

Das innere Feuer

Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 3
(Lal Ded, Lal Yogeshvari, Laleshwari)



Übersetzung und Kommentare von Alfred Ballabene

alfred.ballabene@gmx.at
gaurisyogaschule@gmx.de

Das innere Feuer

Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 3
Autor: Alfred Ballabene, 2012, Wien

Weitere Schriften über Lalla von A. Ballabene:

ebook: **Die Yoga Mystikerin Lalla**
(Lal Ded, Lal Yogeshvari, Laleshwari)
A. Ballabene, 2012, Wien

ebook: **Jnana Yoga**
Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 1
Autor: Alfred Ballabene, 2012, Wien

ebook: **Bhakti Yoga**
Lehrgedichte der Yoga-Asketin Lalla, Teil 2
Autor: Alfred Ballabene, 2012, Wien



Die Yogini Lalla und der Prana/Apana Atem

Lalla (Lal Ded) erlernte bei ihrem Guru Srikantha einen für Kashmir typischen Tantra der dortigen Siddha-Yogis. Die damaligen Auffassungen der Siddhas (es gibt sie noch heute) finden sich in vielen Aspekten im tibetischen Vajrayana wieder. Da es im Vajrayana reichlich Literatur gibt, ist es relativ leicht sich über die Lehren der damaligen Siddhas zu informieren. Der tibetische Vajrayana stammt von 84 Maha-Siddhas ab, also von der selben Siddha-Linie, der auch Lalla angehörte. Allerdings hat sich der tibetische Vajrayana in den Jahrhunderten seit der Zeit von Lalla (sie lebte etwa von 1320 bis 1390) durch etliche "Reformen" verändert, mit neuen Varianten und spätzeitlichen Anzeichen einer Erstarrung.

Lalla, die für einen Yogi/Yogini in vielem Vorbild sein möge, zeigt uns wie sie auf ihrem Erkenntnisweg sich immer mehr und mehr von Dogmen löste und die Übungen so vereinfachte, dass sie in einem bleibenden Grundzustand mit dem (spirituell gehobenen) Alltagsbefinden verschmolzen. So verschmolzen zum Beispiel für sie alle Mantras zu einem einzigen, dem Mantra OM.

72. JK und 28. BNP

*Derjenige von dessen Nabel aus bleibend der Schöpfungslaut OM ist,
eine Brücke vom eigenen zum kosmischen Bewusstsein bauend,
und der Denken und Fühlen mit diesem mächtigen Mantra vereint,
wozu benötigt er noch weitere tausend andere Mantras?*

Kommentar: Der Nabel ist der heiße Ort der Sonne, von dem aus durch OM eine Brücke zu Brahmananda am Scheitel gebildet wird, solcherart das Ichbewusstsein mit dem kosmischen Allbewusstsein verbindend.

In ähnlicher Weise wie bei den Mantras, die bei Lalla alle in ein einziges Mantra eingeflossen waren, in das Mantra OM, ähnlich dürfte auch die Übung des Soham Mantras mit dem Prana/Apana Kreisen zum bleibenden Zustand des OM geworden sein (wobei OM nicht nur ein Laut ist, sondern auch ein Zustand der All-Liebe und All-Einheit).

Beginnen wir jedoch beim Anfang, so wie in Lallas Yoga-Jugendzeit eine der Hauptübungen ausgesehen haben möge. Es war dies der innere Atem, das Kreisen von Prana und Apana.

Da diese Übung, in praktisch allen Yogaarten eine zentrale Bedeutung hat, ist es sicherlich interessant sie von ihren Ursprüngen her zu beleuchten, so wie sie in der Hatha Yoga Pradipika, einem alten Yoga Lehrbuch, überliefert ist.

Ida Pingala Atem im Hatha Yoga

Ida und Pingala sind zwei Kanäle für subtile Energien. In Indien nennt man einen Energiekanal "Nadi", in der aus China stammenden Akkupunktur nennt man ihn "Meridian".

Ida und Pingala verlaufen zu beiden Seiten der Wirbelsäule. Nach der Lehre des älteren Hatha Yoga verlaufen sie in mehreren Windungen verschlungen um den zentralen Kanal "Sushumna", welcher sich innerhalb der Wirbelsäule befindet. Nach den Lehren des Tantra Yoga verlaufen Ida und Pingala gerade und parallel zur Sushumna, was die Vorstellung des Atemkreisens vereinfacht.

