

Kriya Yoga

Erkenntnisse auf dem Weg



Marshall Govindan & Jan Ahlund

KRIYA YOGA

ERKENNTNISSE AUF DEM WEG

von

Marshall Govindan und Jan Ahlund

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada

Kriya Yoga
Erkenntnisse auf dem Weg
von Marshall Govindan und Jan Ahlund

Die englische Originalausgabe wurde im Jahre 2008 unter dem Titel:
„Insights Along The Path“ veröffentlicht.
ISBN 978-1-895383-49-2

Copyright by Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc. 196 Mountain Road, P.O.
Box 90, Eastman Quebec, Canada J0E 1 P0,
Tel. 01-450-297-0258, Fax 1-450-297-3957
www.babajiskriyayoga.net, Email: info @babajiskriyayoga.net

1. Auflage 04/2011
ISBN 978-1-895383-75-1

Alle Rechte vorbehalten. Auszüge aus diesem Buch dürfen in keiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages weitergegeben, reproduziert oder gespeichert werden. Dies schließt die Aufnahme oder Wiedergabe durch elektronische, mechanische, photomechanische oder andere Datenträger wie Tonträger sowie die Speicherung elektronischen Datenverarbeitungsanlagen und Speicherungssystemen jeder Art ein.

Übersetzung aus dem Englischen unter Mitarbeit von:
Sven Christiansen, Alexander Suhre, Amalin Schaaf und Tobias Blum
Umschlagdesign: Sonia Giguere
Gedruckt und gebunden in Zagreb, Kroatien

Der Autor hat sich bemüht, alle Copyright-Rechte, die durch diesen Text berührt werden, zu berücksichtigen. Der Verlag ist dankbar für jeden Hinweis, der es ermöglicht, bestehende Rechte oder Quellenangaben in künftigen Auflagen ggf. zu berücksichtigen oder – sofern bisher nicht geschehen – einzubeziehen.

Inhalt

Teil 1

Das Dilemma der menschlichen Existenz: Dauerhaftes Glück in Dingen zu finden, die vergänglich sind

1. Warum praktizieren wir Yoga?.....	5
2. Karma: Ursache und Auswirkung?.....	13
3. Mögen und Nicht-Mögen: Die Krankheit des Geistes.....	26
4. Zweifel.....	27
5. Aufrichtigkeit.....	29
6. Das ewige Lächeln.....	30

Teil 2

Den spirituellen Weg finden

1. Guru Purnima und der Guru.....	32
2. Streben.....	39
3. Die Gnade unsers Satgurus Kriya Babaji Nagaraj empfangen.....	42
4. Anhänger oder Schüler.....	50
5. Die Bedeutung der Einweihung.....	51
6. Was ist Babajis Kriya Yoga?.....	54
7. Stell dir vor.....	71
8. Es bekommen und behalten.....	72
9. Die Kunst der Meditation, du und was du nicht bist.....	74
10. Durch Zufriedenheit erlangt man höchste Freude.....	87
11. Das Heim eines Menschen ist sein Ashram.....	89
12. Satsang.....	94
13. Heiliger Raum.....	96

Teil 3

Unser Leben zu unserem Yoga machen

1. Zum Gleichgewicht finden: ruhend aktiv – aktiv ruhend.....	98
2. Was die Welt jetzt braucht ist Liebe und Mitgefühl.....	100

3. Urteilen, oder wie man es vermeidet andere und sich selbst zu verletzen.....	103
4. Yoga als soziale Bewegung.....	111
5. „Alle Länder sind meine Heimat und alle Menschen Teil meiner Familie.....	115
6. Shaktipat, Brechen des Egos und heilige Verrücktheit.....	118
7. Wie können wir erkennen, ob wir spirituelle Fortschritte machen?.....	123
8. Der Yoga des 21. Jahrhunderts.....	131
9. Tapas: Sich freiwillig selbst herausfordern.....	133
10. Samadhi.....	136
11. Kaivalyam: Absolute Freiheit.....	143
12. Sadhana des Lebens.....	146
13. Fragen und Antworten.....	149

