

# **Siddha Advaita**



Swami Vishnudevananda Giri

Der Pfad der spontanen Erleuchtung

Tradition der Siddhas

© 2023 Swami Vishnudevananda Giri

Website: <https://de.advayta.org>

Label: Siddha Advaita

Übersetzung: Indira Ram

ISBN Softcover: 978-3-347-98367-0

ISBN Hardcover: 978-3-347-98368-7

ISBN E-Book: 978-3-347-98369-4

Druck und Distribution im Auftrag des Autors: tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Herausgebers</b>	11
<b>I. Über die Lehre</b>	17
1. Wer bin ich?	18
2. Weisheit und Methode	24
3. Vier Ebenen der Lehre	35
4. Laya Yoga – die Grundlage, der Weg und die Frucht	39
5. Kontemplation	47
6. Struktur des Bewusstseins – Hüllen des ewigen Ichs	49
7. Advaita der Siddhas und Neoadvaita Der Preis der Nondualität ist das kleine „Ich“	58
8. Spirituelle Alchemie – der Weg der inneren Askese Die vier Padas oder Phasen des	63

sprituellen Weges Was ist innere Askese?	
9. Nirvikalpa Samadhi – yogische Einheit mit dem Göttlichen	75
<b>II. Basispraktiken</b>	80
1. Meditation der Selbsterforschung (Atma-Vicara)	81
2. Meditation „Die vier unendlichen göttlichen Zustände“	88
3. Anuloma Viloma Pranayama	99
4. Sahita Kumbhaka Pranayama	101
<b>III. Die Beziehung zwischen dem ICH und dem Verstand</b>	106
1. Spiegel und Reflexionen. Kontemplative Präsenz und Gedanken Der Denkende und der Gedanke sind eins Ich als Wurzel aller Gedanken	107

2. Das Spiel von Licht und Schatten. Der Zustand der Präsenz im Laya Yoga	111
3. Netze und Fallen auf dem Weg Fehler in der Praxis der Kontemplation	113
<b>IV. Realität des erwachten Bewusst- seins</b>	116
1. Ein neues Modell des Universums	117
2. Schöpferisches Chaos und kosmische Ordnung  Die Welt der Wahrscheinlichkeiten Die Sicht der Welt aus der Dimension des „Ich bin“ Der Übergang in die Dimension des Uranfangs Das Phänomen der Zeit und die Dimension des „Ich bin“ Vergangenheit als Traum und Spiel der Gedanken Flexibilität der Vergangenheit Die Zukunft aus dem „Ich bin“- Bewusstsein	122

Der Raum aus der Dimension des „Ich bin“	
3. Das Geheimnis der Erschaffung des Universums:  Die Einheit von innen und außen Zwei Hauptqualitäten des Ur-Selbst Zwei Richtungen der kosmischen Schwingung Drei Hauptkräfte des Universums Die fünf Elemente und die Erschaffung des Universums	139
4. „Ich bin“-Bewusstsein als Quelle des Raumes und der Zeit  Drei Arten der Zeit existieren gleichzeitig	159
5. Die Sphäre der Einheit  Einheitsgeschmack als Schlüssel des Eingehens in die Einheitssphäre Variativität der Ursachen und Wirkungen Variativität der Universen der karmischen Sicht Vereinigung mit der Einheitssphäre	166

6. Erschaffen jenseits der Gesetze von Zeit und Raum  Aktualisierung der neuen Vergangenheit Etwas zu erschaffen bedeutet, dies als schon existierend zu erkennen Unendliches Bewusstsein als Quelle der unendlichen Möglichkeiten	175
<b>V. Fortgeschrittene Praktiken des Anuttara Yoga Tantras</b>	183
1. Leben ohne Stütze Niralamba Meditation Selbstbefreiung Selbsttranszendenz Selbsterkenntnis	184
2. Die große Mutter und das Licht des Sohnes Einheit von Kontemplation und Energie	192
3. Einen Faden in ein Nadelöhr brin- gen	201
4. Drei Arten von Raum	204

