und Mond. Es wird auch der 'Nichts-ausser-dem-Halt' genannt, da es darin kein Ausstossen und kein Füllen mehr gibt. Wird die fortgesetzte Praxis mehr und mehr fortgeschritten, dann nimmt die Zeitdauer des Haltes zu. Dieser Halt wird 'Absorption' genannt, da die Lebensenergie und der Geist dabei nicht mehr vorhanden sind ((nicht mehr existieren)). Ist aber der Halt sehr lang und die Lebensenergie und der Geist fahren damit fort zu existieren, dann wird das noch nicht Absorption genannt. Absorption findet in einem geordneten Verlauf statt. Am Anfang wird das Zurückziehen der Sinne vollbracht, Konzentration und Meditation in der Mitte, und zum Schluss wird der Gleichmut vollbracht. Von dem der sieht wird der aus Licht bestehende (sterneprächtige), der ganzer-Same-geformte ((der volle, komplette Same)), der vollkommene und intensiv hell glühende Bereich des wahren Zustandes im Gleichmut erreicht. Das heisst, dass er ganz natürlicherweise in seiner eigenen, wahren Lichtnatur begründet wird ((sich niederlässt)). Im Gleichmut gibt es kein Ein- und Ausatmen. Um diesen Gipfel zu erreichen, führt der Anwärter des Yogas als allererstes die Stabilisierung des Einatmens und des Ausatmens durch, das was wir die Einstellung der Lebensenergie nennen. Dies ist eine knappe und sehr einfache [Zusammenfassung der] Wissenschaft des Yogas.

Wann sollten wir die innige Anbetung des Linga durchführen?
Vers 4.42 Die Verehrung des Linga (dem Phallus, dem Symbol für den Freundlichen Auflöser) sollte weder während des Tages noch während der Nacht unternommen werden. Nichtsdestotrotz sollte man die ständige Verehrung des Linga unternehmen und den Tag und die Nacht *einstellen* (stabilisieren).

Dieser Vers enthält ein Geheimnis (er ist esoterisch). Es ist nicht möglich, dies gleich am Anfang zu enthüllen.

Der Yogi ist ein Verehrer des Freundlichen Auflösers. Die Verehrung des Freundlichen Auflösers schliesst die Verehrung der Göttlichen Kraft mit ein. Nicht nur dies, der Ausdruck 'Freundlicher Auflöser' bezieht sich auf das Höchstendgültige Absolute, folglich schliesst es [die Verehrung des Freundlichen Auflösers] alle Götter und Göttinnen mit ein. Die Wurzel aller Formen von Verehrung ist die Verehrung des Freundlichen Auflösers. Sie ist die erste (die ursprüngliche, die anfängliche) Verehrung.

Der geliebte Freundliche Auflöser ist beides, mit Eigenschaften (mit Beschaffenheit, mit Form) und ohne Eigenschaften (ohne Beschaffenheit, formlos). Das Linga des Freundlichen Auflösers repräsentiert beides [beide Aspekte] – mit Eigenschaften und ohne Eigenschaften. Von einem Standpunkt aus gesehen (von einer Art zu denken, von visueller Orientierung/Ausrichtung her) besitzt das Linga Form und von einer anderen

Sichtweise her gesehen ist es formlos. Man nennt die innige Anbetung des Linga 'Yoga'. Ein die innige Anbetung des Linga nicht kennender Yogi kennt Yoga nicht.

Natürlich ist der Autor gänzlich mit dem Grundsatz vertraut, dass die innige Anbetung des Linga jederzeit durchgeführt werden kann. Eine verbietende Vorschrift dafür ist nicht möglich und dennoch sagt er: 'Führe die innige Anbetung des Linga weder untertags noch während der Nacht durch. Unternimmst du die Anbetung des Linga, dann tue dies, indem du den Tag und die Nacht einstellst!'

Der Kühlende Fluss ist der Mondkanal, er wird als die Nacht bezeichnet und der Feurige Fluss ist der Sonnenkanal, er wird als der Tag bezeichnet. Fliesst der Strom der Lebensenergie in diesen beiden Kanälen, dann sollte die Verehrung des Linga nicht durchgeführt werden; fliesst aber der Strom der Lebensenergie im Sehr-freundlichen-Fluss, *dann sollte* die innige Anbetung des Linga durchgeführt werden. Dieser von ihm [von Atmarama] gegebene Fingerzeig ist ein tiefgründiges Geheimnis. Für dessen Empfang kann ein beginnender Anwärter nicht qualifiziert sein. Ein beginnender, die Befreiung suchender Anwärter führt die systematische Praxis einfach fortwährend durch. Er sieht weder den Tag (er ist nicht besorgt darum) noch sieht er die Nacht. Was er fortwährend sieht ist die systematische Praxis (er ist mit ihr beschäftigt) und nichts als die systematische Praxis. Er weiss zwar um die *Existenz* eines Pfades der Vollendung wenn er den Aufstieg zum Gipfel der systematischen Praxis unternimmt, aber *zum Vorschein* kommt dieser erst dann, wenn der Strom der Lebensenergie im Sehr-Freundlichen-Fluss Energiekanal zu fliessen beginnt. Ein Lächeln breitet sich über seinem Gesicht aus und er sagt zu sich selbst: 'Es ist wahr, indem Tag und Nacht eingestellt werden, kann die innige Anbetung des Linga durchgeführt werden.' Aber wer die kontinuierliche, innige Anbetung des Linga nicht Tag und Nacht durchführt, kann sich diese Ebene noch nicht einmal vorstellen.

Die Stabilität des Im-Raum-bewegen Energiesiegels
Vers 4.43 bis 4.45 Beginnt die Lebensenergie des linken und des rechten Energiekanals im zentralen Energiekanal zu fliessen, dann ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel dort stabil, darüber gibt es keinen Zweifel. Wird die Lebensenergie von der Leere zwischen dem Kühlenden Fluss und dem Feurigen Fluss verzehrt (mit dem Mund ergriffen, gegessen, geschluckt), dann ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel darin [in der Leere] stabil; diese Aussage ist *wahr*, ich sage es immer und immer wieder. Dasjenige Energiesiegel, welches im ungestützten [Bereich] gelegen ist, das heisst, im sich zwischen dem Sonnen- und dem Mondenergiekanal befindendem Himmelsenergiezentrum, ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel.

Aber eine Erörterung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels wurde doch im Abschnitt über die Energiesiegel abgeschlossen, warum tritt es also hier wieder auf?

Die Erörterung im Abschnitt über Energiesiegel diente nur dazu, die Energiesiegel vorzustellen. Das erneute Auftreten hier befasst sich mit dem Gleichmut, da Gleichmut ohne das Im-Raum-bewegen Energiesiegel nicht vollbracht werden kann – es ist der Eintritt zum Gleichmut. Die gewöhnliche Vollbringung des Im-Raum-bewegen Energiesiegels ist der Eintritt der Zunge in den Hohlraum des flachen Knochens oder der zehnten Türe und diese besondere Vollbringung [in diesem Vers] ist das Fliessen des Stromes der Lebensenergie zwischen den beiden Energiekanälen Kühlender Fluss und Feuriger Fluss und das Stabilbleiben der Zunge. Die Lebensenergie ist solange nicht im

Augenbrauen Energiezentrum stabil, bis das Im-Raum-bewegen Energiesiegel im Himmelsenergiezentrum Stabilität erlangt hat.

Obgleich der obige Fingerzeig einem durchschnittlichen Anwärter eher als unwichtig erscheinen mag, wird er einem Anwärter, der ein besonderer Anwärter ist, äusserst wichtig und bedeutsam vorkommen, da er die Lösung für sein ganz spezielles Problem enthält. Hat er auch die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels für Jahre hindurch ausgeführt, so ist doch sein geistiges Vermögen nicht stabil und er ist nicht im Besitz des göttlichen Körpers. Es erscheint ihm so, als sei da überall Dunkelheit und von nirgendwoher gäbe es einen Hoffnungsschimmer! Liest er die obigen Worte, dann erhält er die perfekte Lösung. Es wird ihm klar, dass die Lebensenergie den Freundlichen Fluss noch nicht betreten hat und obzwar die Zunge den Hohlraum des flachen Knochens wieder und wieder betritt, verbleibt sie darin doch nicht für lange stabil und die Leere selbst hat die Lebensenergie {noch} nicht verzehrt. Das Im-Raum-bewegen Energiesiegel wird dann vervollkommnet werden, wenn all diese Reinigungshandlungen beginnen.

Rückwärtiger und vorderer Mund des Sehr-Freundlichen-Fluss Energiekanals
Vers 4.46 und 4.47 Dem geliebten Herrn Freundlicher Auflöser ist dasjenige Im-Raum-bewegen Energiesiegel, in welchem ein vom Mond ausströmender Nektarstrom (Guss, Hervorquellen, Überschwemmung) vorkommt, äusserst lieb und teuer. Man sollte den rückwärtigen Mund dieses unvergleichlichen und nicht von dieser Welt seienden Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals mit der Zunge verschliessen (versiegeln). Sollte dessen vorderer Mund ebenfalls von der Zunge verschlossen sein, dann ist das Im-Raum-bewegen Energiesiegel in Kraft; durch dessen fortgesetzte Praxis passiert {dann} das Jenseits-des-Geistes.

Dem geliebten Herrn Freundlicher Auflöser ist dasjenige Im-Raum-bewegen Energiesiegel, in welchem der Strom des Nektars fliesst, äusserst lieb und teuer und das ohne Nektarstrom seiende Im-Raum-bewegen Energiesiegel ist ihm nicht lieb und teuer. Das Herabfliessen des Ganges und das Herabfliessen des Nektarstromes sind sich gleich, da in beiden eine gewaltige Anstrengung ((Bemühung, Bestrebung)) [des Yogis] und das Mitgefühl des Freundlichen Auflösers unbedingt erforderlich sind.

Der Sehr-freundliche-Fluss hat zwei Münder (Gesichter **–** so wie ein Berg): Einen Vorderen und einen Rückwärtigen. Der vordere Mund ist der erste Aufstieg (Pfad des Aufstiegs) und der rückwärtige Mund ist der zweite Aufstieg. Der Yogi des Natürlichen Yogas wird zu einem der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt, wenn er die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels durchführt, dabei beide Münder mit der Lebensenergie füllt und das Jenseits-des-Geistes vollbringt. Praktiziert er das Zungenschloss im Grossen Energiesiegel, in der den Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung und in anderen solchen Techniken, dann ist der rückwärtige Mund des Sehr-freundlichen-Flusses mit der Lebensenergie gefüllt, und wenn er das Zungenschloss in der Lotoshaltung, der gesegneten Haltung, der Haltung der Vollendung, der Fischhaltung, der Leichenhaltung und anderen solchen Haltungen durchführt, dann ist der vordere Mund des Sehr-freundlichen-Flusses mit der Lebensenergie gefüllt.

Führt ein in Unkenntnis über das Natürliche Yoga seiender Anwärter die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels durch, dann erhält er den Jenseits-des-

Geistes Zustand nicht, er bekommt stattdessen einen konfusen Zustand [einen Zustand, indem man nicht weiss, was was ist].

Mittels des Im-Raum-bewegen Energiesiegels trinkt der Yogi des Natürlichen Yogas als erstes das Soma. Zu dieser Zeit beginnt das Jenseits-des-Geistes. Nach zwei bis drei Jahren der fortgesetzten Praxis wird er zu einem, der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. {Erst} danach ist das Jenseits-des-Geistes vollendet.

Die Absorption des Geistes
Vers 4.48 bis 4.50 Der Platz des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser befindet sich in der Mitte der Augenbrauen. Dort wird der Geist absorbiert. Man kann diesen vierten Bereich kennen. Es gibt dort keine Zeit/keinen Tod. Die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels sollte solange fortgeführt werden, bis man den yogischen Schlaf erlangt. Für einen den yogischen Schlaf bekommenden Anwärter gibt es keinen Tod. Jener Yogi verbleibt ungestört, so wie ein Gefäss (Behälter, Körper, Geist) mit Raum aussen und innen, der den Geist ungestützt belässt und an überhaupt nichts denkt.

Die Mitte-der-Augenbrauen ist der Ort des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser. Er bewohnt alle Regionen und er bewohnt die eine Region, da er beides ist – alle und der Eine. Gott ist die Grundlage von allem. Die innere Reise führt 'Vereinigung' mit ihm herbei und die äussere Reise ist 'Trennung' von ihm. Solange wie der Geist seinen Wohnsitz in der illusionären Welt hat, solange fährt er damit fort zu existieren. Der Geist wird dann absorbiert, wenn man bei den heiligen Füssen des geliebten Herrn Freundlicher Auflöser ankommt. Dies ist die Befreiung, genannt 'Gleichmut' oder der vierte Bereich. Die Hauptzustände des geistigen Vermögens sind der Wachzustand, der Traumzustand und der Zustand des traumlosen Schlafes **–** ein jeder kennt sie. Es [das geistige Vermögen] hat einen zusätzlichen, speziellen Zustand. Dieser wird 'Gleichmut' genannt. Nicht jeder ist damit vertraut; nur der Yogi kennt ihn.

Die Existenz des Geistes ist die Existenz von Glücklichsein und Elend und die Absorption des Geistes ist die Absorption von Glücklichsein und Elend. Einzig der Geist ist die Ursache für Knechtschaft und für Befreiung. Der mit den Objekten der Sinneswahrnehmung verbundene Geist des Entsagten ist die Ursache für Knechtschaft und der von den Objekten der Sinneswahrnehmung frei seiende Geist des Entsagten ist die Ursache für Befreiung. Zeit existiert im Bereich des geistigen Vermögens und Tod existiert im Bereich des Körpers. Im Gleichmut existieren weder Zeit noch Tod.

'Die fortgesetzte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels sollte solange fortgeführt werden, bis der yogische Schlaf erlangt wird', sagt der geliebte König der Yogis. Hier ist eine Klarstellung nötig.

Es gibt verschiedene Arten von Schlaf: Vergnügungsschlaf, einen von Krankheiten verursachten Schlaf, den yogischen Schlaf und so weiter. Der gewöhnliche Schlaf ist der Vergnügungsschlaf. Wenn ein hypnotisierter Patient als Folge einer hypnotischen Eingebung in Schlaf verfällt, dann wird dies 'gezwungener Schlaf' genannt – das was dabei unternommen wird ist von einem anderen abhängig. Der yogische Schlaf kommt zu dem Initiierten als Folge von Initiation in das Herabkommen der göttlichen Kraft. Auch durch die fortgeführte Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels und des die-Göttliche-Kraft-bewegen Energiesiegels tritt der yogische Schlaf ein. Aber der yogische Schlaf, auf den der König unter den Yogis hier verweist, ist der höchste yogische Schlaf

von allen, er ist dem Von-Same-freiem Gleichmut nahe. Er wird 'Halb-Gleichmut' genannt, darin findet keine Ein- oder Ausatmung statt.

Für denjenigen, der sich im yogischen Schlaf befindet, gibt es keinen Tod. Dies ist nicht falsch, trotz der Tatsache, dass diese Idee nicht plötzlich im Unterscheidungsvermögen stabil wird. Tatsächlich *ist* der yogische Schlaf, in dem es keine Ein- und Ausatmung gibt, Gleichmut. Die Ebene des Gleichmuts befindet sich über dem Tod, das heisst, Gleichmut wird von demjenigen Yogi vollbracht, der über den Tod hinaus emporsteigt. Und dieses über den Tod hinaus Emporsteigen hat in demjenigen Körper stattgefunden, in welchem das gestoppte Ein- und Ausatmen wieder beginnt. Es gibt weder Zeit noch Tod in diesem Bereich, weil der Yogi über den Körper und das geistige Vermögen hinausgegangen ist. Beginnt die Lebensenergie im Gehirn stabil zu werden und das geistige Vermögen erreicht dasjenige Stadium, wo es nicht länger die Kraft hat, Absichten zu produzieren und findige Pläne zu schmieden, dann beginnt der Von-Same-freie Gleichmut oder der Von-Vergleich-freie Gleichmut. Gleichmut wird sofort vollbracht, wenn der Yogi zu dieser Zeit in der Seele vertieft verbleibt und er das Halteseil des Geistes völlig loslässt [er lässt es völlig los, den Geist dazu zu benutzen, um zu denken, wahrzunehmen und zu handeln].

Die letzte yogische Aktivität
Vers 4.51 und 4.52 Es gibt keinen Zweifel darüber: Genauso wie die äussere vitale Luft absorbiert wird, so wird auch die innere vitale Luft absorbiert und auch die vitale Luft dazwischen (in der Mitte) wird absorbiert; somit wird die vitale Luft an ihrem eigenen Platze {dem Kommando Energiezentrum} in Begleitung des Geistes stabil. Der Geist wird durch die fortgesetzte Praxis des Yogis, welcher auf diese Weise Tag und Nacht die fortgesetzte Praxis im Pfade der vitalen Luft praktiziert, an dem Ort absorbiert, wo die vitale Luft verfeinert wird.

Die unruhige Lebensenergie geht normalerweise in einem Körper ständig ein und aus und verlässt zum Zeitpunkt des Todes diesen Körper auf Nimmerwiederkehr. Im Gleichmut hingegen verlässt die Lebensenergie den Körper nicht, vielmehr steigt sie zum Gehirn auf und wird dadurch stabil, was wiederum bewirkt, dass die Aktivität des Ein- und Ausatmens eingestellt wird. Die unruhige Lebensenergie ist kurz und grob und durch die ständig fortgesetzte Praxis wird sie lang [lange gehalten] und subtil. Mit dieser fortgesetzten Praxis vergehen mehrere Jahre und dann findet die Vorbereitung für die endgültige yogische Aktivität statt. Darin [in dieser Vorbereitung] wird die nun im Gehirn stabil seiende Lebensenergie nach einer Weile in Form des Ausatmens ausgestossen. Zum Schluss verbleibt sie [die Lebensenergie] dann für lange Zeit äusserst stabil im Gehirn. Dies wird der Von-Vergleich-freie Gleichmut genannt. Die Absorption der Lebensenergie *ist* die Absorption des Geistes.

Die Erschaffung des grossen Körpers
Vers 4.53 Derjenige Yogi, der seinen Körper von den Füssen bis zum Gehirn in Nektar badet, wird extrem stark, extrem kühn und kräftig (beherzt, voller energischer Tatkraft, stark) und zum Besitzer eines grossen Körpers.

Wenn die nach unten tendierende Lebensenergie nach oben geht und das Kommando Energiezentrum betritt, dann bekommt der Yogi zwei bis vier Mundvoll (Schlucke) Nektar, manchmal auch mehr. Bei diesem Vorgang gibt es zu Zeiten eine Unterbrechung und zu anderen Zeiten setzt sich dieser Vorgang wiederum fort. Auf

diese Weise vergehen zwei, zweieinhalb oder drei Jahre, bis das Bad dann ‘von den Fussohlen bis zum Gehirn’ vervollständig ist [aus dem Sanskrittext des Verses 4.53].