Vorwort

Meine Frau Jan „Durga“ Ahlund und ich haben schon vor Jahren erkannt, dass es einen Bedarf für ein Buch gibt, das erklärt, warum man Kriya Yoga praktizieren sollte, was die Schwierigkeiten sind und wie man sie überwindet und zwar für diejenigen, die Kriya Yoga erlernen möchten und die, die schon auf dem Weg sind. Wir glauben, dass dieses Buch helfen wird, jeden auf die Chancen und Herausforderungen vorzubereiten, die Kriya Yoga bietet. Jeder von uns begegnet den Widerständen unserer menschlichen Natur, der Unwissenheit in Bezug auf unsere wahre Identität und Karma, die Auswirkungen jahrelanger Prägung durch unsere Gedanken, Worte und unser Handeln. Indem wir unser Streben nach dem Göttlichen kultivieren, Egoismus und seine Manifestationen ablehnen und uns unserem höheren Selbst, dem reinen Zeugenbewusstsein hingeben, können wir unsere Widerstände, unser Karma und viele Hindernisse auf dem Weg überwinden. Um das zu tun, brauchen wir viel Unterstützung und Einsicht auf dem Weg.

Marshall Govindan und Jan Ahlund

St Etienne de Bolton, Quebec, Canada. March 12, 2008

TEIL 1

Das Dilemma der menschlichen Existenz: Dauerhaftes Glück in Dingen zu finden, die vergänglich sind

1. Warum praktizieren wir Yoga?

Eine der wichtigsten Auseinandersetzungen, die jeder Schüler mit seinem eigenen Geist führen muss, betrifft den Zweifel: „Warum praktizieren wir Yoga?“ Denn wenn man noch nicht richtig überzeugt von dessen Wert im Vergleich mit allem anderen im Leben ist, wird er nicht die Priorität haben, die nötig ist, um dem Leiden zu entkommen. Der Geist wird endlose Zweifel und Ablenkungen erzeugen, bis man eine Sichtweise entwickelt, die den Geist überwindet. Lies sorgfältig und nimm die logischen Schlussfolgerungen dieser wichtigsten Auseinandersetzung deines Lebens auf.

Ein Wechsel der Sichtweise:

Auf die eine oder andere Art leiden wir alle. Als Einzelne und kollektiv. Wir mögen es bestreiten oder ihm ausweichen, aber das Leiden ist überall. Unser Leiden nimmt so viele Formen an: körperliche Schmerzen, Kummer, Angst, Wut, Neid, Erwartungen an Andere, Sorgen, Depression. Wir versuchen, ihm durch Alkohol, Drogen, Fernsehen, Essen, Übungen, unzählige Formen der Ablenkung, Arbeit, Therapie und Religion zu entkommen. Aber verstehen wir wirklich die Wurzel unseres Leidens? Und warum wir Anderen so viel Leid bereiten? Wir denken selten daran, dass nichts im Leben von Dauer ist. Alles, was wir erleben, verändert sich: unser körperliches Befinden, unser emotionaler und geistiger Zustand, unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere finanzielle Situation. Und doch reagieren wir oft mit Überraschung, Ärger, Enttäuschung oder sogar Schock,

wenn uns nahestehende Personen sterben, Dinge kaputt gehen, wir unsere Arbeit verlieren, wir einen Unfall haben oder betrogen werden. Wir sind dumm genug, dauerhaftes Glück von Dingen zu erwarten, die nicht dauerhaft sind!

Weisheit bedeutet, die Quelle des Leids zu kennen und die Quelle der Freude und das Dauerhafte von Veränderlichem unterscheiden zu können. Die Weisen sagen uns, dass es die Verwechslung unseres wahren Selbst mit der Körper-Geist-Persönlichkeit ist, die die Wurzel des Leidens ist. Sie sagen uns, dass wir, wenn wir uns mit unserer Seele identifizieren und unablässig in der Sichtweise des inneren Zeugen bleiben, sofort und mühelos tiefgründige Freude kennen lernen können.

Wer leidet? Vielleicht sind da körperliche Schmerzen, heftige Gefühle oder bedrückende Gedanken. Aber Sie kommen und gehen. Und wenn Sie weg sind, bleibt, wer wir wirklich sind. Wir sind das, was immer ist, während des vorbeiziehenden Spektakels körperlicher Empfindungen, Emotionen und Gedanken. Du kannst nicht etwas sein, das kommt und geht. Du kannst nur das sein, was immer ist und sich nie verändert. Atme jetzt ein paar Mal tief ein und aus und frage dann: „Welcher Teil von mir verändert sich nie?“ Gedanken verändern sich. Gefühle verändern sich. Körperliche Empfindungen verändern sich. Was bleibt übrig? Versehe es nicht mit einem Etikett. Nimm „es“ einfach wahr. „Es“ ist formlos, zeitlos und unveränderlich. Es ist eine Konstante mitten in all den Erfahrungen Deines Lebens. Es war da, als Du fünf Jahre alt warst, als Du siebzehn Jahre alt warst, als Du dreißig Jahre alt warst und wird auch in den letzten Jahren und Momenten Deines Lebens da sein. Es ist wie die Perlenschnur, auf die die Perlen aufgefädelt werden. Wir nehmen es kaum wahr, und doch ist es unser wahres Selbst, unsere Seele. Weisheit bedeutet, rund um die Uhr alles aus der Perspektive dieser einzigen Konstante zu sehen.