Ida - dem Mond zugeordnet

Die Energie, welche durch den Energiekanal Ida fließt wird als kühl beschrieben. Sie wird dem Mond zugeordnet und fließt von oben nach unten. Diese Energie wird "Prana" (im engeren Sinne) genannt (Prana gilt auch als Sammelbezeichnung für alle 5 Energievarianten des indischen Systems). Im Tantra der Himalayaregion und im tibetischen Buddhismus verläuft Ida links von der Wirbelsäule. Die symbolische Farbe ist weiß.

Pingala - der Sonne zugeordnet

Die Energie, welche durch den Energiekanal Pingala zugeordnet wird, wird als warm bis heiß beschrieben. Pingala wird der Sonne zugeordnet und die Energie, welche durch diesen Kanal fließt heißt "Apana". Pingala verläuft rechts von der Wirbelsäule. Die symbolische Farbe ist rot.



Das Zeichen für OM. Den Halbkreis oben mit dem Punkt nennt man Nada Bindu (Nada = Ton, Bindu = Punkt).



Im Nada Bindu Zeichen von OM kann man einen Hinweis auf Mond und Sonne und auf Ida und Pingala sehen.

Die eigentliche Übung, der Ida/Pingala Atem verläuft nach orthodoxen Übungsanleitungen im Hatha Yoga folgender weise:
Der Yogi atmet nach vorgegebenen Zeitmaßen abwechselnd mit dem linken und dem rechten Nasenloch ein und aus, wobei jeweils das andere Nasenloch mit einem Finger zugehalten wird. Um den gesamten Vorgang wird eine komplexe Philosophie gebildet, die auf ein ehrwürdiges Alter schließen lässt aber so manchen modernen Vorstellungen nicht mehr gerecht wird.



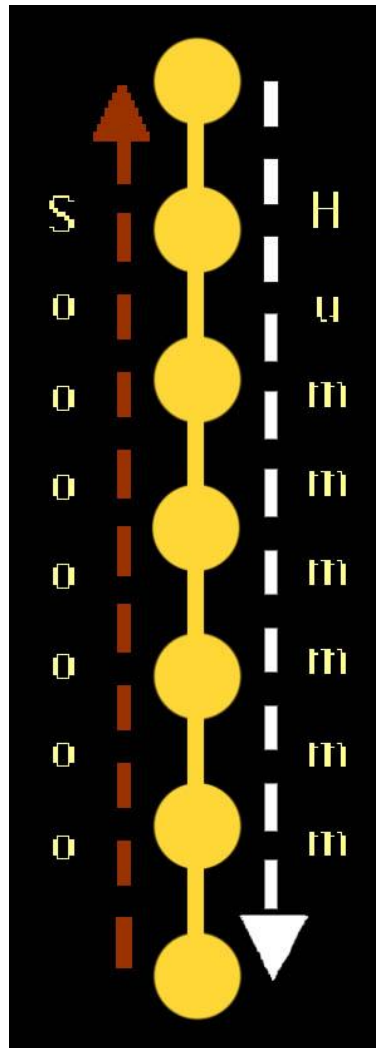
Yogi den Ida Pingala Atem durchführend
Aus: "Fakire und Fakirtum" von Richard Schmidt, 2te Auflage,
1921, Hermann Barsdorf Verlag, Berlin
Abb.: S. 185
(aus eigenem Buchbestand)

Soham Mantra

Im Tantra Yoga findet sich die Übung des Ida Pingala Atems in Form des Soham Mantras wesentlich vereinfacht. Der Schwerpunkt liegt nicht mehr in äußeren Vorgängen wie Vorgabe der Atemdauer, Fingerstellung, Körperhaltung etc., wie im Hatha Yoga akribisch festgelegt. Das Hauptaugenmerk im Tantra Yoga wird auf das intensive Empfinden der inneren Energien gelenkt. Der Schwerpunkt hat sich somit von den im Hatha Yoga betonten äußeren Handlungsweisen auf das innere Empfinden verlagert. Während der Wanderungen wäre ein ritueller Ida-Pingala Atem mit Zuhalten der Nasenlöcher, hochgehaltener Hand etc. nicht durchführbar gewesen. Das Soham Mantra eignete sich beim gleichmäßigen Wanderschnitt mit gleichmäßiger Atmung hervorragend dafür.

Tantra ist eine subtile Wissenschaft, in welcher die Yogaübungen in erster Linie durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit durchgeführt werden.

Erklärungen zum Soham Mantra: beim natürlichen Atem kann man mit etwas Phantasie beim Einatmen Sooo und beim Ausatmen Hummm oder Hammm hören. Das Soham Mantra ist somit eine mit dem Atem gekoppelte Vorstellungs- und Energieübung. Hierbei entwickelt man beim Einatmen die Vorstellung, dass Apana im Pingala Nadi hoch strömt. Beim Ausatmen stellt man sich vor, dass Prana das Ida Nadi hinab strömt.