Der grosse Körper wird von diesem Nektar der Unsterblichkeit genährt (entwickelt, gebildet). Um ihn von einem gewöhnlichen Körper zu unterscheiden, nannte man ihn den ‘grosse Körper‘. Diesen göttlichen Körper den grossen Körper zu nennen ist wirklich korrekt, da die ‘vier grossen vollendeten Fähigkeiten’ des Yogas in ihm wohnhaft sind: So wie das kleinste Elementarteilchen zu werden; sich auszudehnen, sich zu vergrössern; die Masse zu vergrössern und leichtgewichtig zu werden. Es gibt eine grenzenlose Stärke In einem Yogi mit dem göttlichen Körper, da er den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. Nicht nur dies, er ist auch jemand, der extrem kühn und kräftig ist. Es ist keine gewöhnliche Aufgabe, die Befreiung zu erreichen, es ist eine aussergewöhnliche Aufgabe. Der Verdienst für seine kühne und kraftvolle Tat sollte an Gott gegeben werden, da dessen Vollbringung auf der Gnade Gottes beruht; aber er vollbrachte diese kühne und kraftvolle Tat durch seine Ausdauer ((Durchhaltevermögen, Standhaftigkeit)), seine tugendhafte Neigung und durch andere göttliche Qualitäten, die sich in ihm auftaten (entwickelten). Da er kein Mensch ist, sondern ein übermenschliches Wesen, oder, ja tatsächlich, ein Gott, kann sich ein durchschnittliches Individuum die Realität seiner geistigen Stärke nicht vorstellen.

Die letzte Anleitung

Vers 4.54 bis 4.57 Man sollte die Konzentration des höchstendgültigen Bereichs dadurch ausführen, indem man den Geist im Zentrum (in der Mitte) der göttlichen Kraft hält und die göttliche Kraft im Zentrum des Geistes und den Geist mittels des Geistes prüfend betrachtet. Sei dir der Seele im Zentrum des Raumes bewusst und des Raumes im Zentrum der Seele. Somit, indem du alles aus Raum bestehend machst, denke noch nicht einmal auch nur ein kleines bisschen. Genauso wie ein Gefäss ohne Wasser so ist der Yogi innen und aussen leer. Der Yogi ist innen und aussen voll, genauso wie ein im Ozean versunkenes Gefäss voller Wasser ist. Weder sollte man Denken nach aussen hin, noch Denken nach innen hin unternehmen. Wenn wir dies kurz fassen, dann können wir sagen, dass der Yogi gedankenfrei werden sollte, indem er alle Gedanken aufgibt.

Der Geist desjenigen Anwärters, der die göttliche Kraft für keinen Moment vergisst, ist im Zentrum (in der Mitte) der göttlichen Kraft. Drücken wir diese Idee mit anderen Worten aus, dann können wir sagen, dass man die Konzentration des höchstendgültigen Bereichs durchführen kann, da man aufgrund dessen, dass die göttliche Kraft im Zentrum des Geistes ist, den Geist mittels des Geistes prüfend betrachten kann.

‘Wie kann der Geist mittels des Geistes prüfend betrachtet werden? Gibt es noch einen zweiten Geist oder sind da zwei Teile des Geistes?’

Es gibt nur einen Geist, aber aufgrund von Reinheit und Unreinheit scheint es so zu sein, als sei er von zweierlei Art. Ein Individuum kann den eigenen Geist nicht prüfend betrachten, wenn die Klarheit (der helle Glanz, die Ehrlichkeit) des Geistes dadurch vermindert ist, dass der Geist ziemlich schmutzig ist – er ist blind. Da der Geist eines Anwärters, der den Mit-Same Gleichmut vollbracht hat, verfeinert ist, kann er seinen unreinen Geist mittels seines reinen Geistes mühelos prüfend betrachten, da in ihm Unvoreingenommenheit (Neutralität) und Unterscheidung (erkennende Urteilskraft) vorhanden sind. Er kann infolgedessen die Konzentration des höchstendgültigen Bereichs durchführen.

Der Yogi hat die Erfahrung der fünf Räume wenn Lebensenergie und Geist im Kommando Energiezentrum stabil werden. Obgleich dies den Yogi zwar ermutigt (inspiriert, anspornt), sollte der Anwärter zu diesem Zeitpunkt seine Seele im Zentrum des Raumes des Absoluten erfahren und den Raum des Absoluten im Zentrum seiner Seele. Er taucht dadurch so sehr in das Absolute ein, dass das Denken tatsächlich aufhört. Der Yogi wird innen und aussen göttlich ('vom' Absoluten) und Körper und Geist werden von der Form ((sind so wie)) des Absoluten, betritt er diese Ebene.

Da der den Mit-Same Gleichmut vollbracht habende Yogi mit dem Feuer-des-Yoga reinen Körper, mit dem direkten Wissen der göttlichen Ordnung und mit dem vorletzten Losgelöstsein/Nichtanhaftung ausgestattet ist, ist er gänzlich verschieden von den anderen, den durchschnittlichen Anwärtern. Seine Aufmerksamkeit ist nicht auf Vergnügen sondern auf *Yoga* gerichtet. Dennoch warnt ihn der geliebte König unter den Yogis: 'Lieber Yogi, hör auf damit, über Yoga nachzudenken und lass' auch die Anhaftung an Befreiung los. Dein geistiges Vermögen muss von allen Neigungen frei werden. Solange wie du damit fortfährst, Wünsche *irgendwelcher* Art zu produzieren, solange kann dein geistiges Vermögen nicht frei von Neigungen sein. Also sei völlig frei von Gedanken!'

Die fabrizierte ((erfundene)) (künstliche) äussere Welt (Illusion, Trick)
Vers 4.58 'Diese ganze Welt wird durch Absichten erschaffen. Auch geistig-sinnliches Vergnügen (Fantasie) wird durch Absichten erschaffen – deswegen, oh Entzückender! – wirst du ohne Zweifel Frieden gewinnen, wenn du dich an den Frei-von-findigem-Pläneschmieden [Gleichmut] wendest und den auf Absichten begründeten Intellekt (Urteilsvermögen) aufgibst.'

Diese wahre Anleitung wurde nach dem geliebten grossen Seher, dem Weisen Vasishtha, zitiert. Dies ist die letzte und unfehlbare Methode um Frieden zu erlangen. Falls auch nur ein kleines bisschen Geist existiert, dann wird dieses riesige (beeindruckende, grossartige) Universum geschaffen. Sollte es keinen Geist geben, dann gibt es {auch} keine Welt. Der Geist ist die Ursache der Welt. Der Geist ist der Vorratsschatz von Absichten und findigem Pläne schmieden. Das eine Ufer ist das geistige Vermögen oder Störung (der Mangel an Frieden) und wird 'Vergnügen' genannt und das andere Ufer ist die Seele oder Frieden und man nennt es Yoga.

Die Absorption des Geistes
Vers 4.59 bis 4.62 Der in die Essenz (die wahre Natur des Individuums) vertiefte Geist wird von der Essenz absorbiert, genauso wie [ein Klumpen] Kampfer von Feuer absorbiert wird (mit dem Feuer verschmilzt) und Steinsalz von Wasser absorbiert (aufgelöst) wird. Als den Geist bezeichnet man die Summe des Nichtgewussten (das, was gewusst werden wird; das, was man wissen kann), das bereits Bekannte und das, was es in der Form von Wissen gibt. Das Wissen und das Nichtgewusste verschwinden zur gleichen Zeit – es gibt keinen anderen Weg. Nur durch das Mittel des Geistes erfährt man jedes einzelne belebte oder unbelebte Ding (man erhält dadurch seine augenscheinliche Existenz), da man Dualität von der Verfassung jenseits-des-Geistes nicht haben kann. Gibt man [die Anhaftung an] das unbekannte Objekt auf ((verzichtet auf die Anhaftung)), dann wird der Geist absorbiert. Ist der Geist absorbiert, dann verbleibt am Ende nur das Einssein mit dem Absoluten (der Zustand des Nichts-ausser-dem-Absoluten).

Das Feuer hat die Kraft zu brennen und der Kampfer kann verbrannt werden. Der Kampfer wird absorbiert, indem er von der Form des Feuers ((so wie das Feuer)) wird, nachdem er ins Feuer geworfen wurde. Das Wasser hat die Kraft aufzulösen und das Steinsalz kann aufgelöst werden. Das Steinsalz wird absorbiert, nachdem es ins Wasser geworfen und dadurch von der Form des Wassers wurde. Genauso hat die göttliche Essenz die Kraft zu absorbieren und der Geist kann absorbiert werden. Der Geist wird dann absorbiert, wenn er völlig in das Absolute eingetaucht und dabei von der Form des Absoluten geworden ist.

Gleichmut ist die Ebene des Königlichen Yogas und dafür [wie man damit umgeht] ist eine Besprechung des Geistes unerlässlich. Der Geist wird als die Summe dessen bezeichnet, was man weiss und was man nicht weiss. Die Wohnstätte von Wissen und falschem Wissen befindet sich im Geiste. Wird der Geist nun absorbiert, dann werden auch Wissen und falsches Wissen absorbiert. Wissen braucht man, um mit dem falschen Wissen Schluss zu machen und wenn falsches Wissen aufhört, dann ist Wissen an sich sinn- und zwecklos. Jemanden der erklärt: 'Ich bin ein Kenner des Absoluten, ich habe mir das Wissen über das Absolute angeeignet', müsste man also stattdessen als einen *falschen Wissenden* betrachten, da hier *falsches Wissen* die Form von Wissen annimmt. Aber nachdem wirkliches Wissen das falsche Wissen zerstreut hat, wird es selbst zerstreut. 'Ich' [Egoismus] **–** das ist der Geist. Wo das 'Ich' existiert, da existiert der Geist und wo der Geist existiert, da existiert falsches Wissen. 'Befreiung' ist die *Nicht-Existenz* des Geistes. Es ist der Geist, der all das empfängt, was mit den Augen gesehen werden kann, all das, was mit den Ohren gehört, mit der Nase gerochen, mit der Haut gefühlt werden kann, all die verschiedenen Geschmäcker, die mit der Zunge geschmeckt werden können. Der Geist ist die Ursache der Erfahrung (von der augenscheinlichen Existenz) der Welt. Die Nicht-Dualität wird erreicht, wenn dieser nach aussen hin gerichtete Geist, inwendig geworden, von der Form des Absoluten wird ((so wie das Absolute)). Diese jenseits der Meditation gelegene Nicht-Dualität kann man nicht erfahren, da ein Erfahrender nicht existiert. Ein liebend-hingebungsvoller Verehrer-Dichter singt: 'Ich ging hin, um die Geliebte (Herrin Zufriedenstellung, ein rotes Glühen) zu sehen. Siehe! Ich wurde zur göttlichen Liebe selbst (dem Herrn Dunkler, ein Rubin).' Nur [der Zustand des] Nichts-ausser-dem-Absoluten verbleibt nach Absorption des Geistes.

Es gibt nur ein einziges Yoga, aber mehr als einen Pfad
Vers 4.63 Verschiedene Pfade, welche Methoden sind, um Gleichmut zu erlangen, wurden von grossen Lehrern der Vergangenheit auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen beschrieben.

Es gibt nur ein Königliches Yoga, aber es gibt viele Anwärter. Und ein jeder kommt von seinem eigenen, ganz bestimmten Platz her und wird zu einem Pilger auf dem königlichen Pfad. Obgleich es unzählige Pfade des Königlichen Yogas gibt, so gibt es doch nicht unzählige Ziele **–** es gibt nur ein Ziel. Es ist der Unterschied in der Entwicklung ((Evolution)) von Individuen welcher die Unterschiedlichkeit der Methoden ausmacht. Auf keinen Fall (keinesfalls) sollte mit ihrer Existenz [der Existenz dieser Methoden] Schluss gemacht werden. Die Füsse werden von Schuhen geschützt, nicht von einer Krone; und der Kopf wird von einer Krone geschützt, nicht von Schuhen. Ein Körperglied [ein jegliches der anderen Körperglieder] wird von Stoff geschützt und nicht von Schuhen oder einer Krone. So gibt es nur einen Körper, dieser aber hat mehr als nur einen Bestandteil. Folglich gibt es mehr als nur eine Methode um den Körper zu schützen.

Ehrerbietung ((Verneigung))
Vers 4.64 Ehrerbietung an den Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal, an die evolutionäre göttliche Kraft, an den vom Mond fliessenden Nektar und an die grosse, göttliche Kraft Geist-jenseits-des-Geistes in der Form von Wissen!

Indem er einen Blick auf seine eigenen Erfahrungen wirft, verbeugt sich der König unter den Yogis vor dem Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanal, vor der Göttin Evolutionäre Kraft und vor dem vom Mond fliessenden Nektar. Zum Schluss verbeugt er sich vor dem Geist-jenseits-des-Geistes Zustand.

Alles ist in diesen Verneigungen enthalten. Das sich verbeugen ist die Blüte der Liebe, es ist das Hingeben der Seele, die innige Anbetung.

Eine Vorbereitung für die Verehrung des göttlichen Klanges
Vers 4.65 Jetzt wird eine Beschreibung von der Verehrung des göttlichen Klanges gegeben, so, wie der König unter den Yogis, Meister Goraksha, davon spricht, welche selbst von konfusen Menschen, welche die Essenz nicht verstehen, gut aufgenommen werden kann.

Es gibt zwei Pfade: Einer, der das 'sich Einlassen und Engagieren' und ein anderer, der 'Beendigung' genannt wird. Der Pfad des sich Einlassens und Engagierens ist für eine weltliche Person und der Pfad der Beendigung ist für einen Entsagenden von hohem Rang bestimmt. Eine weltliche Person ist wunschgerichtet, somit wird sie als konfus (irregeführt, betäubt) bezeichnet und ein Entsagender ist wunschlos und wird deshalb als 'ein qualifizierter Empfänger für Befreiung' betrachtet.

Die Verehrung des göttlichen Klanges ist sehr einfach und ganz ausgezeichnet (hervorragend, die allerbeste); sie kommt in allen drei Pfaden vor – dem Wissen, im Yoga (Handlung) und dem liebend-hingebungsvollen Widmen. Es stimmt schon, dass sich das System der Verehrung des göttlichen Klanges (dessen Tradition) von dem einen zum anderen Pfad hin unterscheidet, aber es gibt nur eine endgültige Belohnung. Selbst konfuse Anwärter [Entsagende] können die Essenz dadurch erfahren [durch die Verehrung des göttlichen Klanges] **–** dies ist dessen spezielles Merkmal.

Die Einmaligkeit der Verehrung des göttlichen Klanges
Vers 4.66 Obgleich jede einzelne der zehneinviertel Millionen Absorptionsmethoden von denen der Herr Adinatha ((erster Meister)) spricht fruchtbar ist, so wird davon doch nur eine von ihnen als das Oberhaupt angesehen, nämlich die göttliche Klangvereinigung.

Diese Äusserung zeigt, dass mit den konfusen Menschen, auf die sich im vorhergehenden Vers bezogen wurde, nicht die weltlichen Anwärter [Anwärter des Pfades des sich Einlassens und Engagierens] gemeint sind, sondern die entsagenden Anwärter [die Anwärter auf dem Pfad der Beendigung]. Es gibt drei Klassen von Leuten in jeder dieser zwei Gruppen: Durchschnittliche, Fortgeschrittene und die Besten. Verglichen mit den fortgeschrittenen Anwärtern oder den Besten wird der durchschnittliche Anwärter als der mit den geringeren Eigenschaften erachtet, oder eben als konfus. Auch er erfährt mittels der fortgesetzten Praxis der göttlichen Klangvereinigung die Essenz und die göttliche Klangvereinigung wird deshalb als das Oberhaupt betrachtet.

Der auf den sich hier bezogene göttliche Klang ist der unangeschlagene göttliche Klang und es gibt von ihm unzählige Arten. Als den Endgültigen und Besten erachtet man denjenigen göttlichen Klang, durch welchen Absorptionsyoga erlangt wird [der göttliche Klang OM].

Die Methode des Hörens

Vers 4.67 und 4.68 Der sich in der Haltung-die-einen-freisetzt befindende Yogi sollte das Vereinen des Freudebringer Energiesiegels durchführen und mittels des rechten Ohres [im rechten Ohr] mit einem Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetem Geist sofort danach auf den inneren [subtilen] göttlichen Klang hören. Der Yogi sollte die Ohren, die Augen, die Nasenlöcher und den Mund mit den Fingern beider Hände verschliessen und er wird dann deutlich einen klaren, göttlichen Klang im Pfade des gereinigten Sehr-freundlichen-Fluss Energiekanals hören.

Die Haltung-die-einen-freisetzt ist eine Form der Haltung der Vollendung. Da sie die spezielle Haltung der Frei-während-man-noch-lebt grossen Menschen ist, kam es dazu, dass sie die Haltung-die-einen-freisetzt genannt wurde. Das Freudebringer Energiesiegel kommt auf, wenn die vitale Luft mittels des Wurzelschlosses und anderer solcher Energiesiegel vollbracht worden ist. Dies ist eine Bestätigung dafür, dass die nach unten tendierenden, nun nach oben gehende Lebensenergie vitalen Luft in den Augen stabil ist. Man sollte danach mit dem rechten Ohr und einem Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetem Geist auf den inneren göttlichen Klang hören. Obgleich der Fluss der vitalen Luft bis zu diesem Punkt in den unteren Energiezentren stattfand [der Wurzelbasis, dem Standort-des-Selbst, dem den-Nabel-füllenden-Juwel, dem Unangeschlagenen und dem Reine Sprache], beginnt er hiernach in den oberen Energiezentren zu fliessen [dem Kommando, dem Soma und dem Tausendblättrigen] und so entsteht das Sechsmündige Energiesiegel. Der Pfad des Sehr-freundlichen-Flusses ist zu diesem Zeitpunkt vollständig rein und der klare und subtile, unangeschlagene göttliche Klang ist deshalb für den Anwärter deutlich hörbar. Hier bedarf es einer Klarstellung. In der obigen Äusserung wird auf das Sechsmündige Energiesiegel [Vers 4.68] hingewiesen. Das Sechsmündige Energiesiegel wird auch als das Weibliche-Gefäss Energiesiegel bezeichnet. Es heisst in der *Gheranda Samhita*: ‘In der Haltung der Vollendung sitzend, schliesse die Ohren mit den Daumen, die Augen mit den Mittel- und Zeigefingern, die Nasenlöcher mit den Ringfingern und den Mund mit den kleinen Fingern. Der Anwärter sollte sich dem folgenden gewahr sein, nachdem er die nach oben tendierende Lebensenergie durch den “Krähenmund” vor dem Schliessen dieser Türen angezogen (nach innen gezogen) und sie mit der nach unten tendierenden Lebensenergie vermischt und im Körper behalten hat und der die Meditation der sechs Energiezentren durchführt und die evolutionäre Kraft mit den Gebeten “Hum“ (‘ich bin’, ‘ich sehe’, ‘ja’; der ‘Deung’ machende Klang eines Bogens, das Trompeten eines Elefanten, das Gebrüll eines Löwen) und “Hamsa“ (‘ich bin Das’, der Schwan, die Seele) erweckt und der, selbst von göttlicher Kraft seiend, die lebende Seele samt der göttlichen Kraft zu dem wassergeborenen Lotos emporhebt: “(In Harmonie) mit dem Freundlichen Auflöser vereint, spiele ich beglückt (ziehe ich frei und ungezwungen umher, erfreue ich mich nach Belieben) und bin zu dem die Glückseligkeit selbst seienden Absoluten geworden.” Dies ist das Weibliche-Gefäss Energiesiegel’.

Wie kann ein der Regulierung des Essens, der Keuschheit und den anderen Beachtungen nicht folgender, durchschnittlicher Anwärter die gewaltige Anstrengung

ausüben, die gebraucht wird, um die vitale Luft zu vollenden? Was für einen Sinn hat es dann, das Freudebringer Energiesiegel durchzuführen? Dennoch versuchen sie den göttlichen Klang zu hören, indem sie einen Finger in das rechte Ohr stecken. Dies ist wahrlich eine Ebene, auf welcher es kein Wissen von den yogischen Prinzipien gibt, keine Eignung dafür, der Empfangende zu sein und wo es kein Ideal und keine Stärke der festen Gewissheit gibt.