Weil Dein Geist damit beschäftigt ist, diesen Artikel zu lesen, und versucht, zu verstehen, worauf ich hinaus will, kommen Gedanken auf. Aber kannst Du einen Schritt zurücktreten und Deine Perspektive ändern, indem Du als Zeuge wahrnimmst, was auch immer an Gedanken, Gefühlen und Empfindungen hochkommt, während Du weiter diesen Absatz liest? Wenn Dir das gelingt, kannst Du die Perspektive der Seele genießen, die reines Bewusstsein ist. Anders als alles andere kann sie nicht erfahren werden, da sie kein Objekt ist. Es ist das Subjekt. Alles andere ist Objekt. Deshalb bedeutet, zu erkennen, wer man ist, nicht, eine neue Erfahrung zu machen. Es gibt nichts „Besonderes“ zu erleben. Man wird auch nicht zu etwas „Besonderem“. „Besonders“ zu sein, würde bedeuten, von allem anderen getrennt zu sein. Was Du bist, ist, was hinter allem und deshalb nicht-getrennt ist.

„Es“ kann auch nicht verstanden werden. Verstehen würde Gedanken erfordern über ein Objekt, das man beobachten und über das man nachdenken kann. Aber „es“ ist jenseits aller Gedanken. Es ist einfach nur Liebe.

Du bist nicht Deine Gedanken. Die meisten davon waren ursprünglich gar nicht Deine. Du hast Gedanken. Sie kommen und gehen. Aber Du bleibst. Die meisten Gedanken werden von anderen erzeugt und treiben in der mentalen Atmosphäre herum und dringen dann in Dein mentales Bewusstseinsfeld ein, wo Du ein wenig individuelle Farbe und einen kleinen persönlichen Note hinzufügst und sie mit „Ich denke“ ausdrückst oder mit „ich bin entmutigt“, „Ich muss das tun“ oder „Ich bin wütend oder habe Angst“ oder was auch immer.

Also sind die Weisen die, die es verstehen, ihre Perspektive zu wechseln und in einem Zustand der Verwirklichung zu verweilen, in dem sie sich nicht mit Gedanken, Gefühlen und Empfindungen identifizieren, sondern mit der Zeugen-Perspektive der Seele. Die Zeugen-Perspektive der Seele ist großzügig gebende Liebe.

Egoismus

Warum identifizieren wir uns normalerweise mit unseren Gefühlen und Empfindungen? Im Laufe eines Tages verwechseln wir „wer wir sind“ mit vielen, oft widersprüchlichen Wahrnehmungen und Gefühlen. „Ich bin glücklich“ denke ich beim Aufwachen. Der Tag ist sonnig und die Fahrt zur Arbeit war einfach und tatsächlich: „Mich kann nichts erschüttern.“ Nach einer Tasse Kaffee und zwei Telefongesprächen: „Ich bin wütend und gestresst“. Etwas später am Tag „bin ich neidisch oder eifersüchtig“. Aber am Ende des Tages und nach einer langen, stressigen Heimfahrt habe „ich“ mich als glücklich, gelangweilt, eifersüchtig, neidisch, ruhelos oder aufgebracht erlebt. Oder ich hasse vielleicht sogar dieselbe Person, die ich früher am Tag noch angebetet habe.

Was von alldem beschreibt also „Dich“? „Du“ kannst nicht all diese wechselnden Gefühle und Empfindungen sein. „Du“ bist nichts von diesen Dingen.