Das Soham Mantra

52. JK und 30. BNP

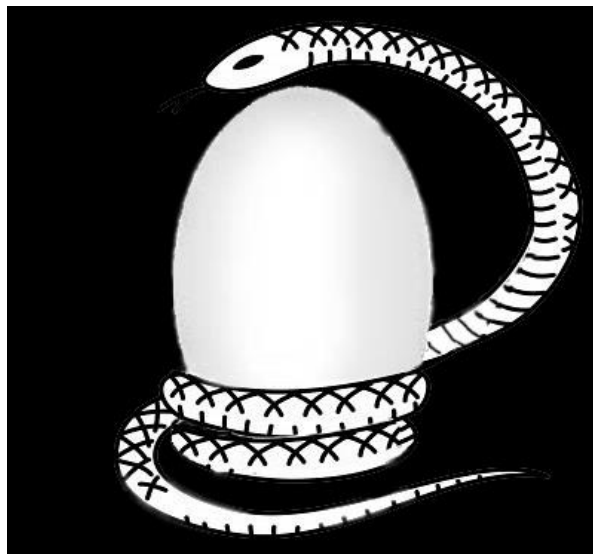
*Das Ross der Gedanken jagt über den Himmel,
 und während eines Augenzwinkerns
 legt es tausende Wegstunden zurück.
 Dennoch, kann man dieses Ross mit seinen Sprüngen kontrollieren,
 und die Kutsche mit ihren Rädern von Prana und Apana sicher lenken.*

Das Soham Mantra hat auch einen philosophischen Hintergrund. Die damit verbundene religiöse Philosophie möge man nicht als intellektuelle Spekulation betrachten. Der religiös-philosophische Hintergrund, durch welchen das Mantra mit heiligen Vorstellungen assoziiert wird, heiligt den Vorgang der Soham Atmung. Soham besteht aus den zwei Silben So (bzw Sa bei Hamsa) und Ham. Die Silbe "So" bedeutet "Er", womit im Shaiva Tantra Shiva gemeint ist. "Ham" bedeutet "Ich". Durch die Verbindung der zwei Silben So (Shiva) und Ham (Ich) wird die Verbindung und das daraus folgende Aufgehen des Ich-Bewusstseins in dem kosmischen Allbewusstsein verstanden. Solcherart wird das Soham Mantra zu einem Liebesmantra. Die Energieübung Soham wird durch seine Sinnauslegung zu einer Liebesverbindung mit Shiva (siehe Japa, Herzensgebet im ebook "Bhakti Yoga").

95. JK, 67. BNP und 96 JK , NKK, 68. BNP
Oh Guru, sei so gut zu mir:
Du verfügst über das geheime Wissen, sag es mir.
Beide Kanäle steigen vom "Kandapura" auf,
dem Ort der Kugel in der Region des Nabels.
Warum ist haah heiß, und warum ist huh kalt?

- - -

Dort in der Nabelregion ist der Ort der Sonne,
an welchem die Prakriti heiß wie Feuer glüht.
Von da steigt der heiße Atem hoch zur Kehle.
Am Scheitel ist der Ort des Mondes,
von dort fließt der kühle Nektar die Energiekanäle hinab.
Das ist damit gemeint weshalb haah heiß und huh kalt ist.



Kanda in der Nähe des Nabels

Eine tibetische Meditation:

"Lass Deine Vorstellung mit dem Atemrhythmus auf und ab fließen, so wie es Dir in der Übung gesagt wird. Nach Gebet und Opfer (imaginäres Selbstopfer), so beginnen im Buddhismus alle Übungen, lass die heiligen Töne mit Deinem Atem fließen.

Lasse mit dem Ton A (oder dem Mantra PHEM) eine rote Flamme von der Basis der Wirbelsäule aufsteigen. Sie steigt aufwärts und verlässt den Scheitel. Im kosmischen Klang OM tönend fließt es als weißer Nektar wieder herab, außen und innen, Dich reinigend. Dein Bewusstsein verbindet sich mit dem blauen Mantra HUM und weitet sich zu kosmischer Dimension. Es weitet sich zu endlosem Raum, diesen mit seinem blauen Licht erfüllend und mit Liebe und Frieden."