Bedenke hier, dass sich das Hören des göttlichen Klanges der Absorption von blosser, gewöhnlicher, göttlicher Klangvereinigung unterscheidet.

Das beginnende Stadium des göttlichen Klanges
Vers 4.69 bis 4.71 Es gibt in allen Yogas des Nichtsprossens-von-geistigen-Neigungen vier Stadien: Das beginnende Stadium, das Gefäss Stadium, das Kennenlernstadium und das Stadium der Vollziehung. Wenn die Durchdringung des schöpferischen Knotengeflechtes stattfindet und Glückseligkeit in der Leere geboren wird, dann hört der Yogi in seinem Körper einen wunderbaren (fremdartigen) unangeschlagenen Ton, so wie bimmelnder ((hell klingelnder)) Schmuck. Der Yogi ist ein Träger des göttlichen Körpers – strahlend, göttlich duftend, krankheitsfrei und mit einem vollen, ganzen Herzen – wenn in der Leere das beginnende Stadium des göttlichen Klanges geboren ist.

Der göttliche Klang kommt in allen der besten Yogas vor. Einem Yoga in welchem es keine Erfahrung des göttlichen Klanges gibt, den Namen 'Yoga' zu geben, ergibt keinen Sinn. Die verschiedenen Arten als auch die Ebenen des göttlichen Klanges gehen über jede Zählung hinaus. Es handelt sich dann um den groben [äusseren] göttlichen Klang, wenn auf die Initiation des Herniederkommens der göttlichen Kraft hin ein Aufwecken der Lebensenergie stattfindet und es dann vorkommt, dass manche Initiierte singen, manche schrill schreien (so wie ein Gepard), manche lallen und plappern (wild reden) und wiederum andere die *Veden* chanten. Der grobe, unangeschlagene göttliche Klang wird mittels des Reine-Sprache Energiezentrums ausgedrückt, mittels des Mundes. Aber dies ist ein sehr gewöhnlicher göttlicher Klang und bedeuted nicht, dass die nach unten tendierende Lebensenergie jetzt nach oben gehe **–** man braucht mehrere Jahre um sie dazu zu bringen, nach oben zu steigen. Der göttliche Klang wird im Wurzelbasis Energiezentrum erzeugt, aber sein grober Ausdruck passiert im Reine-Sprache Energiezentrum. Auch das Unangeschlagene Energiezentrum wird als ein Zentrum des göttlichen Klanges betrachtet, aber dort kommt er [der göttliche Klang] nicht zum Ausdruck. Durch das Herabsteigen der nach oben tendierenden Lebensenergie fliesst diese zu Anfang in die unteren Energiezentren und erreicht dann schliesslich das Wurzelbasis Energiezentrum, indem sie verlängert und gestreckt wird. Hier versucht sie stabil zu werden und als Folge dessen kuppelt sich das Wurzelschloss ein. In diesem Stadium gehen mehrere Jahre vorüber. Diejenige Lebensenergie, die natürlicherweise nach unten fliesst und nach unten hin tendiert, beginnt die aufwärtsgehende Reise dann, wenn die Lebensenergie sehr stark und mächtig geworden und imstande ist, die gereinigte, nach unten hin tendierende Lebensenergie nach oben hin anzulocken.

Der 'göttliche Klang' ist derjenige, in welchem es keine Noten (die sieben Noten in der indischen Musik, die Selbstlaute) und keine Silben (Symbole, Konsonanten) gibt; und die bedeutungstragende 'Sprache' ist jene, in welcher Noten und Silben *vorhanden sind*. Im göttlichen Klang gibt es zwar Emotionen und Sprache, aber sie sind verborgen (verdeckt). Nimmt der göttliche Klang die Form [des Singens] von verschiedenen Noten an, dann werden verschiedene Stimmungen wachgerufen und man nennt dies Musik

('zusammen singen'). Die indische Musik der Schriften [die Musik, die mit den in den alten indischen Schriften gegebenen Prinzipien in Einklang steht] ist die Lebensenergie des Yogas der geistigen Stabilisierung. Man kann das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein dadurch mühelos erwerben. In allen Ländern der Welt ist die populäre Musik beides, melodiös (lieblich) und allgemein beliebt, aber mit der indischen Musik der Schriften kann sie nicht verglichen werden, da sie die Schöpfung eines Künstlers ist – sie ist nur Kunst, nicht Yoga. Die indischen Musik der Schriften wurde nicht von einem Künstler erschaffen, sie ist das ausgezeichnete Geschenk des Yogas. Sie ist mit der unsterblichen, ethischen Handlung und der ewigen Kultur verbunden.

Wenn das anfängliche Stadium des göttlichen Klanges auftritt, dann singt der Yogi Tonabstufungen in *Todi* (der Unterbrecher), *Purvi* (der Östliche, der Vorläufer), *Bhairava* (heiliger Terror), *Vagishvari* (der Meister der Sprache), *Malakosha* (Girlandenhülle) und andere verschiedene Tonarten. Er sitzt in der Harte-Waffe Haltung, der Wurzelschlosshaltung oder der Haltung der Vollendung, während er *Todi, Purvi und Bhairava* oder ähnliche Tonarten singt. Solche Tonarten wie *Todi* und *Purvi* werden im modernen Zeitalter als sehr schwierig erachtet und sie sind wirklich schwierig, weil die Stabilität einer Note dabei unerlässlich ist. Es gibt solch eine Tiefe in diesen Tonarten und ihre Lieblichkeit ist unbeschreiblich. Im Wurzelbasis Energiezentrum steigt zu dieser Zeit der göttliche Klang auf und das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein tritt so ganz natürlicherweise ein, da im göttliche Klang Stabilität vorhanden ist. Diese Musik nennt man 'Pilgermusik'. Man erreicht die Befreiung durch sie. Diese Pilgermusik ist die Wurzel der uralten Methode, Tonabstufungen in einer Tonleiter zu singen.

Während dieser Zeit wird das schöpferische Knotengeflecht durchdrungen. Das bedeuted, dass der das sexuelle Begehren besiegende Yogi zu einem mit emporgehobenem sexuellem Same wird, da der Fluss der nach aussen fliessenden, sexuellen Samendrüse wiederum nach innen fliesst. Sein Same wird nie (überhaupt nie mehr) ausgeschieden. Er erfährt die Glückseligkeit im Raum des Absoluten und hört den subtilen und wunderbaren, unangeschlagenen göttlichen Klang mittels der sich fortsetzenden, systematischen Praxis des Freudebringer Energiesiegels und des Jenseits-des-Geistes Energiesiegels. Der göttliche Klang wird vom Wurzelbasis Energiezentrum bis zum unangeschlagenen Energiezentrum nicht ausgedrückt; ausgedrückt wird er mittels des Reine-Sprache Energiezentrums, dem Mund [laut]. Dies nennt man den 'groben göttlichen Klang'. In den oberen Energiezentrum ist er dann wiederum unausgedrückt. Dies nennt man den subtilen [den inneren] göttlichen Klang.

Der göttliche Klang, den man zum Zeitpunkt der Durchdringung des schöpferischen Knotengeflechtes hört, sei ganz wunderbar, sagt der geliebte König unter den Yogis. Dies ist wahr, er *ist* wunderbar. Dies mit Worten übermitteln zu wollen, ist unmöglich. In der *Yoga Darshana* wird dieser unangeschlagene göttliche Klang von dem es heisst, dass er die Sprache Gottes sei, als 'die heilige Silbe OM' [die Schwingung der Lebensenergie] bezeichnet. Man begegnet ihr auf der ersten Ebene der Sonne-Mond Vollendung. Dieser unangeschlagene, göttliche Klang ist 'der Flöten-göttliche-Klang' des verehrten, geliebten Herrn Dunkler und 'der göttliche-Bullenhorn-Klang' des geliebten Herrn Ewiger Freundlicher Auflöser. Man erlangt den verehrten Tanzenden Geliebten und den verehrten Tanzenden Gebieter durch ihn. Diese Glückseligkeit des Absoluten ist die letztendgültige Glückseligkeit. Die geliebte Herrin 'Zufriedenstellung' und die geliebte Herrin 'Grossartiges Same-Netz' sind dieser göttliche Klang! Der Vater kann nur von der Mutter offenbart werden, von niemand anderem sonst.

Wo auch immer man ein Leersein findet, Yogis betrachten es im grossen und ganzen als ‘eine Leere’ (als einen Raum). Ihres Erachtens nach gibt es viele Räume und drei darunter sind wesentlich: Der Herzensraum, der Raum des Reine-Sprache und der Mitte-der-Augenbrauen Raum. Das Leersein des Unangeschlagenen Energiezentrums ist es, was als der Herzraum bezeichnet wird und einer dessen Namen ist ‘die Leere’. Das Leersein der zehnten Türe oder des Himmelsenergiezentrums nennt man den Reine-Sprache Raum und einer seiner Namen ist ‘die nächste Leere’. Und das Leersein der Mitte-der-Augenbrauen wird als der Mitte-der-Augenbrauen Raum bezeichnet, ein Name dessen ist ‘die grosse Leere’.

Erreicht der göttliche Klang den Tausendblättrigen Lotos oder den Raum des Absoluten, dann bekommt der Yogi den Feuer-des-Yoga reinen Körper. Samt dem Körper werden auch der Geist, das Urteilsvermögen, die Erinnerung und so weiter, strahlend (hell und klar, prächtig), da er zu einem geworden ist, der den emporgehobenen sexuellen Same besitzt. Kurz, seine Persönlichkeit (sein individueller Ausdruck) wird unvergleichbar und unübertroffen. Von diesem göttlichen Körper strömt infolge der Stabilität des obengehaltenen, sexuellen Sames ein göttlicher Duft aus und aufgrund dessen, dass er nun ein vollständiges Ganzes ist (komplett, abgeschlossen [mit Freude gefüllt]) kann Krankheit ihn nicht mehr betreten. Auch das Herz des Yogis ist in diesem Zustand ein vollständiges Ganzes (komplett, voll und ganz).

Das Gefäss Stadium des göttlichen Klanges
Vers 4.72 und 4.73 Der Yogi wird dann den Göttern gleich (er wird in seiner Natur so wie die Leuchtenden) und zu einem, der die Nichtbewegung von Haltung kennt, wenn die nach oben tendierende Lebensenergie im zweiten, dem Gefäss Stadium den zentralen Energiekanal im Hals (das Hals-und-Himmelsenergiezentrum) betritt und dann dort stabil wird, dadurch, indem sie die nach unten tendierende Lebensenergie, den göttlichen Klang und den obengehaltenen, sexuellen Same mit sich vereinigt. In der höheren Leere hört der Yogi auf die Durchdringung des erhaltenden Knotengeflechtes hin unmittelbar danach den die höchstendgültige Glückseligkeit erkennen lassenden Klang des Hämmerns (des Zermalmens, des Knirschens, einen gewaltigen Druck, eine gewaltige Reibung, ein Trampeln, einen Kampf, Zerstörung; ein Zusammenreiben, ein Vermischen, die Vereinigung von Sonne und Mond) und den einer Kesselpauke.

Im Gefäss Stadium ist der Unterbauch aufgrund der Vollbringung des Wurzelschlosses voller vitaler Luft – genauso wie ein mit Luft gefülltes Gefäss. Aus diesem Grund nennt man dieses Stadium ‘das Gefäss’. Die nach oben gehende, nach oben tendierende und die nach unten tendierende Lebensenergie [beide vereint] sind zu dieser Zeit im Himmelsenergiezentrum stabil, wodurch auch die Haltung unbeweglich wird, weil das Im-Raum-bewegen Energiesiegel vollständig vollbracht worden ist. Der Yogi wird infolge der Erlangung des direkten Wissens der göttlichen Ordnung allwissend und durch das Trinken des Somas den Göttern gleich.

Der Vorgangder Durchdringung der Energiezentren und der Knotengeflechte tritt im allgemeinen zusammen auf. Bei den unteren Energiezentren fliesst die Lebensenergie zuerst im Wurzelbasis Energiezentrum und bei den Knotengeflechten fliesst sie als erstes im schöpferischen Knotengeflecht und dies veranlasst das Aktivwerden beider. Durch die Aktivität des Wurzelbasis Energiezentrums werden auch systematisch das Standort-des-Selbstes und all die anderen Energiezentren aktiviert; das erhaltende Knotengeflecht und das auflösende Knotengeflecht werden ebenfalls durch die Aktivität

des schöpferischen Knotengeflechtes systematisch aktiviert. So bildet sich eine Leiter wenn alle Energiezentren und alle Knotengeflechte voll und ganz aktiv sind. Das Wurzelbasis Energiezentrum öffnet sich vollständig und mit ihm gemeinsam öffnen sich auch die anderen Energiezentren ganz; auch das schöpferische Knotengeflecht öffnet sich vollständig. Mit ihm zusammen [dem schöpferischen Knotengeflecht] öffnen sich auch das erhaltende Knotengeflecht und das auflösende Knotengeflecht völlig. Obgleich sich die Energiezentren voneinander unterscheiden und sich an verschiedenen Orten befinden, sind sie doch auch wieder nicht so verschieden (getrennt) voneinander; auch die Knotengeflechte passen sich diesem System an. Bei der Durchdringung des erhaltenden Knotengeflechts dann hört der Anwärter einen hämmernden Klang und den einer Kesseltrommel im Himmelsenergiezentrum.

Der Geliebte Yogi nennt den unangeschlagenen göttlichen Klang im Vers ‘den Klang’ (‘das Wort’, das Wort Gottes, göttliches Lied). Dieser unangeschlagene göttliche Klang wird von manchen Sekten der liebend-hingebungsvollen Asketen ‘das Wort’ genannt. Man kann dieses ‘Wort’, dieses ‘erste Wort’ oder diesen unangeschlagenen göttlichen Klang nicht auf der Basis von Logik verstehen. Das einzige was einem übrigbleibt um dies zu verstehen, ist sich an die yogische systematische Praxis zu wenden. Dies ist das wahre Mittel [um den unangeschlagenen göttlichen Klang] zu verstehen. Ich will trotzdem versuchen, ihn zu erklären.

‘Der unangeschlagene göttlichen Klang wird ohne ein Anschlagen (ohne einen Streich) erzeugt’, erklären die yogischen Schriften. Um Klang zu erzeugen, ist ein Anschlagen erforderlich. Wie kann Klang ohne ein Anschlagen erzeugt werden?

Hier muss man die Natur des Anschlagens und Nichtanschlagens verstehen. Ein wollen (suchen, streben, Begehren/Wünschen nachgehen) ist ein Anschlagen und das Nichtwollen ist das Nichtanschlagen. Beim Sprechen entsteht als erstes im Geist von jemandem der Wille zu handeln [die Absicht]; als Folge davon wird die Lebensenergie aktiviert und sie öffnet den Mund; dann strömt der Sprachfluss heraus. Dieses Wollen ist mit dem geistigen Vermögen verknüpft. Die Lebensenergie arbeitet mit dem geistigen Vermögen zusammen. Es kontrolliert die Organe. Arbeitet die Lebensenergie deswegen, um den Willen des geistigen Vermögens auszuführen, dann ist sie abhängig. Gleichfalls führt sie unabhängige Arbeit aus, wobei es keine Kontrolle durch das geistige Vermögen gibt. Derjenige göttliche Klang, der nicht vom geistigen Vermögen angeregt (stimuliert) ist, wird von der Lebensenergie angeregt. Er wird ‘der unangeschlagene göttliche Klang’ ganannt. Der befreiungssuchende Anwärter des Natürlichen Yogas gibt der Lebensenergie in der Meditation völlige Unabhängigkeit (Selbst-Kommando, totale Freiheit). Mit anderen Worten, er gibt ((lässt)) dem geistigen Vermögen keine Kontrolle über die Lebensenergie. So werden die von den Organen durchgeführten, reinigenden Handlungen in diesem Zustand alleinig von der Lebensenergie angeregt. Der grobe, unangeschlagene göttliche Klang wird zu diesem Zeitpunkt mittels des Mundes ausgedrückt (er zeigt sich) und der subtile, der subtilere und der subtilste unangeschlagene göttliche Klang zeigen sich mittels der oberen Energiezentren.

Das Stadium des Kennenlernens des Göttlichen Klanges
Vers 4.74 and 4.75 Man erfährt im dritten oder dem Kennenlernstadium (Begegnungsstadium) einen Klang wie den einer M*ardala* [eine Art Trommel; wörtlich ‘hämmern’]. Das Reservoir (die Grundlage) aller Vollendungen, die grosse Leere, wird darin [in diesem Stadium] von der vitalen Luft betreten]. Der die Glückseligkeit des Geistes transzendiert habende Yogi bekommt dann die

natürliche Glückseligkeit und er wird von Fehlern und Mängeln, vom Alter, von Krankheit (Beschwerden), Hunger (Begehren), von Schlaf und so weiter, befreit.

Die M*ardala* ist ein angenehmes, musikalisches Instrument, das einer M*ridanga* ähnelt [einer tiefklingenden, langen, doppelendigen Trommel; wörtlich 'die hämmernde, zermalmende Note']. Dies erlebt man im Stadium des Kennenlernens. Der geliebte grosse Yogi, Meister Goraksha sagt: 'Wenn die Lebensenergie vitale Luft die grosse Leere betritt – den Tausendblättrigen Lotos – dann hört der Yogi den gewaltigen Glockenschlag (einen Gong) und andere musikalische Instrumente. Der Anwärter sollte sich auf den Erhalt dieses Zeichens hin im klaren sein, dass die Vollendung nahe bevorsteht!' Das Reservoir aller Vollendungen ist diese grosse Leere. Hat man Stabilität darin erlangt, dann werden die natürliche Glückseligkeit, die Glückseligkeit des Absoluten oder die höchstendgültige Glückseligkeit erlangt. Der von Funktionsstörungen (Mängeln und Fehlern) des Windes und der anderen Körpersäfte freie Yogi wird glücklich, jung und gesund und ist von Hunger und Schlaf befreit.

Das Stadium der Vollziehung des göttlichen Klanges
Vers 4.76 und 4.77 Der Yogi hört dann den Klang einer *Vina* [die bundlose, siebenseitige Vorläuferin der *Sitar*] wenn die Lebensenergie beim Durchdringen des auflösenden Knotengeflechtes den Ort des Geschoss-Handhabenden (des Zerstörers) [des Freundlichen Auflösers] im Stadium der Vollziehung betritt. Man nennt das Vereinen von ihr [der Lebensenergie] mit dem geistigen Vermögen das 'Königliche Yoga'. Der Yogi wird in dieser Situation zu einem Schöpfer und Auflöser, Gott gleichkommend ((gleichwertig)).

Das Stadium der Vollziehung ist das letzte Stadium des göttlichen Klanges. Dabei ist die in die Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) eingetretene Lebensenergie darin stabil. Der Yogi kommt im Land der Stabilisierung an und hört zu dieser Zeit den Klang einer *Vina*; das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein hat er transzendiert. Der in Form der lebenden Seele seiende, hochgehaltene, sexuelle Same (der hochgehaltene Tropfen der sexuellen Flüssigkeit) wird danach in den in der Form des Absoluten seienden Ozean absorbiert. Der sich öffnende (entwickelnde) Same wird zu einem Baum. Die lebende Seele erlangt den Freundlicher-Auflöser Zustand [den Zustand ihrer eigenen wahren Natur], indem sie ihren lebenden Zustand (ihre Seinsweise, ihre Existenz, ihren Charakter, ihre Eigenschaft) aufgibt.