Wenn ich Dich frage, wer Du bist, wirst Du mir sicher Deinen Namen sagen und wovon Du lebst, vielleicht Deinen Familienstand und mit wem Du verwandt bist, z.B. „Vater / Mutter von drei Kindern“. Vielleicht sagst Du mir, wo Du herkommst, was Du magst, was Du nicht magst, wo Du arbeitest, Deine Religion. Und wenn wir mehr Zeit haben, fängst Du vielleicht an, mir Geschichten zu erzählen über Dich und was Du glaubst. Wenn ich Dich jedoch ein Jahr später wiedertreffe, kann sich alles davon geändert haben, Du hast vielleicht Deine Arbeit verloren, bist geschieden, hast Deine politischen oder religiösen Einstellungen geändert, vielleicht hat sich verändert, was auf

der Welt Du magst und was nicht, und jetzt hast Du neue Geschichten zu erzählen. Also wer bist Du? Wirklich? Du kannst nichts von den oben genannten sein, denn das existiert alles nur zeitweilig. Du kannst nur etwas sein, das sich nie verändert. Denn wenn es sich verändert, ist es nicht mehr.

Wir sind so verwirrt in Bezug auf unsere Identität. Wir sagen oder denken „ich“ mehr als tausend Mal am Tag! Aber wer ist dieses „ich“? Das griechische Wort für ich ist „Ego“. Ego kann man definieren als die Gewohnheit, sich mit dem Körper, dem Geist und den Gefühlen zu identifizieren. Immer wenn wir etwas wiederholt denken oder fühlen, bildet sich eine Gewohnheit. Die inneren Gehirnlappen programmieren unsere Gewohnheiten, um unsere Reaktionen auf äußere Reize zu vereinfachen, die uns durch die fünf Sinne erreichen. Die Art, wie wir gehen, reden, essen, Auto fahren, andere behandeln, was wir mögen und nicht mögen, all dies basiert auf Gewohnheiten. Alles zusammen genommen bildet in der Summe das, was als Karma bezeichnet wird: Die Konsequenzen unserer früheren Gedanken, Worte und Handlungen. Die bedeutsamste Gewohnheit, die jeder von uns hat, ist, dass wir uns mit unseren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen identifizieren. Wir sagen oder denken: „Ich fühle“ oder „ich bin müde“ oder „ich bin aufgebracht“. Dennoch sind wir in Wahrheit keine dieser Erfahrungen. Es ist richtig zu sagen: „Meine Gedanken darüber sind ...“ oder „Mein Körper ist müde“ oder „ich fühle mich deswegen aufgebracht“. Das bedeutet, alles was wir erfahren ist ein Objekt, es ist nicht das Subjekt. Wer ich wirklich bin, reines Zeugen-Bewusstsein, ist das Subjekt. Also ist Egoismus in Wirklichkeit ein Fall von falscher Identität. Wie ein Schauspieler tun wir so, als wären wir jemand, der wir nicht sind und vergessen dabei unsere wahre Identität.

Die Konsequenzen des Egoismus

Die wichtigste Konsequenz aus dem Egoismus ist Leiden. Leiden hängt davon ab, wie stark man auf das reagiert, was passiert. Es ist also vom Schmerz zu unterscheiden. Zum Beispiel mag es Schmerzen verursachen, wenn man ausrutscht und stürzt und sich verletzt. Beim Leiden spielen Emotionen, die darauf folgen, eine Rolle, wie Wut, Peinlichkeit oder Bedauern. Durch den Egoismus identifizieren wir uns mit solchen Emotionen, fluchen und verlieren unsere Ausgeglichenheit und unseren Sinn für Humor. Leiden bringt uns aus dem Gleichgewicht. Das Ego kann aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Was wir wirklich sind, nicht. Was wir wirklich sind, bleibt ausgeglichen. Darum ist es wichtig, aufmerksam zu bleiben und die Erscheinungsformen des Egos zu bemerken, bevor es Dich aus dem Gleichgewicht bringt und Du in negative Gefühle stürzt. Diese sind:

1. Verlangen: sich das Vergnügen vorzustellen, das ein Objekt oder ein Umstand verspricht oder Ablehnung gegenüber etwas zu empfinden, von dem

wir meinen, dass es uns Schmerzen und Unannehmlichkeiten bringen wird. Sie eilen dahin, halten uns aber davon ab, den gegenwärtigen Moment zu genießen. Verlangen ist eine Falle, denn jedes Verlangen wird uns davon überzeugen, dass wir „besser dran“ wären, wenn wir nur dieses Verlangen befriedigen könnten. Es brennt, bis es befriedigt ist, dann setzt es kurzzeitig aus, bis das nächste Verlangen erscheint, meistens sofort danach. Verlangen ist endlos. Das nächste Mal, wenn Du nach etwas Verlangen hast, frag Dich, „wer hat Verlangen“ und sofort wirst Du Dich Deinem wahren Selbst zuwenden und die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen, aus der des Zeugen. In Wirklichkeit gibt es niemanden, der Verlangen hat. Verlangen kommt und geht auch wieder. Wenn Du ein Verlangen befriedigst, beobachte Dich wieder dabei, wie Du es genießt. Kultiviere die Perspektive eines unbeteiligten liebevollen Zuschauers. Jemand, der liebt, hat nach nichts Verlangen.