Nach der Vorstellung des Yoga ist es nicht die Luft, welche durch den Ida/Pingala Atem im Körper umgewandelt wird. Der Vorstellung gemäß ist die Luft der äußere Träger der Prana Energie. Man kann sich die Luft als Träger der Prana-Energie analog einer elektrostatischen Aufladung der Luft vorstellen, wobei in beiden Fällen der Körper die Ladung aufnimmt und die

Luft wieder abstößt. Tatsächlich mögen elektrostatische Aufladungen im Kundaliniprozess und bei den Atemtechniken eine Rolle spielen. Niemand weiß was sich da wirklich vor sich geht. Das Ergebnis ist jedoch eindeutig. Den gesamten Prozess kann man als einen inneren alchemistischen Vorgang auffassen.

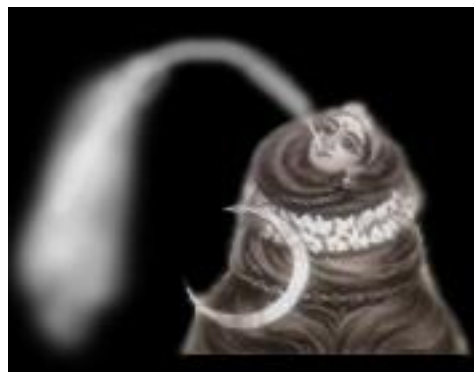
Die Umwandlung von Prana in Apana erfolgt durch das innere Feuer im Manipura Chakra. Die vitale Kraft, welche die Umwandlung bewirkt wird im tibetischen Buddhismus durch die Vajrayogini dargestellt.

101. JK und NKK, und 96. BNP

*Löse Dich von den zwei Qualitäten des Karmas (gut und böse)
und den drei Übeln, welche sie verursachen
und man wird Dich in der zukünftigen Welt in Ehren empfangen.
Steige auf und ab und durchquere die Flamme der Sonne
und Du wirst Furcht und Tod überwinden.*

Kommentar zu "Steige auf und ab und durchquere die Flamme der Sonne":
Das auf und ab Steigen bezieht sich auf das Soham Mantra. Hierbei wird die Flamme der Sonne durchquert - die sich in der Höhe des Nabels, bzw. dem Manipura Chakra befindet.

Um zu verhindern, dass das innere Feuer zu stark wird, was dann der Fall ist, wenn die Kräfte aus dem Gleichgewicht kommen und Apana überwiegt, ist es wichtig, dass zusammen mit dem Feuerzentrum gleichzeitig auf den mystischen Mond als Quelle des kühlen Prana meditiert wird. Beim Ida Pingala Atem sind beide Aspekte in der Übung ausgewogen.



Die Scheitelregion von Shiva mit dem mystischen Mond und der Flussgöttin Ganga, welche zugleich die Bedeutung von Ida Nadi hat mit dem herabfließenden, kühlen weißen Prana. (Pingala wird mit dem Fluss Yamuna in Verbindung gebracht.)

Durch die bewusste Atmung kann man das feine Prana im Innern beherrschen. Kontrolle des Pranas bedeutet Kontrolle des Geistes, aber auch die Kontrolle über Anhaftungen und Eigenschaften.

63. JK und 34 BNP

*Wer stoppt das Tropfen der Traufe bei Frost?
Wer kann den Wind in seiner Handfläche halten?*

*Wer kann in der finsternen Nacht die Sonne sehen?
Derjenige, der alle Sinne unter Kontrolle hält,
der kann in der Finsternis die Sonne sehen.*

Die Kontrolle der Atmung führt zu einer Kontrolle der Sinne. Gemeint ist, dass durch die subtilen Atemübungen die Basis für die Wahrnehmung des inneren Sehens, Hörens und der anderen Sinnesempfindungen ist. Es handelt sich dabei nicht um Vorstellungen, sondern wie es in hässlicher und diskriminierender Weise in der Medizin genannt wird um "halluzinative Wahrnehmungen".

So wie in der Alchemie aus den polaren Kräften in einem Umwandlungsprozess das Eine gewonnen wird, der Stein der Weisen, Aurum potabile oder wie immer diese Essenz bezeichnet werden möge, ähnlich geschieht dies auch im Yoga. Soham, das Kreisen von Prana und Apana führt zu Hamsa, zum "Ich bin Er").

80. JK und 29. BNP

*Wenn ich wüsste wie ich meine Nadis kontrollieren könnte,
um sie vor schlechten Wünschen zu beschützen,
um sie an das höhere Selbst zu binden,
wie ich die Fäden der Sorgen abschneiden könnte,
dann wüsste ich das Elixier des Lebens herzustellen.
Shiva(-Bewusstsein) ist schwer zu erreichen;
Präge Dir die Worte ein, welche Dir dies lehren.*

Ida und Pingala sind die Dualitäten des in der Zeit gefesselten Universums, Sushumna transzendiert die Zeit. Die Sushumna ist das wichtigste aller Nadis. Sie verläuft innerhalb der Wirbelsäule von der Basis der Wirbelsäule an bis zum Brahmarandhra (Fontanelle) des Kopfes. Durch Sublimation der polaren Energien Prana und Apana erfolgt die Erweckung der Kundalini, welche eine höhere Energieform darstellt als Prana und Apana. Die Erweckung der Kundalini und ihre Hebung hinauf in den Kopfbereich ist das Ziel der Yogis.