Das ununterbrochene Glücklichsein der Verehrung des göttlichen Klanges
Vers 4.78 und 4.79 Man erfährt das ununterbrochene Glücklichsein durch göttliche Klangvereinigung – sei es nun, ob Freiheit erreicht wird oder nicht. Durch das Königliche Yoga bekommt man dieses Absorption erzeugende Glücklichsein. Die Arbeit eines Anwärters welcher das Königliche Yoga nicht kennt und nur die Sonne-Mond fortgeführte Praxis durchführt, halte ich für fruchtlos (unproduktiv).

Gäbe es keine Freiheit, warum würde man dann Yoga brauchen? Freiheit gibt es wirklich; aber selbst dann, wenn der Verehrer des göttlichen Klanges sie nicht erreicht hat, das heisst, wenn er noch weiter auf der Reise der Freiheit zu reisen hat, ist er weder besorgt noch enttäuscht, da er weiterhin das ununterbrochene Glücklichsein durch die Verehrung des göttlichen Klanges bekommt. Die Form, die das Absolute angenommen hat, ist die des göttlichen Klanges; somit wird die Glückseligkeit des Absoluten von dem im göttlichen Klang vertieften Yogi erfahren. *Auch* von jemandem, der entweder in

Pilgermusik (‘Pfadmusik’, religiöser Pantomime, hoher oder kultivierter Musik) oder in Platzmusik (der Musik eines Körperteils, religiöser Tanz, volkstümliche oder ländliche Musik) vertieft ist, wird die Glückseligkeit des Absoluten erfahren. Diejenige Musik, durch welche der Anwärter völlig Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet wird, ‘Musik’ zu nennen, ist nicht angemessen, es ist ‘göttlicher Klang Gleichmut’ und sollte deshalb göttlicher Klang Gleichmut genannt werden. Obzwar Pilgermusik mit den subtilen göttlichen Klängen verbunden ist, sollte man hier bedenken, sie doch als grober unangeschlagener Klang eingeordnet wird. Anders ausgedrückt können wir sagen, dass der subtile göttliche Klang dann erscheint, wenn der grobe göttliche Klang verschwindet. Und dass der grobe göttliche Klang erscheint, wenn der göttliche Wille den subtilen göttlichen Klang geheim hält.
Es heisst in der *Gheranda Samhita*: ‘Achtmal besser als das wiederholte Gebet ist die Meditation; achtmal besser als Meditation ist die brennende Entbehrung und achtmal besser als brennende Entbehrung ist das unangeschlagene Lied; da ist nichts das höher als das unangeschlagene Lied wäre.’ Am Anfang des Natürlichen Yogas findet die Wiederholung des göttlichen Klanges von OM oder des Ramagebetes statt. Macht man darin Fortschritte, dann beginnt die natürliche Meditation. Diese Meditation wird als achtmal besser erachtet als das wiederholte Gebet. Gibt es Fortschritte in dieser Meditation, dann wird das Wurzelschloss vollbracht. Durch dessen Vollbringung findet das Herniedersteigen (die Verkörperung) des Feuers des Yogas statt. Mittels Feuer verfeinert es den gesamten Körper, sodass der Körper schlank (fein und dünn) wird. Man nennt dies die ‘natürliche, brennende Entbehrung’. Sie wird als achtmal besser als Meditation betrachtet. Schreitet sie fort, dann gibt es das Herniederkommen des unangeschlagenen Liedes. Es gibt nichts, das höher wäre; das heisst, zum Schluss gibt es das unangeschlagene Lied und es ist das Beste. Obgleich das unangeschlagene Lied auch während des wiederholten Gebetes, der Meditation und der brennenden Entbehrung gegenwärtig ist, lohnt es sich hier zu bedenken, das es zu diesem Zeitpunkt von der ersten und zweiten Ebene ist. Das nach dem Feuer des Yogas herniederkommende, unangeschlagene Lied ist von der dritten Ebene. Man nennt das unangeschlagene Lied ‘Pilgermusik’ oder ‘Musik der himmlischen Musiker’ [die Musik des himmlischen Chores, der das Soma beschützt]. Die gesamte Welt ist vom göttlichen Klang beeinflusst (wird von ihm angetrieben, stammt von ihm), seine Kraft ist grenzenlos. Tausende von Menschen werden bezaubert wenn ein meisterhafter Sänger mit einer äusserst lieblichen Stimme singt oder ein Instrumentalist hervorragend spielt und versinken darin. Dies verdeutlicht, dass göttlicher Klang ‘Yoga’ ist. Es bringt das geistige Vermögen des Sängers, des Instrumentalisten und des Zuhörers dazu, Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet zu werden. Auch der indische Tanz der Schriften ist ein Geschenk des Yogas, genauso wie Musik besitzt auch er die Kraft, jedermann anzuziehen.

Im Königlichen Yoga ist die dritte Ebene der Pilgermusik miteingeschlossen. Die Arbeit desjenigen Anwärters, der diese dritte Ebene nicht erreicht, bleibt ohne Frucht, was bedeuted, dass er den Feuer-des-Yoga reinen Körper, das direkte Wissen der göttlichen Ordnung und das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung nicht erlangt und als Folge der Nichtvollbringung des Von-Same-freien Gleichmuts kann er auch die Befreiung nicht erlangen. Aber natürlich, er gewinnt Ehre (den Respekt), Reichtum (hat Glück), Gesundheit und andere, weltliche, vollendete Fähigkeiten.

Der leichte Weg für jene mit wenig Wissen
Vers 4.80 Der geliebte König unter den Yogis, der grosse König Svatmarama sagt: ‘Diejenige Mitte-der-Augenbrauen Meditation, welche in Übereinstimmung

mit meiner miteinbegriffenen ((angedeuteten)) Bedeutung ist, ist für ein schnelles Erreichen des Jenseits-des-Geistes Zustandes die Beste. Für einen Anwärter mit wenig Urteilsvermögen ist diese durch göttlichen Klang erzeugte "Absorption", welche das geschwinde Klarwissen (Gewissheit) [den Glückseligkeitsgleichmut] herbeiführt, ein müheloser Weg, das Königliche Yoga zu erlangen.'

'Der Anwärter des Natürlichen Yogas führt doch *keinerlei* yogische Aktivität mittels seines Willens (aus Begehren und Wollen heraus) durch. Der Körper führt *lediglich* die durch die unabhängige Lebensenergie auftretenden yogischen Aktivitäten aus. Warum würde er also in solch einem Zustand die Mitte-der-Augenbrauen Meditation mittels seines Willens durchführen?'

Der geliebte König unter den Yogis kennt dieses Prinzip. Was seine Bemerkung bedeutet ist, dass die natürliche Mitte-der-Augenbrauen Meditation mühelos beginnt und der Anwärter das Königliche Yoga erlangen wird sollte er diese Ebene erreichen. Die Meditation des Reine-Sprache Energiezentrums – die fortgesetzte Praxis der Pilgermusik – wird weiterhin aktiv bleiben, solange wie der nach oben gehende göttliche Klang schwach (kraftlos) ist. Erlangt der göttliche Klang seine volle Stärke, dann beginnt ohne harte Arbeit [ohne dass der Willen benutzt wird] die natürliche Mitte-der-Augenbrauen Meditation.

Unbeschreibliche Glückseligkeit
Vers 4.81 und 4.82 Die zunehmende, unbeschreibliche Glückseligkeit ohnegleichen, die von den Meistern jener Yogis im innersten Herzen erfahren wird, welche die fortgesetzte Praxis des Gleichmuts mittels der göttlichen Klangvereinigung (Bündnis, Freundschaft, Verbindung, Zusammenkommen, nähere Untersuchung) durchführen, kennt nur der verehrte Lehrermeister. Der asketische (der die Unreinheiten verbrennende) Weise sollte sein geistiges Vermögen solange unbeweglich halten, bis Stabilität in dem von ihm gehörten, unangeschlagenem Klang eintritt; die Öffnungen seiner Ohren hält er dabei mit den Händen verschlossen.

Selbst vollendete grosse Menschen schweigen zu diesem Thema, da die Glückseligkeit unbeschreiblich ist. Demzufolge bekommen durchschnittliche Individuen noch nicht einmal bruchstückhafte Informationen über diese göttlichen Erfahrung. Es gibt nur einen Einzigen, der das köstliche Aroma (den Geschmack, das vom Saft nippen) der letztendgültigen Glückseligkeit kennt, und das ist der geliebte Herr, Freundlicher Auflöser, der Wahrheitslehrer *aller* Wahrheitslehrer.

Wir haben schon früher hier in dieser vierten Anleitung im Vers 67 gelesen: 'Der sich in der Haltung-die-einen-freisetzt befindende Yogi sollte zuerst das Vereinen des Freudebringer Energiesiegels durchführen und danach mit dem rechten Ohr mit einem Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtetem Geiste auf den inneren göttlichen Klang hören.' Um auf den göttlichen Klang zu hören wurde darin der Anhaltspunkt gegeben, nur ein Ohr zu benutzen, nämlich das rechte und *hier* wird nun der Anhaltspunkt gegeben, beide Ohren gleichzeitig zu benutzen. Wieso?

Der göttliche Klang von dem hier die Rede ist, ist der göttliche Klang der Pilgermusik oder der Musik der himmlischen Musiker. Ist ein die fortgesetzte Praxis von Noten durchführender Anwärter der 'Musik eines Ortes' dazu in der Lage, seine Note stetig zu halten (seine Note stabil zu machen), dann wird er zu einem qualifizierten Empfänger

der Königlichen Musik (dem Königlichen Lied). Bis dann, wo die Note stetig wird, verliert man beide, den Takt und die Note (man schweift davon ab).
Die Stabilität der Note nennen Sänger 'Atemkontrolle'. Wenn die Atemkontrolle durch die fortgesetzte Praxis von 'Note' in einer langsamen Zeit (mit einem langsamen Takt) vollbracht wird, dann wird die Stimme (der Hals) des Sängers äusserst lieblich. Der göttliche Klang entspringt zu dieser Zeit vom *Wurzelbasis* Energiezentrum, aber Sänger nennen ihn 'den göttlichen Klang des *Nabels*'. Dieser 'göttliche Klang des Nabels' ist denjenigen, welche ausgezeichnete Sänger sind, wohlvertraut. Manifestieren sie die Note in *einer* langen Ausatmung **–** dem Ausstossen **–** dann taucht samt der 'Heftigen Hin-und Herbewegung des Unterleibs' das 'Hochfliegende Schloss' an dessen Ende auf. Sie nennen ihre mehr oder weniger Erfahrung des Hochfliegenden Schlosses den 'göttliche Klang des Nabels'. Ist dieser göttliche Klang des Nabels vollbracht, dann bedeckt der Sänger sein rechtes (südliches, offenes, direktes) Ohr mit der Handfläche. Der göttliche Klang ist zu dieser Zeit in seinem rechten Ohr gegenwärtig. Von dem verschlossenen Gesichtsausdruck (Mundenergiesiegel) des Sängers kann man erkennen, dass er mittels des Ohres mit einem Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein auf den göttlichen Klang hört. Ist der nach oben gehende, göttliche Klang im Ohr stabil, dann bedeckt der Sänger beide Ohren mit seinen Handflächen. Er ist zu diesem Zeitpunkt gänzlich nach innen gerichtet, was sich ganz klar durch seinen verschlossenen Gesichtsausdruck ausdrückt. Die Besonderheit dieses göttlichen Klanges ist das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein; die Vollbringung der vitalen Luft tritt hierdurch ein.

Die Wurzel dessen, was man als indische Musik der Schriften bezeichnet, ist die Pilgermusik. Eine der landläufigen Ansichten ist die, dass 'Pilgermusik nicht unterhaltend (amüsant, interessant) sei'. Dies hat etwas für sich, da der Yogi diese Handlung nur im Takt seiner Verehrung durchführt (in der Zeit seiner Verehrung). Das heisst, dass er sein unangeschlagenes Lied nur für seinen geliebten Herrn Gott singt. Erreicht diese Pilgermusik ihre dritte Ebene, dann wird sie noch lieblicher und das ist der Grund, warum der Yogi ganz vertieft darin ist. Es gibt in der Pilgermusik alle Arten von Gesangsstile.

Musik ist das Yoga des göttlichen Klanges und die Stabilisierung der vitalen Luft kommt darin ganz natürlicherweise vor. Obgleich die Stabilisierung der vitalen Luft durch die Einstellung der Lebensenergie des achtgliedrigen Yogas passiert, kommt es einem doch so wie eine trockene (ohne Saft, ohne Geschmack) seiende Körperübung vor. Hingegen erscheint einem die durch Musik eintretende Stabilisierung der vitalen Luft glückselig machend (Glückseligkeit herstellend), weil sie rhythmisch (melodiös, 'von Absorption bestimmt') und saftig (angenehm) ist. Das Yoga des göttlichen Klanges ist im Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens vorrangig. Das Absorptionsyoga ist darin miteingeschlossen. In der *Gheranda Samhita* heisst es: 'Es kommt dazu, dass der Gleichmut dann vollbracht wird **–** gewöhnliche Reinigungshandlungen sind bereits vervollständigt **–** wenn die Zunge durch die yogische Praxis des Im-Raum-bewegen Energiesiegels kontinuierlich in der Höhlung des flachen Knochens stehend (aufrecht) verbleibt.' Er [Gheranda] sagt zum Thema Absorptionsyoga: 'Gut auf der Haltung der Vollendung aufsitzend, verschliesst der Yogi die zehn Türen seines Körpers; dies nennt man das Weibliche-Gefäss Energiesiegel. Dann erfreut er sich am Spiel der Liebe, sich der Göttlichen Kraft in ihm selbst und dem Freundlichen Auflöser in der Höchstendgültigen Seele gewahr seiend. Indem er hierdurch Einheit (Harmonie, die Gleichheit) erlangt, wird er von der Form des Absoluten ((er ist so wie das Absolute)).'

Der Sieg über Ablenkungen
Vers 4.83 Der äussere, grobe, unangeschlagene göttliche Klang wird von diesem fortwährend praktizierten, unangeschlagenem Klang verdrängt (umstellt, er übernimmt) und alle Ablenkungen in Treue-zu-nur-Einem (in Verbindung, in Vereinigung) besiegend, ist der Yogi danach glücklich.

Da die Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit des geistigen Vermögens durch die fortgesetzte Praxis dieser Pilgermusik zunimmt, wird der göttliche Klang kräftiger und nach oben gehend. Mit Hilfe des Im-Raum-bewegen Energiesiegels beginnt er [der göttliche Klang] infolgedessen im Raum des Absoluten stabil zu werden, wodurch an Stelle des äusseren göttlichen Klanges der innere göttliche Klang am Anfang erzeugt wird, um dann auch zu verschwinden, nachdem er für eine kleine Weile verblieben war [in einer jeglichen Meditationsperiode]. Da dies der Beginn des Absorptionsyogas ist, werden alle Ablenkungen des Yogis gleich danach zerstört und er wird glücklich.

Eine Beschreibung des subtilen göttlichen Klanges
Vers 4.84 bis 4.86 Der Anwärter hört am Anfang der fortgesetzten Praxis viele verschiedene Arten des groben göttlichen Klanges. Mit der Fortentwicklung (Öffnung) seiner zunehmenden, fortgesetzten Praxis hört er danach den subtilen göttlichen Klang und den subtilsten göttlichen Klang. Zuerst hört er den göttlichen Klang des Meeres, einer Gewitterwolke (Gewittersturmwolke), einer Kesselpauke und den göttlichen Klang von Wind und Regen (einem Orkan, Zimbeln) bei der fortgesetzten Praxis; dann in der Mitte {hört er} den göttlichen Klang ähnlich dem einer *Mardala* [einer tiefklingenden, langen, doppelendigen Trommel], den göttlichen Klang einer Seemuschel, einer grossen Glocke (einem Gong) und eines Blashorns; und zum Schluss {hört er} die im Körper gelegenen, verschiedenen Arten des göttlichen Klanges, wie den Klang von hell klingelnden (bimmelnden) Glöckchen eines Frauengürtels, den einer *Vina* [der Vorläuferin der Sitar] und den einer schwarzen Biene.

Betritt ein die göttliche Schau Suchender das Haus des Freundlichen Auflösers [einen Tempel], dann läutet er vor allem anderen als erstes eine grosse Glocke; erst dann ist er für die göttliche Schau des Liebesgefüllten bereit (bereit, um sich in der Gegenwart des Liebesgefüllten zu befinden). Dies ist der von den Lehrern des Yogas festgesetzte Pfad. Es ist ein unwiederlegbares Prinzip des Yogas: 'Die göttliche Schau des Absoluten ist nur nach dem göttlichen Klang möglich'. Somit werden im Hause des Freundlichen Auflösers Seemuscheln, grosse Trommeln, grosse Glocken, Blashörner und andere musikalische Instrumente bei der Zeremonie der sich bewegenden Lichter zum Tagesanbruch und beim Einbruch der Dunkelheit gespielt. Die Klänge all dieser Instrumente sind symbolisch für den unangeschlagenen göttlichen Klang. Auch in den Tempeln der Sekte des Ernährers gibt es zwischen dem liebend-hingebungsvollen Verehrer und dem Liebesgefüllten eine Trennwand (einen Vorhang, einen Schleier). Vor dessen äusserer Seite singen liebend-hingebungsvolle Sänger liebend-hingebungsvolle Lieder, welche von *Mridangas* (der *Mardala* ähnliche Trommeln), von Zimbeln, *Vinas* und anderen musikalischen Instrumenten begleitet werden. Dann wird die Trennwand entfernt und man bekommt die göttliche Schau des Liebesgefüllten. Auch dies symbolisiert die unangeschlagenen göttlichen Klänge und das unwiederlegbare Prinzip des Yogas, dass es die göttliche Schau des Absoluten nur nach dem göttlichen Klang geben kann.

Wenn man die Beschreibungen dieser göttlichen Klänge liest, dann erhebt sich im Geiste die Frage: ‘Wie werden diese verschiedenen göttlichen Klänge erzeugt?’

Da dies keine Angelegenheit der Logik ist, wird eine Entgegnung hierauf keine Zufriedenstellung (Auflösung) herbeiführen. Dieser Ort liegt nicht innerhalb der Reichweite der Logik, man kann ihn nur durch Erfahrung erreichen. Unzählige hervorragende Yogis haben diese göttlichen Klänge in der Vergangenheit erfahren, aber keiner von ihnen sagte, wie diese göttlichen Klänge erzeugt werden. ‘Man hört verschiedene göttliche Klänge’, das ist alles, was sie äusserten.

In der *Nada Bindu Upanischade* steht: ‘Mit seinem rechten Ohr sollte der in der Haltung der Vollendung sitzende Yogi auf den göttlichen Klang hören und das Ernährende Energiesiegel – das Im-Raum-bewegen Energiesiegel **–** einnehmen (halten). Den vierten Bereich erlangt der Anwärter dann, wenn der äussere, grobe göttliche Klang von dem inneren göttlichen Klang verdrängt wurde. Von diesem göttlichen Klang gibt es unzählige Arten. ‘Am subtilsten’ wird er [der göttliche Klang] dann, wenn die fortgesetzte Praxis reif wird (ausgewachsen, lang, stark). Zu Anfang hört der Anwärter den göttlichen Klang des Meeres, einer Gewitterwolke, einer Kesselpauke, eines mehrstufigen Wasserfalls und andere solche göttliche Klänge und gleich danach hört er den göttlichen Klang einer grossen Glocke, einer *Mardala* und andere solche göttlichen Klänge. Und zum Schluss hört er den göttlichen Klang einer kleinen Fiddel (ein mittelgrosses, kastenähnliches Saiteninstrument; eine grosse schwarzen Biene), den göttlichen Klang einer Flöte, einer *Vina* und andere solche göttliche Klänge. Somit wird der göttliche Klang grob, subtil, und am subtilsten. Das geistige Vermögen macht bis dahin wo die Absorption vollbracht ist damit weiter, herumzuspazieren (sich zu erfreuen, vertieft und in Anspruch genommen zu sein), auf und ab, manchmal im groben göttlichen Klang, manchmal im subtilen göttlichen Klang. Man sollte es nicht dazu bringen, irgendwoanders hinzugehen. Derjenige göttliche Klang, in den es vertieft ist, ist derjenige, in welchem es stabil wird und sofort danach wird es absorbiert. Indem es [das geistige Vermögen] die ganze äussere Welt vergiesst, wird es samt dem göttlichen Klang in die Form des Bewusstseins absorbiert, genauso wie Wasser in Milch absorbiert wird (sich mit Milch verbindet). Dieser göttlichen Klang ist so wie ein Elefantenhaken ideal dazu geeignet, den Geist in Form des Elefanten, der im Garten der Objekte der Sinneswahrnehmungen umherwandert, zu kontrollieren (zu bezaubern).