2. Wut: beinhaltet all die heftigen und leidenschaftlichen Gefühle, die man etwas oder jemandem gegenüber hat, sogar sich selbst gegenüber, wenn Wünsche nicht erfüllt werden. Wut schafft Gewohnheiten. Sie muss zurückgewiesen oder umgeleitet werden. Wut schadet immer dem am meisten, der sie hat. Die Weisen halten nicht an der Wut fest. Wut kann immer in positive Handlungen umgeleitet werden, die helfen, Fehler zu korrigieren. Wer liebt, kann nicht an der Wut festhalten.

3. Gier: bedeutet, eher mehr für sich, als das Beste für die Anderen zu wollen. Gier ist eine Technik des Selbst-Zentriert-Seins in Bezug auf alles. Den Löwenanteil von allem zu wollen, ob es finanzieller Wohlstand, Essen, sinnliche Belohnung, emotionelle Belohnung oder spirituelle Belohnung ist. Wer wirklich liebt, ist nicht gierig.

4. Stolz: eine stark übertriebene Meinung von sich selbst, die oft zur Geringsschätzung und schlechten Behandlung anderer führt. Man fühlt sich irgendwie als etwas Besseres. Er kann sich manifestieren, wenn man sich mit den eigenen Leistungen identifiziert oder mit den Leistungen einer Religion, einer Sportmannschaft, der eigenen Rasse, Nationalität oder immer wenn es die Vorstellung von „ich“ oder „wir“ gegen „sie“ gibt. Stolz verhindert die Verwirklichung unseres eigenen, wahren Selbst und macht uns unfähig, die zugrunde liegende Einheit aller zu sehen. Stolz schränkt Liebe ein.

5. Neid, Böswilligkeit und Eifersucht: die Bitterkeit, die empfunden wird, wenn man sieht, wie andere glücklich sind oder etwas haben, was man selbst nicht hat. Sie trüben außerdem die wahre innere Quelle der Freude. Bitterkeit schränkt die Liebe ein, so dass man nicht einmal mehr in der Lage ist, sie für sich selbst zu empfinden.

Die Weisen betrachten diese Erscheinungsformen des Egos als Gelegenheiten für die Selbstanreinigung: Loslassen, was man nicht ist, damit man die innere Quelle der Gesundheit und der Liebe genießen kann.

An sich selbst arbeiten

Der gewöhnliche Mensch schwingt an einem Pendel zwischen dem Begehr nach Genuss und dem Vermeiden von Schmerz. Aber beides bringt Leid mit sich. Leid folgt selbst, wenn man bekommt, was man begehrte, wegen der Angst, es wieder zu verlieren. Die Weisen allerdings finden einen Mittelweg und pflegen Gleichmütigkeit. Gleichmütigkeit ist Zufriedenheit und Gelassenheit gegenüber dem, was kommt oder nicht kommt. Sie ist der Lackmustest wahrer Spiritualität. Als er gebeten wurde, den Zustand der Erleuchtung zu beschreiben, sagte Ramana Maharshi: „Jetzt kann mich nichts mehr beunruhigen.“ Wenn uns etwas den Seelenfrieden kostet, kostet es aus der Sicht der Seele zu viel! Dennoch findet der Geist kaum diesen Gleichgewichtszustand, da er süchtig danach ist, Genuss zu begehrn und Schmerz zu vermeiden. Die Weisen pflegen diese Balance in Gedanken, Wort und Tat. Alles in ihrem Leben wird eine Gelegenheit, Gelassenheit und Liebe zu üben. Dies bedeutet nicht, dass Schmerz oder Unbequemlichkeit oder schlechte karmische Konsequenzen aufhören, in das Leben einzudringen. Es bedeutet, dass man nicht einfach reagiert, sondern eher bewusst antwortet, indem man Gegenwärtigkeit, Achtsamkeit und Liebe kultiviert. Dies bringt die optimale Situation, in der die Inspiration kommen und die Schwierigkeiten auflösen kann. Das hilft auch, unnötigen Energieverlust aufgrund von Sorgen, Wut oder Trauer zu vermeiden, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen!