Wenn man es geschafft hat die Subtilenergien zu sublimieren und die Kundalini anzuheben, so hat man noch lange nicht gewonnen. Die Kundalini fällt immer wieder zurück und was einmal schon gelungen war, gelingt die nächste Zeit nicht mehr. Ein Yogi, der Herz und Seele in diesen Prozess des inneren Aufstieges wirft, ist oft darüber verzweifelt und wenn der Erfolg längere Zeit ausbleibt sind auch Depressionen nicht selten. Durch Depression jedoch werden die Nadis verstopft und der richtige Energiefluss, die Belebung und die Hebung der Kundalini gelingt dann erst recht nicht.

106. JK und NKK

*Einst warst Du ein königlicher Schwan,
nun bist Du stumm geworden.
Es scheint, dass Dich jemand bestohlen hat.
Als die Mühle stehen blieb,
war die Rinne für das Korn mit solchem verstopft,
und der Müller lief mit dem Korn davon.*

Erklärung:

Schwan, Hamsa ist die Bezeichnung für einen vollendeten Yogi/Yogini, als auch für das Soham Mantra.

Mühle: das Kreisen der Energien.

Rinne für das Korn: Sushumna

Korn: Prana

Mit dem Kundalini Yoga verbunden ist die Kenntnis einer Subtilstruktur, deren Elemente Chakras, und Energiekanäle (Nadis) im Westen gut bekannt sind. Ein weiteres, weniger oft genanntes Element ist Kanda.

91. JK und 42. BNP

*Ich kontrollierte das Reitpferd des Gemütes
und durch ausdauernde Übung meisterte ich die Energien,
welche durch die zehn Nadis fließen.*

*Danach floss der Nektar des mystischen Mondes herab
und hüllte mich ein,
und leer geworden löste ich mich in der Leere des Nirwana auf.*

Kommentar: nach dem Yoga haben alle Nadis ihren Ausgang von Kanda. Es sind viele tausende. Darunter sind die zehn wichtigsten Nadis.



Oberhalb der Genitalien und unterhalb des Nabels ist Kanda, das die Form eines Vogeles hat.

Manchmal scheint Lalla in verschlüsselter und poetischer Form auf die subtilen Strukturen hinzuweisen und diese gleichsam wie ein Bilderrätsel in ihren Versen darzustellen. Das geschieht nicht aus Geheimnistuerei, denn an anderen Stellen spricht sie ganz offen darüber. Es ist eher ein Spiel, ein Spiel wobei sie insgeheim an Shiva denkt, der auch mit ihr, Lalla, in ähnlicher Weise spielt, indem er sie in das Spiegelkabinett der Maya (Schöpfungsidee) versetzt.

10. JK, 10. NKK und 11. JK, 11. NKK

*Soeben sah ich einen Fluss strömen
an dem weder Ufer noch eine Brücke zu sehen war.
Soeben sah ich einen Strauch blühen,
doch er hatte weder Rosenblüten noch Dornen.
Soeben sah ich eine Flamme im Herd,*

doch weder Feuer noch Rauch.

Erklärung:

Der Fluss ist die Sushumna, in welcher die Kundalini aufwärts fließt, ein Fluss ohne Brücken.

Der Strauch, der blüht ist der Körper mit den blütenförmigen Chakras, die üblicherweise mit Lotosblüten verglichen werden.

Die Flamme im Herd ist das Sonnenfeuer im Manipura Chakra (von Lalla bisweilen auch Ort beim Nabel genannt). Diese innere Flamme raucht nicht und erzeugt den warmen Strom des Apana.

Beim Aufstieg der Kundalini gibt es drei wichtige Stationen, die von Lalla in ihren Versen erwähnt werden:

- ❖ Nabelbereich mit dem Sitz des Feuers
- ❖ Brustbereich: Die Vereinigung von Shiva und seiner Shakti im Anahata Chakra. Dazugehörig das Soma Chakra im Kopf.
- ❖ Kopfbereich (Mond): Das Shiva-Bewusstsein, die Leere, die Überwindung des Todes.