Der vom falschen Wissen zum Wissen führende Pfad ist in völlige Dunkelheit gehüllt, somit muss man in ununterbrochener Dunkelheit reisen. Das heisst, nachdem man eine Dunkelheit aufgegeben hat, muss man zu einer zweiten Dunkelheit weitergehen und nachdem man die zweite Dunkelheit aufgegeben hat, muss man zu einer dritten Dunkelheit weitergehen.

Ich werde ein Beispiel davon geben.

Die letzten neunzehn Jahre bin ich fortwährend auf dem Pfad des Yogas gereist. Yoga ist das höchste und letztendgültige Ziel meines Lebens. Vor fünfzehn Jahren hörte ich in der Verehrung für mehrere Tage lang den göttlichen Klang einer grossen Glocke. In der ‘*Goraksha Paddhati’* (einer Sammlung von hundert Versen) aus dem zweiten Jahrhundert gibt der geliebte König unter den Yogis, Meister Goraksha, im siebzehnten Vers einen Anhaltspunkt: ‘Erreicht die Lebensenergie vitale Luft den Tausendblättrigen Lotos, dann hört der Anwärter eine grosse Glocke, eine grosse Trommel und ähnliche

göttliche Klänge. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Vollendung des Yogas nahe bevorsteht.'

Nachdem ich dies gelesen hatte, war ich aufs höchste erfreut und begann ungeduldig auf die Vollendung des Gleichmuts zu warten. Mit solcher Warterei verging ein volles Jahr. Meine jugendliche Ungeduld ermüdete, schliesslich verlor ich alle Hoffnung. Aber ein Sucher der Befreiung muss von allen Wünschen frei sein **–** ich gab das Warten auf.

Dann vor fünf Jahren geschah das glückliche Ereignis, ich hörte wieder die grosse Glocke, die Trommel und verschiedene andere göttliche Klänge. So strahlte ich wieder und begann den selben Vers des geliebten Königs unter den Yogis, Meister Goraksha, wieder und wieder zu lesen. Doch trotz ein ganzes Jahr vorbeiging, war mein Gleichmut nicht vollbracht.

Gegenwärtig höre ich diese gleichen göttlichen Klänge und ich bin wiederum erfreut und warte auf die Vollendung des Gleichmuts.

Als ich zu Anfang die verschiedenen, unangeschlagenen göttlichen Klänge hörte, sass ich in einer gewöhnlichen Haltung. Der diesen göttlichen Klang hörende Yogi befände sich in der Haltung der Vollendung, heisst es in dem oben erwähnten Vers in der *Nada Bindu Upanischade.* Als ich diese gleichen, unangeschlagenen göttlichen Klänge dann in der Mitte hörte, hörte ich sie tatsächlich, *während* ich in der Haltung der Vollendung sass; und jetzt höre ich diese göttlichen Klänge, während ich in der Haltung der Vollendung, begleitet vom Ernährenden Energiesiegel, sitze. Somit kam es also dazu, dass ich die unteren und oberen Ebenen des unangeschlagenen göttlichen Klanges aus meiner eigenen Erfahrung her verstand.

Im Unterscheidungsvermögen des Lesers mag beim Lesen der Beschreibungen von Flöten, *Vinas, Mridangas,* Zimbeln und anderen unangeschlagenen göttlichen Klängen ein Einwand aufkommen: 'Ist denn das menschliche Gehirn die Fachabteilung einer Fachhochschule für instrumentale Musik? Es gibt in den Büchern der Wissenschaft des Körpers keine Anzeichen für diese musikalischen Instrumente und deren Klänge.'

In der Suche nach einer Antwort zu einer Frage über die Wissenschaft des Yogas ist es unproduktiv, dabei das Paradigma der Wissenschaft des Körpers zu benutzen, da sich diese beiden Wissenschaften unterscheiden. Gewisslich hören Yogis diese göttlichen Klänge; sie stehen mit der vitalen Luft in Verbindung, es ist eine Aktivität der Lebensenergie. Es stimmt schon, dass wenn jemand krank ist und eine Störung im Gehirn auftritt, man manchmal verschiedene göttliche Klänge im Kopf hören kann. Aber dies ist krankhaft, es kommt von einer heftigen Aufregung (Erregung, Zorn, einem Ausbruch) der vitalen Luft her. Der unangeschlagene göttliche Klang des Yogis ist das Wohlsein (das Vergnügen, die Reinheit, das sich Erfreuen, die Zufriedenheit), welches von der nach oben gehenden vitalen Luft herkommt; es ist Yoga. Der Körper selbst wird in beiden, den yogischen Schriften und den Schriften über Musik, als eine *Vina* betrachtet, somit ist es klar, dass der Körper die Wohnstätte des göttlichen Klanges ist.

Die fortgesetzte Praxis des groben und des subtilen göttlichen Klanges
Vers 4.87 bis 4.92 Während der Anwärter den groben göttlichen Klang des Klanges des Meeres, der Gewitterwolke und so weiter hört, sollte er die Vereinigung (die nähere Untersuchung) der subtilen und der subtilsten göttlichen Klänge darunter durchführen. Er solle es dem Geiste, welcher den groben

göttlichen Klang verlässt (ihn aufgibt, loslässt) und im subtilen Klang herumspaziert (sich erfreut), oder welcher den subtilen göttlichen Klang verlässt und im groben göttlichen Klang herumspaziert, nicht erlauben, irgendwo anders hinzugehen. Der göttliche Klang, in dem sich der Geist am Anfang vertieft und von dem er in Anspruch genommen wird, ist derjenige, in welchem er stabil wird und mit welchem er zusammen absorbiert wird. Das im göttlichen Klang vertiefte geistige Vermögen kümmert sich nicht um die anderen Objekte der Sinneswahrnehmung genauso wenig, wie sich eine grosse schwarze, den Blumennektar trinkende Biene nicht um den Duft [einer Blume] kümmert. Dieser durchdringende (feine, intensive, glühend-heftige) Elefantenhaken von göttlichem Klang ist ganz genau dazu geeignet, um den leidenschaftstrunkenen Elefanten des Geistes, der im Garten der Objekte der Sinneswahrnehmungen umherwandert, zu lenken. Plötzlich erlangt dieser, jetzt von Unruhe frei seiende und im Griff des göttlichen Klanges festgehaltene Geist Stabilität, so wie ein Vogel, dem man die Flügel gestutzt hat.

Der subtile göttliche Klang wird von Kennern des Yogas als für viel besser gehalten als der grobe göttliche Klang, da durch ihn eine tiefgreifende Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit herbeigeführt wird. Gleichermassen halten sie den subtileren göttlichen Klang als für viel besser als den subtilen göttlichen Klang, da durch ihn eine extrem tiefgreifende Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit herbeigeführt wird. Der göttliche Klang ist je nachdem ob der Fluss der Lebensenergie nun stärker oder schwächer ist, grob, subtil oder am subtilsten und so hört das geistige Vermögen den subtilen oder subtileren göttlichen Klang dann, wenn der Fluss der Lebensenergie stark ist, und wenn der Fluss der Lebensenergie etwas schwächer ist, hört es den groben göttlichen Klang. Dem Anwärter wird hier von dem geliebten König unter den Yogis ein Hinweis gegeben. Er sagt, man solle sich nicht darum kümmern, welchem göttlichen Klang das geistige Vermögen nun zuhöre **–** dem groben, dem subtilen oder dem subtilsten, man solle sich aber darum kümmern, dass das geistige Vermögen nirgendwoanders hingehe. Und zwar deshalb, weil das geistige Vermögen zu Anfang auf den groben göttlichen Klang hört und sofort danach auf den subtilen und den subtileren göttlichen Klang und indem es diese hört, wird es in sie absorbiert. Trinkt eine grosse schwarze Biene den Blumennektar, dann denkt sie nicht an den Duft; ähnlich denkt das im göttlichen Klang vertiefte geistige Vermögen nicht an andere Objekte der Sinneswahrnehmung. Die hieraus zu ziehende Schlussfolgerung ist die, dass dieser durchdringende Elefantenhaken des göttlichen Klanges am besten passt, um den leidenschaftstrunkenen Elefanten des Geistes zu lenken. Jener Vogel, dessen Flügel gestutzt sind, kann nicht in der Luft fliegen. Ähnlich kann das im göttlichen Klang eingetauchte geistige Vermögen, dessen Neigungen leise (ruhig, still) geworden sind, nicht in die Richtung der Objekte der Sinneswahrnehmung fliessen.

Die Technik der Vervollkommnung
Vers 4.93 *Nichts als* die göttliche Klangvereinigung durchzuführen, das sollte derjenige Yogi tun, welcher sich das Reich des Yogas wünscht, alle Gedanken (Überlegungen, Sorge) mittels des wachsamen (aufmerksamen) geistigen Vermögens loslassend.

Möge der die Vollendung der Befreiung wünschende Yogi alle Gedanken aufgeben und mittels eines aufmerksamen geistigen Vermögens nur die göttliche Klangvereinigung durchführen.

Diese ‘Gedanken’ (die Sorge) [des Yogis] beziehen sich nicht auf die Welt, sondern auf die systematische Praxis. Er ist einsiedlerisch und verkehrt in der Tat nur in unvermeidbaren Umständen mit Leuten. Sein Brauch (seine Natur) ist es, das Sprechen einzuschränken oder ganz zu schweigen, somit hat er fortwährend die Gelegenheit, prüfende Seelenbetrachtung durchzuführen. Hierdurch erhält er Bestätigung (Versicherung, Beruhigung und Trost). Durch die fortgesetzte yogische Praxis wird Losgelöstsein/Nichtanhaftung gereift und dies wiederum reift die fortgesetzte yogische Praxis. Er untersucht bei der Durchführung der prüfenden Selbstbetrachtung seine fortgesetzte Praxis und sein Losgelöstsein. Und er ist aufs höchste erfreut, wenn vielverheissend das beginnende Stadium des göttlichen Klanges eintrifft, er heisst es willkommen; dennoch, in seinem inneren Herzen (seinem Geiste) gibt es eine Sorge (einen Gedanken).

Warum?

Weil er sein wirkliches Stadium durch die prüfende Selbstbetrachtung kennt. Das beginnende Stadium des göttlichen Klanges ist der Beginn des Mit-Vergleich Gleichmuts, des Mit-Same Gleichmuts, des Mit-Egoismus Gleichmuts oder des Sonne-Mond Gleichmuts. Das geistige Vermögen kommt darin auf der Ebene des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins an. Der Mit-Vergleich Gleichmut hat vier Ebenen: Mit Folgern und Urteilen, mit Denken, mit Glückseligkeit und mit Egoismus (‘ich bin’, prüfende Selbstbetrachtung). Der Anwärter gewinnt auf jeder Ebene ein neues Losgelöstsein/Nichtanhaftung, somit hat das vorletzte Losgelöstsein/Nichtanhaftung auch vier Ebenen: ‘Gekennzeichnet durch Beherrschung’, ‘Unterscheidung’, ‘ein Organ’ und ‘der Meister’ {siehe 3.105, die Tabelle ’Stadien der evolutionären Kraft’}. Das unruhige geistige Vermögen des Anwärters beginnt Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet zu werden, wenn das Losgelöstsein/Nichtanhaftung des Meisters vollbracht ist. Für den Sucher nach Befreiung ist diese Unruhe des geistigen Vermögens die Hauptsorge (Gedanke). Richtet er seinen Blick auf die Vergangenheit, dann fühlt er sich extrem niedergeschlagen und er redet mit sich selbst: ‘Ach je! Mehrere Jahre sind nun mit dem ständigen Weitermachen der yogischen systematischen Praxis vorbeigegangen, aber mein geistiges Vermögen verbleibt so unruhig wie nur was. Von meiner ausgedehnten Schülergruppe wird angenommen, dass ihr grosser, asketischer Wahrheitslehrerkönig ein äusserst fähiger Yogi sei, aber ich bin bis jetzt nicht dazu imstande, stabil in Weisheit zu verbleiben. Was für ein schwieriger Pfad!’

Manchmal versinkt er in tiefgründigem Denken und er fragt sich: ‘Hat es denn überhaupt keinen Wert, dass ich mich anstrenge und bemühe (meine energische Tatkraft, Mannhaftigkeit)?’

Und er bekommt zur Antwort: ‘Warum sollte denn all die Anstrengung keinen Wert haben? Sie *ist wertvoll*. Aber selbst wenn man schon für neunundneunzigtausend Wegstunden auf einem in Dunkelheit liegenden, hundertausend Wegstunden langem Pfad gereist ist, verbleibt doch das Dunkelste der Dunkelheit bestehen. Warum wird denn das vergessen? Betrachtet man dies aus wissenschaftlicher Sicht heraus, dann wird man sich darüber klar werden, dass das Licht jetzt schon ganz nahe bevorsteht.’

Somit erhält er Trost, wenn er seinen Blick in die andere Richtung schweifen lässt [der Zukunft entgegen, dem Licht entgegen]. Von Kennern der Schriften werden Leidenschaft (die rote Farbe) und andere sich im geistigen Vermögen befindende, angesammelte Unreinheiten (Färbungen, Flecken) als ‘die Unreinheiten des geistigen

Vermögens' bezeichnet. Sie sind es, welche die Organe und ihre entsprechenden Objekte der Sinneswahrnehmung in Anspruch nehmen und beschäftigen (verwickeln). Er denkt: 'Auf der Ebene des Losgelöstseins/Nichtanhaftung, die durch Beherrschung gekennzeichnet ist, beschloss ich, "ich lasse mich jetzt nicht mehr von Leidenschaft und den anderen angesammelten Unreinheiten leiten und beherrschen; und ich werde jeden gleich behandeln." Auf der zweiten Ebene, der Ebene des Unterscheidungs-Losgelöstseins dachte ich mir dies aus: "Ganz bestimmte Unreinheiten des geistigen Vermögens sind weg; ich arbeite schwer daran, bestimmte andere Unreinheiten des geistigen Vermögens zu einem Ende zu bringen und wiederum bestimmte andere Unreinheiten des geistigen Vermögens verbleiben [um zu einem Ende gebracht zu werden]." Auf der dritten Ebene, der Ebene des Losgelöstseins-von-dem-einen-Organ, stellte ich nun dies fest: "Die Unreinheiten des geistigen Vermögens, die zwar keine Kontrolle mehr über meine Organe gewinnen, die aber in einer subtilen Form weiter zu existieren scheinen, sie sind es, welche ich in dem einen Organ, dem Organ des Geistes behalten habe." Nun ist die vierte Ebene, die Ebene des Meisters, verheissungsvoll eingetroffen. Ich bin darin jenseits des Begehrens von göttlichem und nicht-göttlichem Vergnügen mit Hilfe des direkten Wissens der göttlichen Ordnung und meine Organe sind völlig unter meiner Kontrolle.'

Dann wenn sich der Yogi jenseits aller Gedanken in Bezug auf Yoga befindet, *dann* kann er aufmerksam verbleiben. Ist sein geistiges Vermögen jedoch von Gedanken belastet, dann hält ihn die mangelnde Stabilität des geistigen Vermögens davon ab, aufmerksam zu verbleiben. Es ist die Aufmerksamkeit, die der Eingang zur Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit ist. Die einzige Anleitung, die [in diesem Vers] gegeben wurde, ist die Durchführung der göttlichen Klangvereinigung, da die Absorption die letzte Stufe des göttlichen Klanges ist. Der Yogi wird nach der Vervollkommnung der Absorption zu einem Meister und Gebieter des Reiches des Yogas.

Der göttliche Klang und der Geist

Vers 4.94 bis 4.99 Um das Reh des Geistes einzufangen (zu bestricken), ist der göttliche Klang das Netz dazu; der göttliche Klang ist wie ein Bogenschütze (ein Jäger) der das Wild erlegt. Der göttliche Klang ist die Kandare ((das Beissstück des Pferdezaumes)), die das Ross des die Beherrschung Praktizierenden in Form des Geistes zügelt (ihn in Schach hält, stoppt); der Yogi sollte somit den göttlichen Klang fortwährend resolut vermehren. Im dem Raum, genannt der 'Ungestützte', spaziert der sich in Form des von Unruhe frei seienden Quecksilbers befindende Geist, der durch das Verbrennen des Schwefels des göttlichen Klanges gebunden ist, umher. Die Kobra des Geistes, die prompt alles vergisst, wenn sie den göttlichen Klang hört, wird dadurch Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet und danach wird sie nie wieder angreifen (zwanghaft besessen sein; versuchen, etwas zu bekommen; in eine jede beliebige Richtung rennen oder sich in eine jede beliebige Richtung kehren). Der im göttlichen Klang niedergelassene Geist wird samt dem göttlichen Klang absorbiert, genauso wie das im Holzscheit niedergelassene Feuer samt dem Holzscheit ausgelöscht wird. Für den Jäger in Form des Verehrers des göttlichen Klanges ist es dann, wenn er darin geübt sein sollte mit dem Bogen zu zielen, ganz einfach, das goldbraune Wild in der Form des inneren Herzens zu erlegen, welches [vom Klang] der grossen Glocke und anderen göttlichen Klängen angezogen und gebannt wird.

Die Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetheit entsteht bis dahin nicht, bis sich der göttliche Klang manifestiert hat. Dies sind die vier Ebenen des Geistes im Mit-Vergleich

Gleichmut: Abgelenkt, konfus, wankelmütig sein und das Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetsein. Der Zustand des Auf-einen-Punkt-hin-Ausgerichtetseins (nur auf das Ziel gerichtet sein) ist die letzte Ebene, somit sagt der König unter den Yogis: 'Der Geist ist das Wild und der göttliche Klang ist der Schütze.' All die geistigen Neigungen werden mittels des göttlichen Klanges dazu gebracht zu verstummen (still, ruhig zu werden), also bezeichnet der König unter den Yogis den Geist als das Ross und den göttlichen Klang als die Kandare. Der göttliche Klang bringt den Geist dazu, Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet zu sein und erlaubt ihm, den Gipfel des Von-Vergleich-freien Gleichmuts zu erreichen, das heisst, er nimmt den Geist vom gestützten in den ungestützten [Bereich] hinein. Dies ist die fünfte Ebene, oder die Stabilisierung des geistigen Vermögens. Der Geliebte Yogi sagt deshalb: 'Der Geist ist die Schlange und der göttliche Klang ist der Schlangenbeschwörer, der Geist ist das Holzscheit und der göttliche Klang ist das Feuer, der Geist ist das Beutetier und der göttliche Klang ist der Jäger.'

Das höchstendgültige Heim des Ernährers
Vers 4.100 Im inneren dieses mittels des unangeschlagenen göttlichen Klanges erworbenen Klanges befindet sich das Ungewusste (das was gewusst werden wird, das was gewusst werden kann) und innenrhalb dieses Ungewussten befindet sich der Geist und es kommt dazu, dass er darin absorbiert wird [der Geist wird im Ungewussten absorbiert] – *das ist* das höchstendgültige Heim des Ernährers [des göttlichen Individuums].