Der Sitz des Selbst befindet sich jenseits der Sinne, die aufnehmen, was um uns herum passiert und darauf reagieren. Er ist jenseits der Konditionierungen der Psyche und des Verstandes, der deutet, was gesehen, gehört, geschmeckt, berührt und gefühlt wird. Unser wahres Wesen ist gesegnet, sein Sitz ist verborgen in grenzenloser, erhellter Liebe und Glückseligkeit. Mit diesem Verständnis können wir die gewöhnliche menschliche Sichtweise des Egos durchdringen und die Perspektive der Seele erlangen, eine Perspektive des Friedens und der bedingungslosen Liebe.

Die, die den Gipfel menschlicher Perfektion erreicht haben, die Yoga Siddhas oder die Perfekten, schafften dies durch einen langwierigen Prozess der Reinigung des Egos. Alle wirklich spirituellen Traditionen legen Wert auf diesen Prozess. Jesus sagt: „*Hört mir alle zu und begreift's! Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht.*“ (Markus 7,14-15 mit Parallelen bei Matthäus 15,10 und Thomas 14,5) Was aus einer Person herauskommt ist die Manifestation des Egos, wie oben beschrieben. Wie reinigt man sich? Die innere Reinheit, die

Jesus hier meint, beginnt mit der Zurückweisung von Gedanken, Worten und Handlungen, die unrein machen: Verurteilung, Gier, Begierde, Wut, Hass, Verlangen. All dies verursacht Leiden bei Anderen und der Person, die sie beherbergt. Worten und Handlungen gehen Gedanken voraus, weshalb man Bewusstheit für die negativen geistigen Tendenzen entwickeln und sie loslassen sollte, sobald sie sich offenbaren.

Meditationspraxis hilft, die dafür nötige Präsenz und Achtsamkeit zu entwickeln. Aber man kann nicht erwarten, dass allein das tiefe Eintauchen in die Meditation unser tägliches Verhalten auf wundersame Weise verwandelt. Man muss lernen, die losgelöste Perspektive der Seele in die heraufordernden Situationen des täglichen Lebens zu bringen. Diesen Prozess kann man in zwei Handlungen spiritueller Disziplin zusammenfassen, die klassischen Yoga definieren: „Yoga ist, mich zu erinnern, wer ich bin und loszulassen, was ich nicht bin.“ Wie die beiden Schwingen eines Vogels erheben sie uns zu der Perspektive der Realisierung des Himmels auf Erden. Denn wo ist Gott nicht? Nur da, wo wir nicht wirklich präsent sind. Das erfordert auch einen direkten Zugang zu den negativen Gedanken und Neigungen. Patanjali sagt uns im Yoga-Sutra II.33: „*Wenn man in negative Gedanken verstrickt ist, sollte man deren Gegenteil pflegen.*“ Dies kann man zum Beispiel tun, indem man andere segnet, anstatt sie zu verdammten, indem man sie liebt, anstatt sie zu hassen und indem man Affirmation und Autosuggestionen wiederholt sowie durch Visualisierungsübungen und Gebete.

Zu oft versinken wir in Sorgen und Depression, wenn negative Gedanken in uns eindringen. Depressiv zu sein oder sich Sorgen zu machen, ist, über das zu meditieren, was man nicht will! Die Weisen kultivieren die besten Gedanken und Gefühle durch Meditation im täglichen Leben, denn sie erkennen, dass alle Manifestationen im Geist beginnen. Dies führt zu einem kontinuierlichen Strom der Bewusstheit mit der Aufmerksamkeit auf allem, was passiert. Bewusstheit tritt ein, wenn ein Teil des Bewusstseins zurücktritt und beobachtet, womit der Rest des Bewusstseins beschäftigt ist. Dieser Beobachter denkt nicht. Er beobachtet, wie die Gedanken kommen und gehen. Er tut nichts und schaut nur, was passiert. Er fühlt nicht. Der Zeuge ist gleichmütiges liebendes Mitgefühl, das schaut, wie Gefühle aufsteigen und in unseren Energiekörper einsinken. Mit ein wenig Übung wird dies die grundlegende Perspektive des Lebens, die einem Zustand Bestand verleiht, der das Gegenteil von „Egoismus und Leid“ ist. Wenn man präsent ist, wird man automatisch achtsam und wenn man achtsam ist, steigt Glückseligkeit auf. Das ist das Versprechen derjenigen, die es geschafft haben, den Mount Everest der gewöhnlichen menschlichen Natur zu erklimmen, und auf dem Gipfel der Selbsterkenntnis angekommen sind.