5. Sprung ins Unendliche	212
6. Sich dem Raum öffnen (Shambhavi-Mudra)	215
<b>VI. Frucht der Praxis</b>	232
1. Die Untrennbarkeit von Grundlage, Weg und Frucht	233
2. Arten von Samadhi	239
<b>Über den Autor</b>	244

## **Vorwort des Herausgebers**

Es gibt viele Wege zur Erleuchtung und noch mehr Bücher zu diesem Thema. Klassische Yogas und spirituellen Wege sind Jnana Yoga (der Weg der Weisheit), Bhakti Yoga (der Weg der Hingabe), Karma Yoga (Handeln ohne Anhaftung) und Kundalini Yoga (Erwachen der inneren Energie). In diesem Buch geht es um den Weg des spontanen Erwachens in der Siddha-Tradition oder Laya Yoga.

Laya bedeutet Auflösung. Im Kontext des Yoga ist dies die Auflösung von Unwissenheit und Leid sowie die Befreiung des Bewusstseins aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Das bedeutet, gewohnte Wahrnehmungsmuster der Realität aufzulösen, die Realität, wie sie ist, mit ihrer Göttlichkeit und Transzendenz zu entdecken, und sich selbst als untrennbar mit diesem Mysterium und mit der unaussprechlichen, leeren Glückseligkeit des Bewusstseins wahrzunehmen und zu verbinden.

Warum ist dafür ein Weg der Spontanität überhaupt möglich, wenn andere Wege von der Notwendigkeit langer und mehrjähriger Übung sprechen? Eine spontane Erleuchtung ist möglich, allerdings eher selten. Dennoch ist es sehr sinnvoll, dem Weg der Siddhas zu folgen und sich zumindest oberflächlich, besser natürlich tiefgründig mit diesem Weg vertraut zu machen.

Der Grund dafür ist folgender: Unsere wahre Natur, die innere, angeborene Weisheit, Prajna, der göttliche Teil in uns, ist immer bei uns und wird niemals getrübt, gerät nie in Unwissenheit. Im Moment seiner Offenlegung ist das Erwachen aus dem Schlaf der Unwissenheit, zumindest für einige (wenn zunächst auch nur kurze) Zeit, wirklich möglich. Es ist ziemlich schwer, solch erhabene Zustände aufrechtzuerhalten. Dies ist normalerweise das Ergebnis langjähriger spiritueller Praxis. Aber es ist ein großer Segen, die Philosophie und Praktiken dieses sehr erhabenen, spontanen Pfades nutzen zu können. Oft sind auch Übungen anderer, weniger hochstehender Wege erforderlich. Denn das Bewusstsein kann derart subtile Methoden nicht immer sofort erfassen. Dennoch erweckt allein schon die intellektuelle Kenntnis dieses Pfades und das Lesen darüber die subtilen Schichten des Bewusstseins und erzeugt Momente der Klarheit. Die Ansammlung vieler solcher Mini-Einsichten und spontaner Bewusstseinserweiterungen ist essentiell für den spirituellen Weg. Jeder Mensch befindet sich auf seinem eigenen Entwicklungsstand. Jeder einzelne benötigt daher seine persönlichen Methoden zur Bewusstseinsreinigung und -erweiterung. Schon allein die Tatsache, dass Sie mit der höchsten Lehre der spontanen Erleuchtung in Kontakt gekommen

sind und Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, zeigt, dass Sie bestimmte innere Eigenschaften aufweisen, die kompatibel genug sind, um sich mit dieser Lehre vertraut zu machen und so auf Ihrem Weg der Erleuchtung und Befreiung großen Nutzen daraus zu ziehen.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass zunächst ein allgemeiner Eindruck über die Grundlagen des Pfades, über den Weg selbst und über seine Resultate gewonnen werden kann. Die Grundlage des Pfades ist das Finden des wahren Selbst. Die Philosophie des Suchens und Findens ist in den Texten des Advaita Vedanta und den Upanishaden des Muktika-Kanons dargelegt. Der wirkungsvollste Weg der Selbsterforschung, Atma Vichara, wird in diesem Buch beschrieben.