Anahata Chakra (Hridaya Chakra) im Brustbereich

93. JK und NKK, und 38. BNP

*Indem ich meinen Weg durch die sechs Dickichte durchkämpfte,
gelangte ich zur Stelle des Mondes.*

*Mit Hilfe der Übung der Energien von Prana und Apana
verlor für mich die Welt der Materie an Bedeutung,
dann, als mein Herz vom Feuer der Liebe aufloderte,
da fand ich meinen Gott.*

Kommentar zu sechs Dickichte:

1. Kam (Wollust) 2. Krodh (Zorn) 3. Lobh (Gier) 4. Moh (Anheftung) 5 Mad (Wahn)
6. Ahankar (Ego)

130. JK und 44. BNP

*Ich, Lalla, durchschritt das Tor des Gartens
in meinem Inneren,*

*und da, oh Freude, sah ich Shiva mit seiner Shakti,
beide umschlungen.*

Und hier tauchte ich in den Teich des unsterblichen Segens.

*Jetzt, während ich noch lebe bin ich frei von den Fesseln,
welche mich an das Rad von Geburt und Tod binden.*

Was habe ich da noch von der Welt zu fürchten?

Ich, Lalla, ging durch das Gartentor,

dort, wo ich, oh Freude, Shiva mit seiner Shakti vereint sah.

Kommentar:

Im Hridaya Chakra befindet sich ein visionärer innerer Ort mit einem Baum und einem Garten. Es ist der innere Raum in dem sich Shiva mit seiner Shakti treffen und hier in Liebe vereint sind.

Das Hridaya Chakra ist eines der drei zwölfblättrigen Tara Chakras und steht mit dem Soma Chakra und dem himmlischen Teich im Kopf in Verbindung. Der himmlische Teich ist ein Teich aus Soma, dem Nektar der Unsterblichkeit und der Liebe.

Lalla nennt Soma (Amrita) "Nektar des mystischen Mondes".

Wenn Shiva und Shakti vereint sind, dann ist die Trennung zu Shiva dem Allbewusstsein aufgehoben und der physische Tod hat an Bedeutung verloren, denn der Yogi/Yogini hat sein eigenes, mit Shiva vereinte, unsterbliche Wesen erkannt.

Zu den poetischen Begriffen für das Liebes-Chakra (Hridaya Chakra) gehören solche wie "Tor zur Taverne", oder "Garten". Für Soma solche wie "Wein", "Nektar des Mondes".

99. JK und NKK, und 46. BNP

*Das Selbst suchend ermüdete ich,
denn durch Suchen hat noch niemand
das Wissen hinter unserem Denken und Fühlen erworben.
Ich hörte mit dem Suchen auf und die Liebe führte mich zum Tor der Taverne.
Dort fand ich im Überfluss Weinkrüge
aber niemanden, der sie hätte trinken wollen.*

Kommentar: es scheint, dass Lalla den Zustand der göttlichen Liebe nicht oder nur schwer vermitteln konnte, denn die meisten nahmen die Lehren intellektuell auf oder lebten den Yoga zu sehr in Form äußerer sakraler Handlungen.

19. von JK, 19. of NNK (lückenhaft)

*Selbst wenn ich die Wolken des Monsun auflösen
oder das Meer austrocknen könnte,
Unheilbare heilen könnte,
selbst dann wäre ich nicht imstande einen Narren zu überzeugen!*

Kopfbereich mit dem Shiva-Bewusstsein

127. JK und 64. BNP

*Ich suchte in mir nach dem mystischen Mond
und entdeckte, dass alles gleich ist.
Du (Shiva) bist das und jenes und alles
und es gibt nichts außer Dir.
Was bezweckst Du nur mit Deinem Scherz
einer Schöpfung mit all ihren wundervollen Formen?*



*74. JK und NKK, und 32. BNP
Ich, Lalla, suchte und suchte nach ihm
und in meinem Eifer überforderte ich meine Kräfte.
Ich fand seine Tore verriegelt und versperrt
und sehnte mich noch mehr;
Letzendlich öffnete ich die Schlösser
durch Sehnsucht und Liebe,
meinen Blick starr auf sein Tor fixiert.
(Tor = Ajna Chakra)*

*71. JK und NKK, und 54. BNP
Wer das Dvadashanta Mandala (Hridaya Chakra)
als den Wohnsitz Gottes erfahren hat,
wer den anhaltenden Laut kennt, der entsteht,
wenn sich das Prana vom Herzen zur Nasenwurzel erhebt,
der wird frei von allen nutzlosen Vorstellungen,
ganz natürlich und ohne Anstrengung.
Er kennt dann keinen Gott außerhalb seines höheren Selbstes
und es besteht keine Notwendigkeit irgend einen Gott anzubeten.*