Es heisst in der *Yoga Darshana*: 'Da Gott all das, was gewusst werden kann umfasst, verbleibt in Gott nichts, was es zu wissen gäbe [verbleibt für den Yogi, dessen Geist in Gott absorbiert ist nichts, was es zu wissen gäbe].' ('Aufgrund der Allwissenheit gibt es in Gott unübertroffenes [vollständiges] Wissen'). Der Geist des Yogis verbleibt darin (in Gott) und er wird darin absorbiert. Dies ist das alles durchdringende, höchstendgültige Zuhause. Der Liebesgefüllte sagt in der heiligen *Bhagavad Gita*: '*Dies ist* mein höchstendgültiges Zuhause **–** dieser höchstendgültige Bereich, dieser aus sich selbst heraus leuchtende Bereich, den weder die Sonne noch der Mond, noch nicht einmal das Feuer erhellen können und von dem der Yogi, nachdem er ihn erreicht hat, nicht wieder in diese Welt zurückkommt.' [Die Akzeptierungen und Nicht-Akzeptierungen der göttlichen Individuen ist die Realität, die hinter aller Schwingung, allem Wünschen und Begehren und allem Wissen steht].

Das Höchste Absolute, die Höchstendgültige Seele und die Göttliche Kraft
Vers 4.101 und 4.102 Eine Illusion von Raum wird solange erzeugt wie göttlicher Klang produziert wird und *Stille* bezeichnet man als 'diese Höchstendgültige Seele'. Was auch immer man in der Form des göttlichen Klanges hören kann, das ist die *Göttliche Kraft* und das was ohne Form und das Ende der Elemente ist, das ist der *Höchste Gott*.

Der göttliche Klang ist die Herrin Göttliche Kraft und das Ende der Elemente ist der Herr Freundlicher Auflöser. Er ist es, der das Höchstendgültige Absolute ist.

Da dies so ist, erhebt sich folgende Frage: 'Findet im Gleichmut nun die Vereinigung der Göttlichen Kraft und dem Freundlichen Auflöser statt oder die der lebenden Seele und dem Freundlichen Auflöser? Falls sich Göttliche Kraft und Freundlicher Auflöser nicht von der *lebenden Seele* und dem Freundlichen Auflöser unterscheiden, dann *ist* die lebende Seele die Göttliche Kraft.' Der verehrte Dunkle sagt im siebten Kapitel der *Bhagavad Gita*: 'Es gibt zweierlei Naturen, sie werden die vorletzte und die

letztendgültige genannt. Als die vorletzte Natur bezeichnet man diejenige, die in acht Teile unterteilt wird – Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum, Geist, Intellekt (Urteilssvermögen) und Ego. Die zweite, oder die letztendgültige Natur ist in Form der lebenden Seele, mittels derer das gesamte Universum aufrechterhalten (angenommen; man nimmt etwas an; getragen; man trägt etwas; gehalten; gestützt) wird.'

Zwischen der lebenden Seele, dem Freundlichen Auflöser und dem Universum besteht kein Unterschied. Der Freundliche Auflöser ist der Same, das Universum der Baum und die lebende Seele ist die Frucht.

Zuerst gibt es eine 'Vereinigung', dann kann es eine 'Trennung' geben und wenn es zuerst eine Trennung gibt, dann kann es eine Vereinigung geben. Der Ausdruck 'Vereinigung' (*Samyoga*) wurde lediglich wegen dem Ausdruck 'Trennung' (*Viyoga*) geboren. In der Vereinigung gibt es keine Dualität, es besteht eine *Nicht-Dualität*, aber es hat den Anschein von Dualität wegen der Trennung. Durch Kälte wird Wasser zu Eis und durch Hitze zu Dampf; zwischen den Zuständen von Eis und Dampf besteht eine Trennung. Nehmen aber alle beide die Form von Wasser an, dann findet Vereinigung statt; Wasser geht in Wasser ein.

Der Untergrabende der Zeit/des Todes – der königliche Yogi
Vers 4.103 und 4.104 Die Vollendung des Königlichen Yogas ist Ziel und Zweck aller Techniken von Sonne-Mond und von Absorption. Und der Untergrabende der Zeit/des Todes ist derjenige Yogi welcher voll und ganz auf dem königlichen Yoga aufsitzt. Der Same ist die Essenz (die wahre Natur von einem), das Feld ist Sonne-Mond und das Wasser ist das Nichtverwickeltsein (das 'abseits sitzen', die Nichtbeteiligung, die Neutralität). Durch die Vereinigung dieser drei blüht nun die wunscherfüllende Rebe des 'Jenseits-des-Geistes', nachdem sie geschwinde gesprossen war.

Die systematische Praxis des Sonne-Mond Yogas sind Haltung, die Einstellung der Lebensenergie, Energiesiegel und so weiter, und die systematische Praxis des Absorptionsyogas ist die göttliche Klangvereinigung. Das Königliche Yoga wird durch deren fortgesetzte Praxis vollendet. Der königlichen Yogi ist der Untergrabende der Zeit/des Todes.

Hier ist es notwendig, auf etwas anderes hinzuweisen: Im Sonne-Mond Yoga und im Absorptionsyoga ist das 'Gebetsyoga' enthalten. Darin findet die Wiederholung von OM Rama (OM, Entzückender), OM Namah Shivaya (OM, sich dem Freundlichen Auflöser hingeben und überlassen), OM Namo Bhagavate Vasudevaya (OM, sich dem liebesgefüllten Sohn der leuchtenden Mondvilla hingeben und überlassen), OM Namo Narayanana (OM, sich dem Sohn der Menschheit hingeben und überlasssen) und verschiedener anderer, nicht von Menschen kommender Gebete, statt. Als 'nicht von Menschen kommend' bezeichnet man lediglich diejenigen Gebete, welche vom unangeschlagenen göttlichen Klang herstammen. Der Geist wird durch sie auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet. Auch ist es an dieser Stelle notwendig zu erwähnen, dass das Sonne-Mond Yoga das 'Yoga des göttlichen Klanges' miteinschliesst. Das Absorptionsyoga kann ohne das Yoga des göttlichen Klanges nicht entstehen, da das Yoga des göttlichen Klanges die dem Absorptionsyoga vorhergehende Ebene ist, und das Absorptionsyoga die dem Yoga des göttlichen Klanges nachfolgende Ebene ist.

Die ‘Essenz’ hat zwei Bedeutungen: Geistiges Vermögen und obengehaltener sexueller Same. Geburt und Tod finden weiterhin statt, da im geistigen Vermögen und im obengehaltenen sexuellem Same das mit geistigen Eindrücken verbundene Begehren vorhanden ist. Das Rad von Geburt und Tod steht erst dann für immer still und das mit geistigen Eindrücken verbundene Begehren verliert seine Wurzel, wenn das geistige Vermögen, nachdem es mittels der nach oben und der nach unten tendierenden Lebensenergien stabil geworden ist, absorbiert wurde. Dies ist die Untergrabung der Zeit/des Todes. Der geliebte König unter den Yogis spricht somit auf das geistige Vermögen, den obengehaltenen sexuellen Same, auf die nach oben gehende Lebensenergie und auf die nach unten gehende Lebensenergie [beide vereint] und auf das Losgelöstsein/Nichtanhaftung hin an. Findet die Vereinigung dieser vier statt, dann entsteht der Jenseits-des-Geistes Zustand, welcher ’die wunscherfüllende Rebe’ genannt wird und zwar deswegen, weil man den hochgeschätzten Wunsch durch sie vollbringt. Die Befreiung ist solch ein Segen (ein Geschenk, eine Wahl) ((eine Gnade, Gunst, Gabe)), er umfasst alle anderen Segnungen. Wurde sie gewährt, dann verbleibt absolut keine Segnung mehr ungewährt. Wollten wir diese Idee mit anderen Worten ausdrücken, dann könnten wir sagen, dass selbst Gott, nachdem er Befreiung gegeben hat, absolut nichts weiter mehr zu geben hat, da die Befreiung zu schenken heisst, Gottsein zu schenken. Niemand anders kann diese Handlung ausführen, sie kann nur von Gott ausgeführt werden. So ist es dieser Gott, der als die Letztendgültige Seele oder als das Höchste Absolute bezeichnet wird.

Die Zerstörung von Sünde und Tugend
Vers 4.105 Die angesammelte Sünde verblasst (sie wird verfeinert) durch die ununterbrochene, kontinuierliche Praxis der göttlichen Klangvereinigung und das geistige Vermögen und die vitale Luft werden ohne Zweifel in das Unbefleckte (das Makellose, das Ungeschwärzte, das Unverzierte) absorbiert.

Das geistige Vermögen ist zu Beginn von Yoga auf-viele-Punkte-hin-ausgerichtet und unruhig; als Folge der göttlichen Klangvereinigung wird dasselbe geistige Vermögen zur Zeit des Mit-Vergleich Gleichmuts Auf-einen-Punkt-hin-ausgerichtet. So kommt das hinter den vielen Objekten der Sinneswahrnehmung herrennende geistige Vermögen dazu, fortwährend hinter nur *einem* Objekt der Sinneswahrnehmung herzurennen. Dieses geistige Vermögen wird mittels der Absorption zum Zeitpunkt des Von-Vergleich-freien Gleichmuts absorbiert.

Sünde verblasst durch die ununterbrochene, kontinuierliche Praxis des göttlichen Klanges.

‘Was versteht man unter Sünde?’

Sünde bedeuted Handlung, welche von der dunklen Verfassung der Natur und von der leidenschaftlichen Verfassung der Natur durchtränkt ist; sie ziehen einen Menschen nach unten.

‘Dann müsste man es auch als notwendig betrachten [jemand könnte dies denken], die Tugend aufzugeben, da ein Mensch von ihr emporgehoben wird. Der nach oben gehende und der nach unten gehende Fluss (Strom, Bewegung) gehören demselben Rad an (Kreisbewegung, Strudel, Energiezentrum) [dem Rad von Geburt und Tod]. Wie kann ein Individuum ohne Stabilität Glücklichsein kennen? Solch ein Mensch wurde in das Gefängnis (in die Knechtschaft) von Geburt und Tod geworfen. Der nach unten

gehende Fluss ist ein Ergebnis von Sünde oder falschem Wissen und das Nachobenfliessen ist das Ergebnis von Tugend oder Wissen.'

Die Realität ist dies: Mit der Zerstörung des geistigen Vermögens werden auch Sünde und Tugend zusammen zerstört. Die Existenz des geistigen Vermögens setzt sich durch Tugend endlos fort. Geht es [das geistige Vermögen] über Tugend hinaus, dann wird es absorbiert und das ist Befreiung. Befreiung hat keinen Fluss (ist ohne ein 'gehen'), da in ihr eine unerschütterliche Stabilität ist. Wissen hat seinen Sinn und Zweck bis dann, wo falsches Wissen zu einem Ende kommt; danach erfüllt es keinen Zweck mehr. Was Absorption des geistigen Vermögens ist, ist die Nicht-Existenz von Wissen und falschem Wissen.

Die Natur des Von-Vergleich-freien Gleichmuts
Vers 4.106 bis 4.113 Ein sich im Zustand Jenseits-des-Geistes befindender Yogi wird nie eine Seemuschel, eine Trommel oder irgendeinen anderen göttlichen Klang hören und dessen Körper wird in diesem Stadium zweifellos so bewegungslos sein wie ein Stück Holz. Dieser Yogi wird so wie ein toter Körper sein – frei von allen Zuständen und bar jeglicher Gedanken. Es gibt keinen Zweifel daran, er ist frei während er noch am Leben ist. Den gleichmütigen Yogi (einen Yogi, der von Gleichmut ganz eingenommen und erfüllt ist, der 'Gleichmut-verbunden', in einem Zustand von Gleichmut ist) können weder die Zeit/der Tod verschlingen, noch kann Handlung ihn binden. Nicht nur das, der gleichmütige Yogi kann auch von nichts kontrolliert werden und er schenkt weder Klang, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack, Geruch, noch dem Selbst, noch dem Anderen Beachtung (er versetzt sich nicht in einen Zustand von Wissen darüber). Derjenige ist wahrlich frei während er noch am Leben ist, dessen geistiges Vermögen weder schläft, noch in einem ohne Erinnerung und Vergesslichkeit seiendem Wachsein ist und dessen geistiges Vermögen auch nicht erscheint und vergeht (auf- und untergeht). Noch schenkt der im Gleichmut seiende Yogi Kälte, Hitze, Elend, Glücklichsein, Respekt (Ehre) oder Respektlosigkeit (Beleidigung) Beachtung. Selbst im Wachzustand ist dieser selbst-fortdauernde (sich selbst seiende, im eigenen, natürlichen Zustand seiende) Yogi so als schliefe er und er atmet weder aus noch ein. Der Yogi im Gleichmut ist unverwundbar und gefeit gegen alle Waffen, er befindet sich jenseits der Kontrolle aller Verkörperten und ist nicht durch Anrufungen (*Mantra*, wiederholte Gebete) und magische Rituale (*Tantra*, Systeme, geschätzte wissenschaftliche Prinzipien) zu beeinflussen.

Das Hören der subtilen göttlichen Klänge setzt sich bis zum Ende des Mit-Vergleich Gleichmuts hin fort. Erscheint dann der Von-Vergleich-freien Gleichmut, dann wird das stabilisierte geistige Vermögen gleich danach frei von Neigungen, das heisst, es wird unfähig, Absichten zu erzeugen und findige Pläne zu schmieden, es wird absorbiert. Wie kann es also in solch einem Zustand eine Seemuschel, eine Trommel oder andere göttliche Klänge hören? Den tausendspeichigen Lotos erreicht habend, sind die nach oben tendierende Lebensenergie und die nach unten tendierende Lebensenergie stabil geworden und der Körper des Yogis wird deshalb zu dieser Zeit so bewegungslos wie ein Stück Holz. Es gibt weder in einer Leiche noch in einem Körper eines sich im Gleichmut befindenden Yogis Ein- und Ausatmung. Der einzige Unterschied zwischen einer Leiche und dem Körper eines sich im Gleichmut befindenden Yogis ist der, dass [die Aktion] des Ein- und Ausatmens in einer Leiche nicht wieder aufgenommen wird, sie jedoch im Körper eines Yogis nach der Auferstehung wieder beginnt. Den Yogi im Gleichmut können weder die Zeit/der Tod verschlingen, noch kann Handlung ihn binden.

Nicht nur dies, er kann auch von nichts anderem kontrolliert werden. Die Objekte der Sinneswahrnehmung können ihn nicht beeinflussen wenn er sich im Gleichmut befindet. Er vergisst sich selbst [er denkt nicht an sich selbst]. Wie kann er in einem solchen Zustand eine Erinnerung davon behalten, was anders ist als er selbst? Weder schläft sein Geist, noch ist er in einem ohne Erinnerung und Vergesslichkeit seiendem Wachsein und nicht nur dies, er schreitet auch über alle beide, den Gleichmut und die Auferstehung (den Zustand der Auferstehung) – über den vierten Zustand – hinaus. Da solch ein sich im Gleichmut befindender Yogi von Körper und Geist verschieden ist, stellen Kälte und Hitze, Elend und Glücklichsein, Respekt und Respektlosigkeit und andere Oppositionspaare kein Problem mehr für ihn dar. Und zum Schluss erreicht er diejenige Ebene, auf der es selbst im Wachzustand keine Ein- und Ausatmung mehr gibt. Sein Körper ist unverwundbar und gegen alle Waffen gefeit, er befindet sich jenseits der Kontrolle aller Verkörperten und er ist nicht durch Anrufungen und magische Rituale zu beeinflussen.

Wissen und falsches Geplauder und Geschwätz
Vers 4.114 Weder wird das geistige Vermögen ganz natürlicherweise in der Meditation komfortabel (zu Hause sein), noch wird der sexuelle Same, der sich im festen Griff der Lebensenergie vitalen Luft befindet, stabil werden, nämlich bis dahin nicht, wo die umherwandernde, vitale Luft den zentralen Kanal betritt und in der Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) stabil wird und bis dahin ist irgendwelches Wissen, das sich auf Yoga bezieht, ein scheinheiliges (betrügerisches, anmassendes), falsches (irreführendes, auf den Kopf gestelltes) Geplauder und Geschwätz.

Der geliebte König unter den Yogis gibt jetzt seine letzte Anleitung. Der Kern des ganzen wissenschaftlichen Wissens von Yoga ist in seiner Äusserung enthalten. Zu dem sich die Befreiung wünschendem Anwärter sagt er: 'Lieber Anwärter! Du bist ein Verehrer der Lebensenergie und somit verehrst du die Lebensenergie ganz natürlicherweise, aber wenn du kein Wissen über die Wissenschaft des Yogas besitzt, dann wirst du am Ende enttäuscht sein.'

Die Durchführung der fortgesetzte Praxis der Einstellung der Lebensenergie, das ist der erste Schritt.

Der zweite Schritt ist es, die Lebensenergie durch Haltung–und–Energiesiegel {Kripalu's Bindestriche} und andere yogische fortgesetzte Praktiken zur Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) zu befördern.

Die in die Öffnung des Absoluten hineingebrachte Lebensenergie sofort danach dort [an diesem Ort] stabil zu machen, dies ist der dritte Schritt.

Die Vollendung der Lebensenergie vitalen Luft ist die Vollendung des hochgehaltenen, sexuellen Sames; man muss verstehen, dass die Lebensenergie *unvollendet* ist, bis der hochgehaltene sexuelle Same durch die Stabilität der Lebensenergie stabil geworden ist. Die Stabilität des hochgehaltenen, sexuellen Sames ist der vierte Schritt. Der Yogi kann selbst nach Jahren der systematischen Praxis nicht wirklich Keuschheit befolgen, falls die Lebensenergie nicht zu einer zentralen Reisenden geworden ist. Das was 'Yoga' ist, ist die Stabilität des hochgehaltenen, sexuellen Sames. Yoga verbleibt *unvollendet*, sollte er [der obengehaltene sexuelle Same] nicht stabil sein. Die nach-oben-tendierende-Lebensenergie-und-die-nach-unten-tendierende-Lebensenergie, der-

göttliche-Klang-und-der-obengehaltene-sexuelle-Same und das geistige Vermögen sind gegenseitig miteinander verbunden. Wie kann es da Vollendung geben, wenn sie unstabil verbleiben? Wie kann man in solch einem Zustand frei von Geburt, Tod, Alter, Krankheit und so weiter sein?

Die dunkle Verfassung der Natur ist mit falschem Wissen durchtränkt. In der leidenschaftlichen Verfassung der Natur sind ausserdem auch Ströme der dunklen und der gelassen-kraftvollen Verfassung vorhanden. Daher sind Wissen und falsches Wissen darin miteinander vermischt – die Verdunklung geht weiter. Wissen kann nur durch die Stärke der gelassen-kraftvollen Verfassung erreicht werden. Die gelassen-kraftvolle Verfassung wird auch stärker und stabil, wenn die nach-oben-tendierende-Lebensenergie-und-die-nach-unten-tendierende-Lebensenergie, der-göttliche-Klang-und-der-obengehaltene-sexuelle-Same und das geistige Vermögen stabil werden. Falsches Wissen ist Knechtschaft und das gleiche gilt auch für Wissen, da in beiden das geistige Vermögen gegenwärtig ist; somit sagt der verehrte Herr Dunkler im zweiten Kapitel der heiligen *Bhagavad Gita*: ‘Oh Weisser! In den *Veden* werden die drei Verfassungen der Natur behandelt; sei jenseits dieser Verfassungen der Natur, frei von den Oppositionspaaren, sei immer in der Realität begründet, frei vom erwerben ((sich aneignen)) und geniessen (frei von Bemühung, Bestrebung und Belohnung) und sei ”von” der Seele.’ Es gibt nur *einen* Weg um Wissen zu erlangen: Yoga. Yoga ist dreifach: Wissensyoga, Handlungsyoga und das Yoga des liebend-hingebungsvollen Widmens.