Um Ihr leeres, leuchtendes Selbst zu spüren, benötigen Sie gereinigte Energie, pranische wie astrale. Zur Reinigung der Astralenergie finden Sie in diesem Buch die Praxis der vier unermesslichen, göttlichen Zustände (unendliche Liebe, Freude, Mitgefühl und Gleichmut). Um die Prana-Energie zu reinigen, gibt es Pranayama-Übungen, hier Anuloma Viloma und Sahita Kumbhaka. Das sind Basispraktiken, sie haben aber dennoch das Potenzial, Ihr höheres Selbst zu erwecken und Ihnen Momente oder sogar

längere Zustände der Einsicht und des Erwachens zu geben.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Buch auch Praktiken für Fortgeschrittene, für eine spätere erfolgreiche und direkte Anwendung nach der Entwicklung von Subtilität und Einsicht des Bewusstseins. Shambhavi Mudra ist der Kern solcher Praktiken.

In diesem Buch finden Sie Erklärungen zum Prinzip der spirituellen Alchemie, zum Unterschied zwischen dem Neodvaita und dem Advaita der Siddhas sowie zu Nirvikalpa und Sahaj Samadhi.

Ein wesentlicher Teil des Buches ist der Beschreibung der Sicht der Realität durch die Augen des erwachten Bewusstseins gewidmet. Um den Geist zu motivieren und den Weg der Befreiung zu gehen, ist es oft wichtig zu wissen, wie die Realität nach dem Erwachen aussehen wird.

In den Büchern „Laya Yoga. Das Leuchten der kostbaren Geheimnisse“, „Shakti Yantra“, „Nada und Jyoti Yoga“, „Leben in der Multirealität“. Parasattarka-Logik“, „Ich bin. Spirituelle Alchemie des Inneren Universums“ finden Sie eine Vielzahl weiterer Praktiken und Erklärungen des Weges. Das Buch „Kundalini Yoga. Das Leuchten der kostbaren Geheimnisse“ ist in

Vorbereitung. Viele weitere Empfehlungen für diesen Weg finden Sie auch im Buch „Spirituelle Alchemie. Der Weg der inneren Askese“.

Advaita ist in der Siddha-Tradition ein spiritueller Weg, bei dem die Grundlage, der Weg und das Resultat eins sind: das Sein im lichtvollen, leeren, glückseligen Bewusstsein, jenseits von Namen und Formen, in der Natur des Geistes, der inneren angeborenen Weisheit, Prajna. Dieser Zustand wird in diesem und anderen Büchern des Meisters als „Kontemplation“ bezeichnet. Wir können in jedem Moment unseres Lebens in diesen Zustand hineingelangen, daher wird er als natürlicher Zustand bezeichnet. Alles Überflüssige zu entfernen, was diesen Zustand verschleiert, das ist der Weg, wenn man ihn in drei Worten beschreiben möchte. Indem wir alles entfernen, was die Natur unseres Geistes verdunkelt, entdecken wir in uns etwas Unerwartetes, das tief vertraut und unbekannt zugleich ist: unser wahres göttliches Selbst, das so tief ist, dass der Weg dorthin nur begonnen werden kann, aber niemals endet, weil dieses wahre Selbst ewig, unendlich, rein, unbeschreiblich tief und mit Worten nicht beschreibbar ist. Den Weg – im wahrsten Sinne des Wortes – zu sich selbst zu beschreiten, ist das Beste, was man im Leben tun kann.