Zum Abschluss noch einige Verse über Lallas Liebe zu Shiva, denn es ist die Liebe, welche letztlich die inneren Energien im Yogi erweckt. Sie, die Liebe, vermag den Menschen besser zu reinigen, die Energien besser zu durchlichten und zu verfeinern als alle Atemübungen und alle sonstigen Techniken. Es wurde im ersten Abschnitt versucht den tantrischen Übungsweg zu beschreiben wie ihn Lalla durch viele Jahre praktiziert haben möge. Letztlich aber, in der Reife ihres Lebens verloren alle diese Übungen für Lalla an Bedeutung und was verblieb war die Liebe zu Shiva und das kosmische Bewusstsein der Leere, wie sie es nannte. Um den eigentlichen

Motor des Yoga, Sehnsucht und Liebe nicht zu vergessen und diesem den gebührenden Platz zu weisen, mögen zum Abschluss noch einige Verse Lallas gebracht werden, in welchen ihre abgeklärte Sichtweise zum Ausdruck kommt.

128. JK und 21. BNP

*Oh Herr mit der dunkelblauen Kehle,
in mir wirken die gleichen sechs Schöpferkräfte wie Du sie hast.
Und dennoch bin ich von Dir getrennt!
Ich leide darunter!
Da muss es einen Unterschied geben, sonst wäre dies nicht möglich:
Du bist der Meister über diese sechs Schöpfungskräfte,
jene Kräfte, die mich überwältigt haben.*

"Herr mit der dunkelblauen Kehle" bezieht sich auf Shiva, der die Welt errettet hatte, indem er das Gift trank, welches sich im Urozean gebildet hatte. Durch das Gift färbte sich seine Kehle dunkelblau.

100. JK und 51. BNP

*Der Schmutz meines Gemütes wurde entfernt
wie Asche von einem Spiegel,
und dann erkannte ich Ihn klar und deutlich.
Und als ich Ihn ganz nahe sah,
da war er alles und mich gab es nicht mehr.*

94. JK und 53. BNP

*Als ich eins wurde mit dem höchsten Laut OM
Ioderte mein Körper wie glühende Kohle,
Da verwarf ich den Pfad der sechs Lehren des Shiva Sutras Anavopaya
und begab mich auf den geraden und wahren Pfad
welcher mich zum Ort des Lichtes führte.*

82. JK und NKK

*gleich einem hauchzarten Netz
weitet sich Shiva aus,
alle Formen und alles Gestaltete durchdringend.
Wenn man ihn im irdischen Leben hier nicht sehen kann,
warum sollte man ihn nach dem Tode sehen können?
Tauche tief in Dein Inneres und unterscheide
zwischen Deinem wahren Selbst und Deinem Ich-Befinden*

81. JK und NKK

*Als Mutter, die ihr Kind säugt,
als Frau, die in der Liebe spielt,
als Maya umgarnt sie einen im Leben bis zu dessen Ende –
und in all dem behält sie das Wesen einer Frau.
Das Shiva(-Bewusstsein) ist in der Tat schwer zu erreichen;
deshalb hüte die Lehre, welche Dir übergeben wird.*

124. JK und NKK

In Myriaden von Formen und Farben ist Er,

suche ihn darin.
Ertrage geduldig Dein Schicksal,
und sei damit zufrieden.
Zorn, Hass und Feindschaft
musst Du vernichten.
Wenn das getan ist und sei es noch so schwer,
bleibe in Gott (Shiva) verankert.

129. JK und 20. BNP

Herr, ich wusste nicht wer ich war,
noch kannte ich Dich, Du höchster Gott über alles.
Ich kannte immer nur meinen Körper.
Die Beziehung zwischen Dir und mir,
dass Du ich bist und ich Du,
wir beide eins sind, das wusste ich nicht.
(Jetzt aber weiß ich es.)
Jetzt zu fragen wer Du bist und wer ich bin?
Das wäre der allergrößte Zweifel.

136. JK und 50. BNP

Du warst derart von Deinem eigenen Selbst versunken,
vor mir verborgen;
Ich verbrachte Tage mit der Suche nach Dir.
Als ich Dich dann aber in meinem inneren Selbst sah,
oh Freude, da waren wir vereint, Du und ich, in glückseliger Ekstase.

76. JK:

Selbstrealisierung erlangst Du weder durch Askese,
noch öffnen sich die Pforten der Freiheit durch Sehnsucht.
Löse Dich in der Versenkung auf wie Salz im Wasser,
denn schwer ist es das wahre Wissen über unser Selbst zu erlangen.