Das Extrakt (das Destillat) des Wissens ist in den Schriften enthalten. Dadurch, dass man dies akzeptiert, wird kein wirkliches Wissen erzeugt. Man kann dieses wirkliche Wissen nur durch Erfahrung bekommen und für Erfahrung ist Praxis *unerlässlich*. Die ‘Praxis’ ist das was mit ‘Handlung’ gemeint ist! Sie erzeugt wirkliche Erfahrung. Ein Wissen ohne Erfahrung ist falsches Wissen, trotz es Wissen ist. Jemand der ausführlich über das Thema Yoga spricht, aber die yogische systematische Praxis nie durchführt, dem es am ‘Wissen des Absoluten’ oder am ‘Wissen der Seele’, an yogischer systematischer Praxis mangelt, ist ein Selbstbetrügender; sein Reden ist falsches Geschwätz und Geplauder.

Sei es dem verehrten Freundlichen Auflöser gegeben.

Übersetzungsschlüssel

Hier werden die im gesamten Text hindurch benutzten Übersetzungen verschiedener, wichtiger yogischer Ausdrücke, schwierig zu übersetzender Wörter und Wörter, welche Studenten des Yogas bekannt sein mögen, wiedergegeben; diesen folgt dann der Ausdruck in Sanskrit oder Hindi, von welchem übersetzt wurde. Die englischen {und deutschen} Übersetzungen wurden angesichts der yogischen Bedeutung eines Wortes ausgewählt.

Deutsch – Englisch – Sanskrit/Hindi

Absicht - intention – sankalpa
Absolute - Absolute – Brahma [kurzes Schluss 'a']
Absorption - absorption – laya, vilinata
Alle-Glieder Haltung - all-limb posture – sarvangasana
Anwärterin/Anwärter - aspirant – sadhika [w.], sadhaka [m.]
Asche - ash, ashes – bhasma
Ashram, Zufluchtsort, Schutzort - sanctuary – ashrama
Asketin, Asket - ascetic – tapasvini [w.], tapasvi [m.]
Äther [Element] - ether [element] – akasha
Auferstehung – arising – vyutthana
auflösendes Knotengeflecht - dissolving plexus – rudragranthi
Aufwecken der Lebensenergie - arousal of the life energy – pranotthana
Augenbrauen Energiezentrum - eyebrow energy center – bhruchakra
Auge der Ursache ((Die Ursache)) - eye of The Cause – rudraksha
ausdehnen, vergrössern [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] – extending [one of the eight accomplishments] – mahima
Ausdehnung - extension – lambika
Ausgleichende - equalizing vital air – samanavayu
Ausstossen - expelling – rechaka
Autorität [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - authority [one of the eight accomplishments] – vashita
Beachtung - observance – niyama
Befreiung - liberation – moksha
Begehren, das mit mentalen Eindrücken verbunden ist – desire associated with mental impressions – vasana
Begehren, Wunsch, Verlangen, Wollen - desire – kama
Beherrschung - restraint – yama, samyama
bekommen [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - getting [one of the eight accomplishments] – prapti
Berg Prinzessin - Mountain Princess – Parvati
Berggeborene - Mountain-Born One – Girija
Beschluss - resolve – nishchaya
Bogenhaltung - bow posture – dhanurasana
brennende Entbehrung - burning austerity – tapas
Diagramm - diagram – yantra
Diagramm der Erde - diagram of the earth – dharayantra

direktes Wissen - direct knowledge – aparoksha jñana, darshana
direktes Wissen der göttlichen Ordnung - direct knowledge of the divine order – ritambhara prajña
Donnerwolke - Thundercloud – airavata
Dreiäugige - Three-Eyed – Trinetra
Dreisichtige - Three-Visioned – Trinayana
Dunkelheit - darkness – andhakara
dunkle Verfassung [der Natur] - dark condition [of nature] – tamoguna
Dunkler - Dark One – Krishna
Dunkler Mond - Dark Moon – Krishnachandra
Durchdringer des Körpers, Person - pervader of the body, person – purusha
Durchdringung der Knotengeflechte - penetration of the plexuses - granthibhedana
Ego - ego – ahamkara
Eigenschaft des Elements - quality of the element – tattvaguna
Einheit - union – ekata
Einstellung der Lebensenergie - suspension of the life energy – pranayama
Eizelle - ovum – raja
Element - element – tattva
Energiekanal - energy channel – nadi
Energiesiegel - energy seal – mudra
Energievolle Freude - Vigorous Joy – Balarama
Energiezentrum - energy center – chakra
Entsagung - renunciation – sannyasa
Entzückender - Delightful One – Rama
Erde [Element] - earth [element] – prithvi
Erfolg - Success – Lakshmi
erhaltendes Knotengeflecht - sustaining plexus – vishnugranthi
erhobener sexuellen Same (einer der im Besitz dessen ist) - one who has elevated sexual seed – urdvareta
Erlöser, Erretter - Deliverer – Hari
Ernährer - Nurturer – Vishnu
Erster Meister - First Master – Adinatha
Essenz - essence – tattva
ethisches Handeln/Handlung - ethical action – dharma
evolutionäre göttliche Kraft - evolutionary divine power – kundalini shakti
evolutionäre Kraft - evolutionary force – kundalini
Ewiger Freundlicher Auflöser - Eternal Kind Dissolver – Sadashiva
falsches Wissen - false knowledge – ajñana
Feuer [Element] - fire – agni [element]
Feuer [Gottheit] - Fire – Agni [god]
Feuer der Zeit - fire of time – kalagni
Feuer des Yogas - fire of yoga – yogagni
Feuer-des-Yoga reiner Körper - fire-of-yoga pure body – yogagnimaya vishuddha sharira
Feuriger Fluss - fiery flow – pingala
findige Planung/findige Pläne schmieden - contrivance – vikalpa
Fischhaltung - fish posture – matsyasana
Flötenhalter - Flute Holder – Muralidhara
fortgesetzte Praxis - continued practice – abhyasa
Frau - woman – nari, stri
Freiheit - freedom – mukti

Freiheit vom sich Einlassen und Engagieren - freedom from engagement – nirvana
Frei-von-findigem-Pläneschmieden Gleichmut - contrivance-free equanimity – nirvikalpa samadhi
Frei-von-Same Gleichmut - seed-free equanimity – nirbija samadhi
Freiheit während man noch lebt - freedom while still alive – jivanamukti
Freude - Joy – Shambhavi
Freudebringer - Joy Bringer – Shambhu
Freudebringer Energiesiegel - joy-bringer energy seal – Shambhavimudra
Freundlicher Auflöser - Kind Dissolver – Shiva
Füllen - filling – puraka
fünf Räume - five spaces – pañchakasha
Fünfzusammen - Five Together – Pañchali
Gebet - prayer – mantra, prarthana
Gebieter - Commander – Ishvara
Gebieterin - Commanderess – Ishvari
gedankenfrei - thought-free – nirvichara
gegenüberliegendes Ufer von Yoga erreicht - who has reached the far side of yoga – yogaparamgata
Geist - mind – manas
geistiges Vermögen - mental faculty – chitta
geistige Neigung - mental tendency – chitta, chitta vritti
Geist-jenseits-des-Geistes - mind beyond mind – manonmani
gelassene Kaft - tranquil power – sattvas
gelassen-kraftvolle Verfassung - tranquil-powerful condition – sattvoguna
Geliebte/r Yogi - Beloved Yogi – Yogiji [Atmarama]
Geliebte/r Yogi - beloved – Yogi – Yogiji [ehrend]
geregelte Nahrungsaufnahme - regulating food – mitahara
Geschenk - gift – prasada
gesegnete Haltung - blessed posture – bhadrasana
gewöhliche Richtung und umgekehrte Richtung - usual direction and reverse direction – anuloma-viloma
Gleichmut - equanimity – samadhi
Gleichmut mit Folgern und Urteilen - equanimity with reasoning – savitarka samadhi
Gleichmut mit Denken - equanimity with thinking – savicara samadhi
Gleichmut mit Egoismus - equanimity with egoism – sasmita samadhi
Gleichmut mit Glückseligkeit - equanimity with bliss – sananda samadhi
Gleichmut mit sich Einlassen und Engagieren – engaged equanimity - chetana samadhi
Glückhaltung - good luck posture – svastikasana
Glückseligkeit - bliss – ananda
Glühend-leidenschaftliche - Glowing Passionate One – Chandika
Goldener Schoss - Golden Womb – Hiranyagarbha
Goraksha Haltung - Goraksha posture – gorakshasana
Gottheit - god – deva
Gott - God – Bhagavan, Ishvara, Prabhu,
Gott der Gewässer - God of the Waters – Varuna
Gott der Liebe - God of Love – Kamadeva
Gott des Regens - Rain God – Indra
Gott des Todes - God of Death – Yama
Gottseher - God-Seer - devarishi
Göttin - goddess – devi
Göttin göttliche Kraft - goddess divine power – daivishakti

Göttliche Kraft [Göttin] - Divine Power – Shakti [Goddess]
göttliche Kraft - divine power – shakti
Göttliche-Kraft-bewegen - divine-power moving – shakticalana
göttliche Klangvereinigung - divine-sound uniting – nadanusandhana
göttliche Schau - divine vision – darshana
göttlicher Klang - divine sound – nada
göttlicher Klang OM - divine sound OM – omkara
göttlicher Körper - divine body –divya deha, divya sharira
göttliches Licht - divine light – jyoti
Grossartiges Same-Netz - Splendid Seed-Net – Uma
Grosse-Durchdringung - great penetration – mahavedha
Grosse Nacht des Freundlichen Auflösers - Great night of kind dissolver – Mahashivaratri
Grosse Schildkröte - Great Tortoise – Kurma
Grosse Schwarze - Great Black One – Mahakali
Grosser Seher - Great-Seer – Maharishi
Grosses Energiesiegel - great energy seal – mahamudra
Grosses Schloss - great lock – mahabandha
Grosser Gott - Great God – Maheshvara
Hahnenhaltung - cock posture – kukkutasana
Halb-Frau tanzender Gebieter - Half-Woman Dancing Commander – Ardhanari Nateshvara
Halt - hold – kumbhaka
Halter-des-geschwinde-Fliessenden - Holder of Swift-Goer – Gangadhara
Halt ‘mit’ - hold 'with' – sahita kumbhaka
Haltung - posture – asana
Haltung der Vollendung - accomplishment posture – siddhasana
Haltung-die-einen-freisetzt - set-free posture – muktasana
Handlung, handeln - action – karma
Handlungsorgan - organ of action – karmendriya
Harte-Waffe-Brennendes - hard-weapon burning – vajroli
Harte-Waffe Haltung - hard weapon posture – vajrasana
Heftiges Hin- und Herbewegen des Unterleibs - abdominal-churning practice – nauli karma
heilige Silbe OM - sacred syllable OM – pranava
Herniederkommen der göttlichen Kraft - descent of the divine power – shaktipata
Herr der Elefanten - Lord of the Elephants – Airavata
Herr der Halbgötter - Lord of the Demigods – Indra
Herr der Kategorien - Lord of Categories – Ganesha
Herr der Schöpfung - Lord of Creation – Prajapati
herrschen [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - ruling [one of the eight accomplishments] – ishita
Himmelsenergiesiegel - sky energy seal – nabhomudra
Himmelsenergiezentrum - sky energy center – vyoma chakra
himmlische Musiker - celestial musician – gandharva
Hochfliegendes Schloss - flying-up lock – uddiyanabandha
hochgehaltener sexueller Same - upheld sexual seed – bindu
Hochgelegene Festung - Stronghold – Durga
höchster Bereich - ultimate realm – paramapada
höchstendgültiges Losgelöstsein/Nichtanhaftung - ultimate detachment – paravairagya
Höchste Seele - Ultimate Soul – Paramatman

Höchster Gott, Höchste Göttin - Highest God – Parameshvari [w.], Parameshvara [m.]
höchster Schwan - ultimate swan – paramahamsa
Höchstes Absolute - Highest Absolute – Parabrahma
höchstes Zuhause - ultimate home – parama dhama
Hohlraum im flachen Knochen - hollow in the flat bone – kapalakuhara
Hülle - sheath – kosha
Illusion - illusion - maya
Im-Raum-bewegen - moving in space – khechari
indirektes Wissen - indirect knowledge – paroksha jñana
inneres Herz - inner heart – antahkarana
Intellekt - intellect – mahatattva, mahatta
jenseits den Verfassungen der Natur - beyond the conditions of nature - gunatita
jenseits der Elemente - beyond elements – tattvatita
jenseits der Organe - beyond organs – indriyatita
jenseits der Qualitäten - beyond qualities – gunatita
jenseits des Geistes - beyond mind – unmani
Kamelhaltung - camel posture – ushtrasana
Kein-Geist - no-mind – amanas
Kein-Geist Yoga - no-mind yoga – amanaska yoga
Keuschheit - chastity – brahmacharya
Klang-des-Einsaugens - sucking-in sound – sitkari
Kleiner Blasebalg - little bellows – bhastrika
Knolle - bulb – kanda
Knotengeflecht - plexus – granthi
Königlicher Yogi - royal yogi – rajayogi
Königliches Yoga - royal yoga – rajayoga
König unter den Yogis - King among Yogis – Yogiraja [ehrend]
Körpervervollkommnung - body accomplishment – deha siddhi
Kommando - command – ajña
Konzentration - concentration – dharana
Kopfhaltung - head posture – shirshana
kraftvolle Haltung - virile posture – virasana
kreisförmiges weibliches Gefäss - circular female receptacle – yonimandala
kühlender [Halt] - cooling [hold] – shitali
Kühlender Fluss - cooling flow – ida
Kuhgesichthaltung - cow's face posture – gomukhasana
Kuhhirtentanz - cowherd dance – rasa nritya, rasa lila
Kuhhirtinnen - cowherdess – gopi
lebende Seele - living soul – jiva, jivatman
Lebensenergie - life energy – prana
Lebensenergie vitale Luft - life energy vital air – pranavayu
Leere - void – shunya
Lehre - teaching – vidya
Lehre des Absoluten - Absolute teaching – Brahmavidya
Lehrer - teacher – acharya, guru
Lehrer des Yogas - teacher of yoga – yogacharya
Lehrer von ethischer Handlung – teacher of ethical action – dharmacharya
Leichenhaltung - corpse posture – shavasana
leichtgewichtig werden [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - becoming lightweight [one of the eight accomplishments] – laghima
Leidenschaft - passion – rajas

leidenschaftliche Verfassung - passionate condition – rajoguna
liebend-hingebungsvoller Verehrer - devotee – bhakta
liebend-hingebungsvoller Asket - devotional ascetic – santa
liebend-hingebungsvolles Widmen - devotion – bhakti
Liebesgefüllter, Gott [auch Ishvara, Prabhu] - Love-Filled One, God [also Ishvara, Prabhu] – Bhagavan
linkshändiger (umgekehrter) Pfad - left-handed (reverse) path – vamamarga
Löwenhaltung - lion posture – simhasana
Losgelöstsein/Nichtanhaftung - detachment – vairagya
Lotos - lotus – Kamala, padma
Lotoshaltung - lotus posture – padmasana
Luft - air [element] – vayu
Manifestierter Stern - manifest star – murtitaraka
Masse zu vergrössern [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - increasing mass [one of the eight accomplishments] – garima
Matsyendra Haltung - Matsyendra posture – matsyendrasana
Meditation - meditation – dhyana
Meister der Yogis - Master of Yogis – Yogishvara
Meister des Yogas - Master of Yoga – Yogeshvara
Meisterung der Organe - mastery of the organs – indriyanigraha
Meisterung des Geistes - mastery of the mind – manonigraha
Menstruationsblut - menstrual blood – raja
mentale Neigung - mental tendency – chittavritti, vritti
Mit-dunkler-Hautfarbe - Black-complexioned One – Kaliya
mit-Pläne schmieden - with-contrivance – savikalpa
Mit-Röhrchen-Reinigungspraxis - tube-cleansing practice – basti karma
Mit-Same Gleichmut - with-seed equanimity – sabija samadhi
Mit-Schnur-Reinigungshandlung - string-cleansing action – neti karma
mit-Schoss - with-womb – sagarbha
Mit-Stoff-Reinigungspraxis - cloth-cleansing practice – dhauti karma
Mit-Vergleich-Gleichmut - with-comparison equanimity – samprajñata samadhi
Mond - Moon – Shashi
Mutter des Universums - Mother of the Universe – jagadamba
nachfolgend - subsequent – uttara
Nabel-füllendes-Juwel - navel-filling jewel – manipura
Nach-oben-Atem - up-breath – udanavayu
nach oben tendierende Lebensenergie - uptending life energy – prana
nach oben tendierende vitale Luft - uptending vital air – pranavayu
nach unten tendierende Lebensenergie - downtending life energy – apana
nach unten tendierende vitale Luft - downtending vital air – apanavayu
Natur - nature – prakriti
natürlicher Zustand - natural state – sahaja avastha
natürliches Brennen - natural burning – sahajoli
Natürliches Yoga - natural yoga – sahaja yoga
Nektar der Unsterblichkeit - nectar of immortality – amrita
nicht an etwas hängen/haften - detachment – vairagya
Nicht-Dualität - non-duality – advaita
Nicht-manifestierter Stern - unmanifest star – amurtitaraka
Nichts-ausser-dem-Absoluten - nothing-but-the-Absolute – kaivalya
Nichts-ausser-dem-Halt - nothing-but-hold – kevala kumbhaka
Nichtsprossen (Stabilisation) - non-sprouting (Stabilization) – nirodha