Egoismus ist ein Prinzip der Natur, durch das das Bewusstsein um die Objekte der Erfahrung zusammengezogen wird. Jedes lebende Wesen erfährt dieses Zusammenziehen des Bewusstseins im Bereich seiner Sinne. Das Bewusstsein einer normalen Person zum Beispiel ist in der Kindheit mit körperlichen Empfindungen beschäftigt. Mit zunehmender Reife ist man mehr mit geistigen oder emotionalen Regungen beschäftigt: Fantasien, Angst und Wünsche. Später verfängt man sich in Gedanken: Erinnerungen, Ideen und Probleme. Dieses Zusammenziehen des Bewusstseins um Objekte der Wahrnehmung - seien sie körperlich, emotional, psychisch oder verstandesmäßig - geschieht durch den Egoismus. Es ist kein persönlicher Fehler. Es ist Teil der Natur, was zu der grundlegenden Frage führt: Warum wurde das Eine zu den Vielen? Und wie kommt man zurück zum Zustand des Einsseins?

Laut den Weisen gibt es jenseits dieser flüchtigen, objekthaften Welt eine „kausale Ebene“, von der alles stammt. Das Leiden bringt jeden dazu, über die begrenzte Perspektive des Egos hinaus zu gehen, jedoch mit mehr oder weniger Weisheit. Die Unklugen erreichen dies durch Ablenkung. Die Weisen, die die Realität jenseits der Oberfläche wahrnehmen, weiten ihr Bewusstsein durch spirituelle Übungen und durch verlässliche, bedingungslose, unangefochtene Liebe in ihren Herzen aus, um das egobasierte Bewusstsein zu reinigen und immer neue Freude im Zustand der Selbstverwirklichung zu entdecken.

Praktische Mittel, um Egoismus zu enttarnen:

1. Tue jeden Tag etwas für Andere als selbstlosen Dienst, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Dies kann alle möglichen Aktivitäten einschließen, sogar bei Deiner Arbeit, wenn es im Geist losgelöster Bewusstheit getan wird, während man das Göttliche in anderen sieht.
2. Meditiere über Liebe: das, was hinter den Regungen von Körper, Verstand und Gefühlen an der Oberfläche ist.
3. Entwickle Losgelöstheit. Dieses Gefühl des Loslassens ist das Gegenteil des „Verhaftetseins“, das wir oft mit Liebe verwechseln. Du siehst Dich selbst am Flussufer der Gedanken und Erfahrungen und beobachtest, wie sie vorbeifließen. Vermeide, in den Fluss der Gedanken zu schliddern und von ihnen fortgetragen zu werden.
4. Kultiviere Stille. Sei auf stille Weise aktiv: Wenn Du auf die Welt reagierst, tu dies ruhig und achtsam. Arbeitet aktiv daran, ruhig zu bleiben, egal, was um Dich herum passiert. Stille ist das Fenster zu unserer Seele. Wenn wir sie entwickeln, sehen wir die Gegenwart der Liebe überall.

5. „Selbststudium“: Führe ein Tagebuch über Deine Erfahrungen. Bemerke die Gewohnheiten Deines Geistes. Studiere heilige spirituelle Texte, die Dich an Dein höheres wahres Selbst erinnern.

6. Bevor Du sprichst, überlege und sprich nur aus, was wahr, notwendig, hilfreich und moralisch aufrichtend ist.

7. Strecke Deinen Körper und achte auf Deinen Atem. Mache körperliche, geistige und spirituelle Übungen, die helfen, mit Stress umzugehen, Dich tief entspannen und Deine Energie erhöhen. Wenn wir mit Stress umgehen und tief entspannen können, vermeiden wir die übliche Neigung des Egos, sich in den Dramen unseres Lebens zu verfangen.

8. Was Du isst, kann Deine Gedanken beeinflussen. Iss bewusst und erlaube unbewussten Gedanken nicht, Deinen Geist zu dominieren. Schlechte Essensgewohnheiten können Angst, Depression, Wut oder Unglücklichsein in Deinem Leben endlos aufrecht erhalten. Zu wenig oder zu viel zu essen, wird Deinen Energieniveau vermindern. Wenn Du Dich nicht energiegeladen fühlst, wird es Dir schwerer fallen, die Identifikation mit Deinem Körper loszulassen.