53. JK und 79. BNP

Richte Dein Bewusstsein auf den Pfad der Unsterblichkeit.
Sollte es den Weg verfehlen wird es ins Verhängnis stürzen.
Sei stark und furchtlos,
Das Gemüt ist wie ein Säugling,
der selbst im Schoß der Mutter unruhig ist.

90. JK und 43. BNP

Selbstverwirklichung ist selten.
Suche nicht in der Ferne,
was Du suchst ist nahe, es ist in Dir.
Verwirf Deine Wünsche, beruhige Dein Gemüt,
löse Dich von sinnlosem Begehren.
Dann meditiere auf Dein innerstes Selbst,
und siehe, Dein Bewusstsein geht auf
in dem Bewusstsein, das alles erfüllt.

83. JK und 48. BNP

Wenn Wasser gefriert,

*so verwandelt es sich in Schnee und Eis.
Halte Dir vor Augen, ein und dasselbe
in drei verschiedenen Erscheinungsformen.
Wenn die Sonne des reinen Bewusstseins scheint,
dann wird alles in der Welt, das lebt und nicht lebt,
das Universum und alles das existiert,
alles wird dann als Eines gesehen, dem Höchsten.*

85. JK und 45. BNP

*Die Sonne sinkt herab, der Mond beginnt zu scheinen.
Der Mond geht unter und unser wahrnehmendes Ich bleibt;
wenn dieses unter geht, bleibt nichts;
Erde, Luft und Himmel verschwinden,
lösen sich auf im höchsten Zustand des Seins.*

86. JK und 37. BNP

*Ich verbrannte die Makel meiner Seele,
ich befreite mein Herz von den Leidenschaften,
warf meine beengende Kleidung ab,
saß einfach nur kniend,
Ihm völlig hingegeben.
Der Ruhm von Lalla verbreitete sich.*

104. JK und NKK

*Um Kraft des Willens und Selbstkontrolle auszuüben (tapas)
kam ich zur Welt,
und Buddha leuchtete mir den Weg zum Selbst.
Leben und Tod macht für mich keinen Unterschied,
glücklich nehme ich das Leben an und glücklich den Tod:
und traue weder um einen anderen noch um mich.*

109. JK und 77. BNP

*Wenn es Dir gelingt nutzlose Vorstellungen und Sehnsüchte zu zerstören,
die das Netz der Zeit bilden,
Wenn es Dir gelingt Ihn zu erfahren, der trotz seiner Allgegenwart unberührt
und rein bleibt,
Dann mögest du ein häusliches Leben führen
oder als Eremit eine Eremitage bewohnen
und in allem bleibst Du in die von Dir erfahrene Wahrheit eingebettet.*

111. JK und 87. BNP

*Manche, die schlafen zu scheinen sind wach,
manche, die wach erscheinen schlafen;
Obwohl sich manche reinwaschen, sind sie unrein;
Obwohl manche ein häusliches Leben führen,
sind sie trotz dieser Aktivitäten hiervon geistig unberührt.*

132. JK und 74. BNP

*Wer sich in den anderen sieht,
dem Tag und Nacht gleich sind,
dessen Geist frei ist von der Dualität,
der hat den Gott der Götter gesehen.*

Kommentar: Götter (indisch Devas) sind nach Auffassung der Tantras eine vorübergehende Station im Karmakreislauf; eine Daseinsform innerhalb der Maya. Es mag wohl große Götter und kleine Götter geben, aber sie alle leben in der Illusion der Maya. Nur das Shiva-Bewusstsein hier als Shiva, Gott der Götter bezeichnet, ist jenseits von Raum und Zeit, jenseits der Maya und jenseits der Illusionen der Schöpfung.

*103. JK und 100. BNP
ich durchquerte die Weite der Leere,
ließ Logik und Sinne hinter mir,
entdeckte das Geheimnis des Selbst,
und auf einmal, unerwartet,
erblühte mir aus dem Schlamm der Lotos.*

Kommentar: der Lotos, der aus dem Schlamm kommend dem Licht zu wächst und eine wunderschöne, reine Blüte entfaltet ist das Symbol für die Yogis, die ihre irdischen Anhaftungen und den Schmutz der inneren Übel abgeworfen haben und sich in Reinheit entfalten.



Rechtshinweise

Erstausgabe Wien, 2012, überarbeitet 2017

Urheber- und Publikationsrechte der Bilder und Texte von Alfred Ballabene.

Übersetzungen aus dem Englischen von Alfred Ballabene. Eventuelle
Literaturstellen sind mit genauem Zitat versehen.

Nach GNU Richtlinien frei gegeben.

Ich bedanke mich für Ihren Besuch



Alfred Ballabene