Oberhaupt der Kuhhirten - Chief Cowherd – Govinda
Objekt der Sinneswahrnehmung - object of sense perception – vishaya
Öffnung des Absoluten (Öffnung zum Absoluten) - opening of the Absolute – brahmarandhra
ohne-Schoss - without-womb – nirgarbha
OM - OM – OM
Opfer - sacrifice – yajña
Organ - organ – indriya
Ort der Vereinigung - joining place – shivani
Ort des weiblichen Gefässes - female-receptacle place – yonisthana
Papageien-Gott - Parrot-God – Shukadeva
Person, Mensch, jemand - person – purusha
Pfad des sich Einlassens und Engagierens - path of engagement – pravritti marga
Pfad der Beendigung - path of cessation - nivritta marga
Pfauenhaltung - peacock posture – mayurasana
Pflughaltung - plow posture – halasana
Phoneme, Sprachlaute - phoneme – akshara
Praktizierender von Beherrschung - practicer of restraint – samyami
Rad der Göttin - goddess wheel – yogini chakra
Raum des Absoluten - space of the Absolute – Brahmakasha
Raumenergiezentrum - space energy center – akasha chakra
Raum [der] - space [the] – akasha (ether)
Reich-an-gereinigter Butter - abounding with Purified Butter – Ghritachi
Reine-Sprache - pure speech – vishuddhakhya
reinigender Wind - purifying wind – pavana
Reinigung der Energiekanäle - purification of the energy channels – nadishuddhi
roter sexueller Same - red sexual seed – raja
Rücken- - dorsal – pashchima
Rücken-nach-oben-gekehrte Haltung - dorsal-upward posture – pashchimottanasana
Samegebet - seed prayer – bijamantra
Saft - juice – rasa
Same - seed – bija, virya
Samen - semen – virya
Samen - sperm – virya
Schädelillumination [Praxis der] - skull illumination [practice] – kapala bhati
Schaukelhaltung - swing posture – lolasana
Schildkrötenhaltung - tortoise posture – kurmasana
Schöne Holde - Fair One – Gauri
schöpferisches Knotengeflecht - creative plexus – brahmagranthi
Schutzort, Zufluchtsort, Ashram - sanctuary – ashrama
Schwan - swan – hamsa
Schwarze - Black One – Kali
Schwarze Wolke - Black Cloud – Kalika
Schwellen - swelling – plavini
sechs Praktiken - six practices – shatkarma
Seele - soul – atman
Seher - seer – rishi
Sehr-freundlicher-Fluss - very kind flow – sushumna
sexueller Same - sexual seed – shukra
sexuelles Begehren - sexual desire – kama

sexuelles Begehren das mit mentalen Eindrücken verbunden ist - sexual desire associated with mental impressions – kamavasana
sich dem Absoluten gewidmet habender Mensch - Absolute-person – brahmana
Sieger - victor – ujjayi
Sinnes-/Wissensorgan - organ of sense/knowledge – jñanendriya
sinnliches Begehren das mit mentalen Eindrücken verbunden ist - sensual desire associated with mental impressions – vishayavasana
sofortige Freiheit - immediate freedom – sadyomukti
Sonne - Sun – Surya
Sonne-Mond Lehre - sun-moon teaching – hathavidya
Sonne-Mond Yoga - sun-moon yoga – hathayoga
Sonne-Mond Yogi - sun-moon yogi – hathayogi
Sonnendurchdringung - sun-penetration – suryabhedana
Sonnenlebenskraft - Sunlife Force – Savitri
so wie das kleinste Elementarteilchen werden [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - becoming like the smallest particle [one of the eight accomplishments] – anima
Spiel - play – lila
stabil - stable – sthira
Stabilisation (Nichtsprossen) - stabilization (non-sprouting) – nirodha
Ständiges Zuhause - permanent home – sthiti
Standort-des-Selbst/es - self's standing-place – svadhishthana
Stern-des-Absoluten - star-of–the-Absolute – tarakabrahma
Summen-schwindlig - buzzing-dizzy – bhramari
Sünde und Tugend - sin and virtue – papa-punya
systematische Praxis - systematic practice – sadhana
Tanzender Liebhaber - Dancing Lover – Natavara
Tanzender Gebieter - Dancing Commander – Nateshvara
tausendblättrig - thousand petalled – sahasradala
tausendspeichig - thousand spoked – sahasrara
Technik des Yogas - technique of yoga – yogayukti
Technik der Erde - technique of the earth – dharayantra
Tochter - Daughter – Menaka
Tochter der Säule - Daughter of the Column – Draupadi
todesloses Brennen - deathless burning – amaroli
Tranceähnlicher-Zustand-mit-gebannter-Aufmerksamkeit - transfixion - murccha
Tun [eine der acht vollendeten Fähigkeiten] - doing [one of the eight accomplishments] – prakamya
Überbleibselschlange - Remainder Snake – Shesha Naga
Umarmerin - Embraceress – Rambha
Umgekehrt - reverse – Vama
Umkehrung verursachend - reversal-causing – viparitakarani
unangeschlagener göttlicher Klang - unstruck divine sound – anahatanada
Unangeschlagenes Energiezentrum - unstruck energy center – anahata chakra
unbefleckt - untainted – nirañjana
unbewegter Gleichmut - inert equanimity - achetana samadhi
ungestützt - unsupported – niralamba
Unreine - Impure One – Putana
Unverwandt-Blicken Praxis - steady gazing practice – tratakakarma
Ursache [die] - Cause [The] – Rudra
Ursache Knotengeflecht [der] - Cause plexus [The] – rudragranthi
Ursprung des weichen Gaumens - origin of the soft palate – talumula

Urteilsvermögen - judgement – buddhi
Verborgene Haltung - hidden posture – guptasana
Verehrung - worship – upasana
Verehrung der Lebensenergie - worship of the life energy – pranopasana
Vereinigen - uniting – aikya
Vereinigung - conjunction – samyoga
Verfassung der Natur - condition of nature – guna
Vergnügen/Vergnügung - pleasure – bhoga
Vergnügungssucher - pleasure-seeker – bhogi
vergnügungsvolle Vereinigung - pleasure conjunction – sambhoga
Verzerrung - distortion – vikara
vitale Luft - vital air – vayu
Vollendeter - accomplished one – siddha
vollendeter Yogi - accomplished yogi – siddha yogi
Vollendung, Vervollkommnung, vollbringen - accomplishment – siddhi
Von-Vergleich-freier Gleichmut - comparison-free equanimity – asamprajñata samadhi
Vorder- - ventral – purva
Vorder- - antecedent – purva
Vorletztes Losgelöstsein/Nichtanhaftung - penultimate detachment – aparavairagya
wachsam - vigilant – apramadi
Wahrheitslehrer - truth teacher – sadguru
Wasser [Element] - water [element] – jala
Wasserhalter - water holder – jalandhara
Wässrige Wiese - Watery Meadow – Kedara
Weiser - sage – muni
Weisser - White One – Arjuna
weisser sexueller Same - white sexual seed – shukra
Weitverbreitete - diffusing vital air – vyanavayu
Weltfreund - World Friend – Vishvamitra
wiederholtes Gebet - repeated prayer – mantra
Wissen - knowledge – jñana
wissensorientiert, Wissender, Kenner - knower – jñani
wunschgerichtet - desirous – sakama
wunschlos - desireless – nishkama
Wurzelbasis - root-base – muladhara
Wurzelschloss - root lock – mulabandha
Yoga der reinigenden Handlung - purifying action yoga – kriyayoga
Yoga der Vollendung - accomplishment yoga – siddhayoga
Yoga des Sterns – star yoga – tarakayoga
yogische Vereinigung - yogic conjunction – samyoga
Zeit/Tod - time/death – kala
Zentrum der Augenbrauen - center of the eyebrows – bhrumadhya
Zermalmer - Crusher – Hanuman
Zeuger - Procreator – Brahma [langes Schluss ‘a’]
Zufluchtsort, Schutzort, Aschram - sanctuary – ashrama
Zufriedenstellung - Satisfaction – Radha
Zurückziehen der Sinne - withdrawal of the senses – pratyahara
Zustand der Auferstehung - arisen state – vyutthana avastha, vyutthana

Sanskrit - Englisch

abhyasa – continued practice
acharya, guru – teacher
achetana samadhi – inert equanimity
Adinatha – First Master
advaita – non-duality
Agni – Fire [god]
agni – fire [element]
ahamkara – ego
aikya – uniting
Airavata – Thundercloud
ajña – command
ajñana – false knowledge
akasha – ether [element], the space
akasha chakra – space energy center
akshara – phoneme
amanas – no mind
amanaska yoga – no-mind yoga
amaroli – deathless burning
amrita – nectar of immortality
amurtitaraka – unmanifest star
anahata chakra – unstruck energy center
anahatanada – unstruck divine sound
ananda – bliss
andhakara – darkness
anima – becoming like the smallest particle [one of the eight accomplishments]
antahkarana – inner heart
anuloma-viloma – usual direction and reverse direction
apana – downtending life energy
apanavayu – downtending vital air
aparavairagya – penultimate detachment
aparoksha jñana, darshana – direct

knowledge

apramadi – vigilant

Ardhanari Nateshvara – Half-Woman Dancing Commander

Arjuna – White One

asamprajñata samadhi – comparison-free equanimity

asana – posture

ashrama – sanctuary

atman – soul

Balarama – Vigorous Joy

basti karma – tube-cleansing practice

bhadrasana – blessed posture

Bhagavan – Love-Filled One, God [also *Ishvara, Prabhu*]

bhakta – devotee

bhakti – devotion

Bhalachandra – Forehead Moon

bhasma – ash, ashes

bhastrika – little bellows

bhoga – pleasure, seeking pleasure

bhogi – pleasure-seeker

bhramari – buzzing-dizzy

bhruchakra – eyebrow energy center

bhrumadhya – center of the eyebrows

bija, virya – seed

bijamantra – seed prayer

bindu – upheld sexual seed

Brahma [long final 'a'] – Procreator

Brahma [short final 'a'] – the Absolute

brahmacharya – chastity

brahmagranthi – creative plexus

Brahmakasha – space of the Absolute

brahmana – Absolute-person

brahmarandhra – opening of the Absolute

brahmavidya – the Absolute teaching

buddhi – judgment
chakra – energy center
Chandika – Glowing Passionate One
chetana samadhi – engaged equanimity
chitta – mental faculty
chitta vritti, vritti – mental tendency
daivishakti – goddess divine power
darshana – divine vision, direct knowledge
[also *aparoksha jñana*]
deha siddhi – body accomplishment
deva – god
Devarishi – God-Seer
devi – goddess
dhanurasana – bow posture
dharana – concentration
dharayantra – diagram of the earth,
technique of the earth
dharma – ethical action
dharmacharya – teacher of ethical action
dhauti karma – cloth-cleansing practice
dhyana – meditation
divya deha – divine body
divya sharira – divine body
Draupadi – Daughter of the Column
Durga – Stronghold
ekata – union
gandharva – celestial musician
Ganesha – Lord of Categories
Gangadhara – Holder of Swift-Goer
garima – increasing mass [one of the eight accomplishments]
Gauri – Fair One
Ghritachi – Abounding with Purified Butter
Girija – Mountain-Born One
gomukhasana – cow's face posture
gopi – cowherdess

gorakshasana – Goraksha posture
Govinda – Chief Cowherd
granthi – plexus
granthibhedana – penetration of the plexuses
guna – quality, condition of nature
gunatita – beyond qualities, beyond the conditions of nature
guptasana – hidden posture
guru, acharya – teacher
halasana – plow posture
hamsa – swan
Hanuman – Crusher
Hari – Deliverer
hathavidya – sun-moon teaching
hathayoga – sun-moon yoga
hathayogi – sun-moon yogi
Hiranyagarbha – Golden Womb
ida – cooling flow
Indra – Lord of the Demigods, Rain God
indriya – organ
indriyanigraha – mastery of the organs
indriyatita – beyond organs
ishita – ruling [one of the eight accomplishments]
Ishvara – Commander, God [also *Prabhu*, *Bhagavan*]
Ishvari – Commanderess
Jagadamba – Mother of the Universe
jala – water [element]
jalandhara – water holder
jiva, *jivatman* – living soul
jivanamukta – free while still alive
jivanamukti – freedom while still alive
jivatman, jiva – living soul
jñana – knowledge

jñanendriya – organ of sense/knowledge
jñani – knower
jyoti – divine light
kaivalya – nothing-but-the-Absolute
kala – time/death
kalagni – fire of time
Kali – Black One
Kalika – Black Cloud
Kaliya – Black-Complexioned One
kama – desire, sexual desire
Kamadhenu – desire-fulfilling milk cow
kamala – lotus
Kamadeva – God of Love
kamavasana – sexual desire associated with mental impressions
kanda – bulb
kapala bhati – skull illumination [practice]
kapalakuhara – hollow in the flat bone
karma – action
karmendriya – organ of action
Kedara – Watery Meadow
kevala kumbhaka – nothing-but-hold
khechari – moving in space
kosha – sheath
Krishna – Dark One
Krishnachandra – Dark Moon
kriyayoga – purifying action yoga
kukkutasana – cock posture
kumbhaka – hold
kundalini – evolutionary force
kundalini shakti – evolutionary divine power
Kurma – the Great Tortoise
kurmasana – tortoise posture
laghima – becoming lightweight [one of the eight accomplishments]
Lakshmi – Success

lambika – the extension
laya, vilinata – absorption
lila – play
lolasana – swing posture
mahabandha – great lock
mahamudra – great energy seal
Maharishi – Great-Seer
Mahashivaratri – Great Night of Kind Dissolver
mahatattva, mahatta – intellect
mahavedha – great penetration
Maheshvara – Great God
mahima – extending [one of the eight accomplishments]
manas – mind
manipura – navel-filling jewel
manonigraha – mastery of the mind
manonmani – mind beyond mind
mantra – repeated prayer
mantra, prarthana – prayer
matsyasana – fish posture
matsyendrasana – Matsyendra posture
maya – illusion
Maya – Illusion (the goddess)
mayurasana – peacock posture
Menaka – Daughter
mitahara – regulating food
moksha – liberation
mudra – energy seal
muktasana – set-free posture
mukti – freedom
mulabandha – root lock
muladhara – root-base
muni – sage
Muralidhara – Flute Holder
murccha – transfixion

murtitaraka – manifest star
nabhomudra – sky energy seal
nada – divine sound
nadanusandhana – divine-sound uniting
nadi – energy channel
nadishuddhi – purification of the energy channels
nari, stri – woman
Natavara – Dancing Lover
Nateshvara – Dancing Commander
nauli karma – abdominal churning practice
neti karma – string-cleansing action
niralamba – unsupported
nirañjana – untainted
nirbija samadhi – seed-free equanimity
nirgarbha – without-womb
nirodha – stabilization, non-sprouting
nirvana – freedom from engagement
nirvichara – thought-free
nirvikalpa samadhi – contrivance-free equanimity
nishchaya – resolve
nishkama – desireless
nivritti marga – path of cessation
niyama – observance
OM – OM
omkara – divine sound Om
padma – lotus
padmasana – lotus posture
pañchakasha – five spaces
Pañchali – Five Together
papa-punya, papa evam punya – sin and virtue
Parabrahma – Highest Absolute
parama dhama – ultimate home
paramahamsa – ultimate swan

paramapada – ultimate realm
Paramatman – Ultimate Soul
Parameshvara – Highest God [m.]
Parameshvari – Highest God [f.]
paravairagya – ultimate detachment
paroksha jñana – indirect knowledge
Parvati – Mountain Princess
pashchima – dorsal
pashchimottanasana – dorsal-upward posture
pavana – purifying wind
pingala – fiery flow
plavini – swelling
Prabhu, Ishvara, Bhagavan – God
Prajapati – Lord of Creation
prakamya – doing [one of the eight accomplishments]
prakriti – nature
prana – life energy, uptending life energy
pranava – sacred syllable Om
pranavayu – life energy vital air, uptending vital air
pranayama – suspension of the life energy
pranopasana – worship of the life energy
pranotthana – arousal of the life energy
prapti – getting [one of the eight accomplishments]
prarthana, mantra – prayer
prasada – gift
pratyahara – withdrawal of the senses
pravritti marga – path of engagement
prithvi – earth [element]
puraka – filling
purusha – person, pervader of the body
purva – antecedent, ventral
Putana – Impure One

Radha – Satisfaction
raja – red sexual seed, menstrual blood, ovum
rajas – passion
rajayoga – royal yoga
rajayogi – royal yogi
rajoguna – passionate condition [of nature]
Rama – Delightful One
Rambha – Embraceress
rasa – juice
rasa lila, rasa nritya – cowherd dance
rasa nritya, rasa lila – cowherd dance
rechaka – expelling
rishi – seer
ritambhara prajña – direct knowledge of the divine order
Rudra – The Cause
rudragranthi – The Cause plexus, dissolving plexus
rudraksha – eye of The Cause
sabija samadhi – with-seed equanimity
Sadashiva – Eternal Kind Dissolver
sadguru – truth teacher
sadhaka – aspirant [m.]
sadhana – systematic practice
sadhika – aspirant [f.]
sadyomukti – immediate freedom
sagarbha – with-womb
sahaja avastha – natural state
sahaja yoga – natural yoga
sahajoli – natural burning
sahasradala – thousand-petalled
sahasrara – thousand-spoked
sahita kumbhaka – hold 'with'
sakama – desirous
samadhi – equanimity

samanavayu – equalizing vital air
sambhoga – pleasure conjunction
samprajñata samadhi – with-comparison equanimity
samyama, yama – restraint
samyami – practicer of restraint
samyoga – conjunction, yogic conjunction
sananda samadhi – equanimity with bliss
sankalpa – intention
sannyasa – renunciation
santa – devotional ascetic
sarvajñana – omniscience
sarvangasana – all-limb posture
sasmita samadhi – equanimity with egoism
sattvas – tranquil power
sattvoguna – tranquil-powerful condition
savicara samadhi – equanimity with thinking
savikalpa – with-contrivance
savitarka samadhi – equanimity with reasoning
Savitri – Sun Life Force
Shakti – Divine Power [Goddess]
shakti – divine power
shaktichalana – divine-power moving
shaktipata – descent of the divine power
Shambhavi – Joy
shambhavimudra – joy-bringer energy seal
Shambhu – Joy Bringer
Shashi – Moon
shatkarma – six practices
shavasana – corpse posture
Shesha Naga – Remainder Snake
shirshana – head posture
shitali – cooling [hold]
Shiva – Kind Dissolver

Shukadeva – Parrot-God
shukra – white sexual seed, sexual seed
shunya – void
siddha – accomplished one
siddha yogi – accomplished yogi
siddhasana – accomplishment posture
siddhayoga – accomplishment yoga
siddhi – accomplishment
simhasana – lion posture
sitkari – sucking-in sound
sivani – joining place
sthira – stable
sthiti – permanent home
stri, nari – woman
Surya – Sun
suryabhedana – sun-penetration
sushumna – very kind flow
svadhishthana – self's standing-place
svastikasana – good luck posture
talumula – origin of the soft palate
tamoguna – dark condition
tapas – burning austerity
tapasvi – ascetic [m.]
tapasvini – ascetic [f.]
tarakabrahma – star-of–the-Absolute
tarakayoga – star yoga
tattva – element, essence
tattvaguna – quality of the element
tattvatita – beyond elements
trataka karma – steady gazing practice
Trinayana – Three-Visioned
Trinetra – Three-Eyed
udanavayu – up-breath vital air
uddiyanabandha – flying-up lock
ujjayi – victor
Uma – Splendid Seed-Net

unmani – beyond mind
upasana – worship
urdvareta – one who has elevated sexual seed
ushtrasana – camel posture
uttara – subsequent
vairagya – detachment
vajrasana – hard weapon posture
vajroli – hard-weapon burning
Vama – Reverse
vamamarga – left-handed path, reverse path
Varuna – God of the Waters
vasana – desire associated with mental impressions
vashi – one with power
vashita – authority [one of the eight accomplishments]
vayu – air [element], vital air
vidya – teaching
vikalpa – contrivance
vikara – distortion
vilinata, laya – absorption
viparitakarani – reversal-causing
virasana – virile posture
virya – seed, semen, sperm
vishaya – object of sense perception
vishayavasana – sensual desire associated with mental impressions
Vishnu – Nurturer
vishnugranthi – sustaining plexus
vishuddhakhya – pure speech
Vishvamitra – World Friend
vritti, chitta vritti – mental tendency
vyanavayu – diffusing vital air
vyoma chakra – sky energy center

vyutthana – the arising, the arisen state
vyutthana avastha – the arisen state
yajña – sacrifice
Yama – God of Death
yama, samyama – restraint
yantra – diagram, technique
yogacharya – teacher of yoga
yogagni – fire of yoga
yogagnimaya vishuddha sharira – fire-of-yoga pure body
yogaparamgata – who has reached the far side of yoga
yogayukti – technique of yoga
Yogeshvara – Master of Yoga
Yogiji – Beloved Yogi [Atmarama], Beloved-Yogi [honorific]
yogini chakra – goddess wheel
Yogiraja – King Among Yogis [Atmarama], King-Among-Yogis [honorific]
Yogishvara – Master of Yogis
yoni – female receptacle
yonimandala – circular female receptacle
yonisthana – female-receptacle place