9. Entwickle das Gegenteil negativer Gedanken und Gefühle durch Affirmationen und Autosuggestionen.

10. Genieße Dein tägliches Leben, indem Du es bewusst lebst. Mach jeden Tag so schön wie möglich. Gelegenheiten tauchen im jeweiligen Moment auf. Sei dir jedes Augenblicks bewusst. Gehe bewusst und sehe wirklich, was vor dir ist.

Die Entwicklung solcher Praktiken kann dabei helfen, Dein Bewusstsein über die begrenzte Perspektive des „mir“, „mich“ und „ich“ zu erheben. Unternimm bewusste Anstrengungen, über das Ego hinauszugehen und werde zu einem „Licht in dir selbst“. Andere werden Freude an Deiner Gegenwart finden.

2. Karma: Ursache oder Auswirkung?

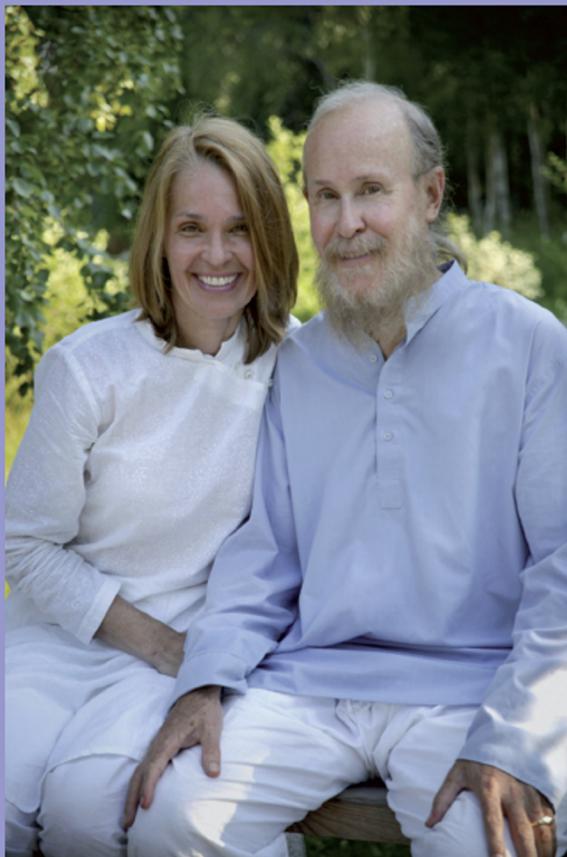
Der Begriff Karma lässt Begriffe wie Gesetz und Gerechtigkeit, Belohnung und Strafe, wie auch Urteil und Schicksal in uns aufkommen. Im christlichen und jüdischen Kontext scheint es zudem die Konzepte von Sünde und Strafe mit einzubeziehen. Als solches ist Karma kein Thema, auf das wir gerne näher eingehen, eher fürchten wir uns davor. Weil es mit solch schwierigen Konzepten verbunden ist, ziehen wir es generell vor, darüber nicht nachzudenken und zu oft ist unsere Meinung „Ich verstehe das nicht“ oder „Es ist zu schwer, um es zu verstehen“. Aber ob wir es verstehen oder

KRIYA YOGA

ERKENNTNISSE AUF DEM WEG

M. GOVINDAN & JAN AHLUND

Meine Frau Jan „Durga“ Ahlund und ich haben schon vor Jahren erkannt, dass es einen Bedarf für ein Buch gibt, das erklärt, warum man Kriya Yoga praktizieren sollte, was die Schwierigkeiten sind und wie man sie überwindet und zwar für diejenigen, die Kriya Yoga erlernen möchten und die, die schon auf dem Weg sind. Wir glauben, dass dieses Buch helfen wird, jeden auf die Chancen und Herausforderungen vorzubereiten, die Kriya Yoga bietet. Jeder von uns begegnet den Widerständen unserer menschlichen Natur, der Unwissenheit in Bezug auf unsere wahre Identität und Karma, die Auswirkungen jahrelanger Prägung durch unsere Gedanken, Worte und unser Handeln. Indem wir unser Streben nach dem Göttlichen kultivieren, Egoismus und seine Manifestationen ablehnen und uns unserem höheren Selbst, dem reinen Zeugenbewusstsein hingeben, können wir unsere Widerstände, unser Karma und viele Hindernisse auf dem Weg überwinden. Um das zu tun, brauchen wir viel Unterstützung und Einsicht auf dem Weg.



ISBN 978-1-895383-75-1