## I. Über die Lehre

## 1. „Wer bin ich?“

*„Wenn man zu fragen beginnt: „Was ist dieses Ich in diesem Körper aus Fleisch, Blut, Knochen usw.?“, dann hört die Unwissenheit sofort auf.“*

*(Yoga Vasishtha, Kap. 6.1.10, „Über die Befreiung“)*

Die Frage „Wer bin ich?“ ist die wichtigste Frage im Leben eines jeden Wesens. Diese Frage ist der Grundstein der Philosophie des Advaita Vedanta. Ohne diese Frage für sich richtig zu beantworten, kann man unmöglich weiterleben, ohne Leid und Verwirrung anzuziehen.

Diese Frage ist identisch mit der Frage „Wer ist Gott?“

Die Antwort auf diese Frage gibt Antworten auf alle anderen Fragen. Das Fehlen einer Antwort auf diese Frage gebiert Millionen anderer, sekundärer Fragen, die uns keine Ruhe schenken, sondern uns zwingen, unbewusst zu handeln und nach Illusionen zu streben.

Die Frage „Wer bin ich?“ bestimmt, womit wir uns identifizieren müssen. Ohne die eigene Selbstidentifikation zu bestimmen, können wir auch den Sinn des Lebens nicht erfassen, und

folglich bleiben unser Weltbild, unsere Werte und unsere Ziele genauso unbestimmt und illusorisch.

Unsere Handlungen in einem solchen Zustand des Verstandes bringen uns nichts ein außer Leid, weil sie auf verschwommenen Werten gebaut werden und zu sinnlosen Zielen führen.

Wenn wir uns diese Frage stellen und uns intensiv in sie vertiefen, wird dies Selbsterforschung genannt, Vichara, und Yogis, welche diese Praxis ständig und fleißig ausführen und darin Erfolg haben, werden Jnanis genannt.

Für mich habe ich die Antwort auf diese Frage gefunden dank einer mehr als fünfundzwanzig-jährigen spirituellen Praxis des Jnana Yoga und dank der Segnungen meiner Lehrer und Gurus. Diese Praxis war manchmal ziemlich anstrengend, total, alles verschlingend und verbrennend, entlang jeglicher Grenze, verbunden mit innerem Kampf und Drama, manchmal aber auch ruhig, lautlos, voller Stille, asketisch und entsagt; und manchmal leuchtete sie spielerisch in allen Farben in der Fülle des Gewahrseins.

Findet man die Antwort, führt dies zur radikalen Veränderung der Empfindung der Welt, zu einer völligen und unwiderruflichen Veränderung der bisherigen Selbstidentifikation „Ich bin ein

Körper, ein Ego usw.“ und zur Entidentifizierung mit der Person, für die man sich gehalten hatte.

Der Ausdruck „ich habe die Antwort gefunden“, trifft in diesem Fall nicht wirklich zu. Die Antwort hat mich gefunden. Sie wartete immer auf mich, sie gab es schon vor meiner Geburt, aber mein Verstand erfasste sie nicht, weil er schlief, vertieft in seine Illusionen.

Mein Ego-Ich hat die Antwort schon gar nicht gefunden, denn es ist einfach verschwunden, im Laufe des Prozesses der Suche und Selbsterforschung. Das Verschwinden des Egos führte zum Erscheinen einer völlig anderen Ebene des Wissens und einer anderen Schicht der Bewusstheit.

Diese Schicht nennt man den natürlichen Zustand, Sahaja, Natur des Geistes, Wesen des Absoluten, Brahma-Tattva, ursprüngliches Bewusstsein, Leerheit (Shunya), selbstgeborene Weisheit.

Ich habe „mich“ verloren, mein altes Ich, und dafür etwas gefunden, was unbeschreiblich ist, nicht auszudrücken, grenzenlos, eigenschaftslos, unbestimmbar, nicht adäquat, einen in keinen Rahmen passenden Zustand von Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit.