

eine Rechtfertigung für ihre Überzeugung, dass „es keinen Gott in der Welt gibt.“

Die Antworten, die Pfarrer, Priester oder Rabbis normalerweise aus religiöser Sicht auf die Leiden des Lebens geben, sind generell unbefriedigend: „Gottes Wege sind unergründbar.“ „Wir können nicht verstehen, warum Gott solch entsetzliche Ereignisse zulässt.“ Unglücklicherweise findet man auch jene Geistlichen, die glauben, dass tragische Ereignisse besonders denjenigen Menschen widerfahren, die ihre jeweiligen religiösen Überzeugungen nicht teilen, oder dass es sich dabei um Gottes Strafe für Sünder bzw. Ungläubige handelt. Andere, die durch die Sorgen und Fallstricke des Lebens gebrochen sind, wenden sich eventuell von der Religion ab. Auch diejenigen, die nicht religiös sind, geben es möglicherweise einfach auf, nach spiritueller Wahrheit oder Trost zu suchen.

Durch die Praxis und das Studium von Yoga kann man jedoch die Energie und Weisheit erlangen, um aufgeklärte Antworten auf diese fundamentalen und existentiellen Fragen zu finden. Es gibt verschiedene yogische Wege, die Gott in der Welt offenbar werden lassen.

1. Bhakti Yoga, der Yoga der Liebe und Hingabe ist das einfachste und direkteste Instrument. Einer der berühmtesten theologischen Aussprüche der Yoga Siddhas lautet: „*Anbe Shivam*“ oder „Liebe ist Gott.“ Viele Heilige unterschiedlicher Religionen haben verkündet: „Gott ist Liebe“; aber nur die Siddhas haben es auf diese Weise formuliert. Also in Bezug auf die Frage, „Wo ist Gott in Nepal?“, wird der Bhakti Yogi unverzüglich die Antwort geben: „In den Herzen und Geistern aller, die auf diese tragischen Ereignisse mit Liebe, Mitgefühl und Hilfe für die Leidtragenden reagiert haben.“

2. Karma Yoga, selbstloser Dienst. Der Karma Yogi handelt, um das Leiden anderer zu lindern. Am Anfang mag man denken: „Ich tue dies als Dienst.“ Man sucht nach Gelegenheiten, Gutes zu tun, „gutes Karma“ zu erschaffen, indem man insbesondere andere glücklich macht und die Auswirkungen von „schlechtem Karma“ - die negativen Konsequenzen von Taten in der Vergangenheit - womöglich aufheben kann. Handlungen, die als Dienst ausgeführt werden, um andere

glücklich zu machen, auch die eigene Arbeit und Aufgaben im Haushalt, sogar kleine Gesten gegenüber Fremden, werden zur eigenen Yogamatte. Man handelt geschickt und bewusst, aber ohne an den Ergebnissen zu hängen. In einem etwas fortgeschrittenerem Stadium erkennt der Karma Yogi: „Ich bin nicht der Macher“, „ich bin nur ein Instrument“ bzw. „ich bin der Zeuge.“ Wenn sich das Zeugenbewusstsein ausbildet, fühlt es sich nicht mehr so an, als ob man etwas tun würde, da man sich nicht mehr mit dem Körper und den mentalen Regungen identifiziert. Man beginnt, immer mehr zu verstehen, wie Handlungen, Worte und Gedanken Konsequenzen bzw. Karma erzeugen und, wie man dieses Gesetz anwenden kann, um eher Freude statt Leid mit anderen zu teilen. Mit diesem neuen erweiterten Gefühl des Selbst spürt man, dass die Bedürfnisse anderer gleichzeitig auch die eigenen sind.

3. Raja Yoga oder klassischer Yoga wie er in Patanjalis Yoga Sutras dargestellt wird. In tiefer Meditation wirst du dir dessen bewusst, was bewusst ist. Das Bewusstsein an sich wird zum Objekt. Du spürst, „ich bin in allem“ und „alles ist in mir.“ Mit der Zeit wird diese Selbst-Erkenntnis deine alltäglichen Aktivitäten im Wachbewusstsein durchdringen. Gotteserkenntnis stellt sich ein, wenn sich dieser Zustand vertieft. Heilige und Mystiker aller spirituellen Traditionen haben versucht, dies zu beschreiben, aber ihnen fehlten generell die Worte dafür. In der Tat entfernt man sich umso weiter davon, je mehr man diesen Zustand zu beschreiben versucht, weil ihn zu beschreiben, oder sogar nur darüber nachzudenken, ihn auf eine Reihe von Ideen reduziert. Da „ES“ alle Bezeichnungen und Formen übersteigt, alles durchdringt und unendlich und unvergänglich ist, wird alles andere bedeutungslos. Es herrscht Stille.

4. Jnana Yoga, die Kultivierung von Weisheit, mittels unserer intellektuellen Fähigkeiten, Infragestellung, des Studierens und Nachsinnens von bzw. über Weisheitsliteratur und intuitiver Erkenntnisse. Am herausragendsten kommt die Weisheit der Siddhas in dem *Tirumandiram* zum Ausdruck. Darin wird dargestellt, dass die fünf Wirkweisen von Gott Shiva - Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verdunkelung und Gnade - alle die

Weiterentwicklung von individuellen Seelen auf ihrer Reise von Trennung, Unvollkommenheit und existentiell Leiden hin zu Einheit, Vollkommenheit und Glückseligkeit zum Zweck haben. Daher dienen scheinbar tragische Ereignisse der Erbauung von Seelen. Sie zwingen uns dazu, die Wahrheit jenseits der Dualitäten, wie Freude und Schmerz, Gewinn und Verlust, Zuneigung und Abneigung zu suchen. Wir gewinnen an Weisheit und lernen, die Kraft und den Mut zu finden, solchen Ereignissen mit Gleichmut zu begegnen und egoistische Reaktionen wie Angst, Verhaftung und Abneigung aufzugeben.

5. Tantrischer oder Kriya Yoga, die Verehrung und Kultivierung jener visionären Vorstellung, dass nichts außer unzerstörbarer, allgegenwärtiger Energie existiert und wir Gott als unser höchstes Selbst erkennen können, wenn wir uns auf diese Energie konzentrieren und sie durch die Praxis von *Kundalini Yoga* in uns transformieren und sublimieren. Folglich werden sogar zerstörerische Ereignisse für das Wachstum der verkörperten Seele auf ihrer Reise von einem Leben zum nächsten als notwendig angesehen. Während sich ihre körperliche Form zwangsläufig auflösen muss, da sie den Gesetzmäßigkeiten der Physik sowie Karma, Zeit und der Unwissenheit der eigenen wahren Identität unterliegt, erwecken Kriya Yogis und Tantriker die *Chakras* und deren potentielle Kraft sowie deren potentielles Bewusstsein. Die wachgerufene *Kundalini Shakti* offenbart dem mystischen Yogi die Wahrheit jenseits des intellektuellen Verstehens.

Wer ist Gott? Wer bin ich?

Wie man all diese Fragen beantwortet, hängt von dem jeweiligen persönlichen Gottesbild ab und dies ist von Person zu Person äußerst unterschiedlich. Gibt es einen richtenden Gott? Einen, der uns für Sünden bestraft? Wie kann ein höchstes Wesen, das uns bedingungslos liebt, uns nicht vor solchen Tragödien bewahren? Unsere Vorstellung Gottes oder eines höchsten Wesens wird sich verändern bzw. sukzessive herausbilden, sowie wir uns spirituell weiterentwickeln. Es kann zu einer Verschiebung von etwas, das „da drau-

ßen“ ist, zu etwas, was „in mir“ ist, kommen. Es ist aufschlussreich, zu analysieren, wie man selber über Gott denkt und womit man sich identifiziert, während man auf dem spirituellen Weg voranschreitet. Theologen haben die unterschiedlichen, progressiven religiösen Gottesbilder kategorisiert. Jede Religion bzw. kulturelle Gruppe nimmt an, dass ihre Gottesvorstellung die einzig richtige ist. Es ist offensichtlich, dass das eigene Gottesbild durch die eigene Erziehung, das Verständnis der Natur, persönliche Erfahrungen, Vorstellungen, Wünsche und Ängste begrenzt wird. Diese limitieren unser spirituelles Wachstum. Die menschliche Lebenslage wird auf das eigene Gottesbild projiziert. Die Beantwortung der oben genannten Fragen wird davon abhängen, welche der folgenden Gottesvorstellungen und Ich-Identitäten auf einen zutreffen.

Stadium 1: Gott ist der Beschützer. Ich bin der physische Körper. Ich bringe Gott und geistigen Wesen Opfer dar, um Schutz vor bösen Kräften und Ereignissen zu erhalten, die mich physisch bedrohen.

Stadium 2: Gott ist allmächtig. Gott ist der Urheber von Gesetzen und hat politische wie religiöse Autorität. Ich bin der Geist und habe eine Persönlichkeit. Ich achte die Gesetze und werde bei Nichteinhaltung bestraft.

Stadium 3: Gott ist Stille: „Sei still und erkenne, dass ich Gott bin.“ Ich bin der Zeuge.

Stadium 4: Gott ist weise und allwissend. Gott liebt mich. Ich bin intuitiv. Ich höre zu.

Stadium 5: Gott ist mein Mit-Schöpfer. Ich erschaffe.

Stadium 6: Gott ist ein Wunder. Ich bin strahlendes Selbst-Bewusstsein.

Stadium 7: Gott ist absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. „Ich bin“; ich bin nichts Spezielles.

(Eine vollständige Ausführung der oben genannten Punkte ist in *“Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg“*, 3. Teil, Kapitel 7, unter *„Wie können wir erkennen, ob wir spirituelle Fortschritte machen?“* nachzulesen. Auch zu finden in der 55. Ausgabe des Kriya Yoga Journals, Herbst 2007, unter: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/articles.php>

Die Perspektive der Yoga Siddhas

So wie es in ihren literarischen Werken, einschließlich des *Tirumandiram*s, zum Ausdruck kommt, meinen die Yoga Siddhas, dass „die Welt, wenn man sie von einem überbewussten Zustand aus betrachtet, perfekt ist und, dass Gott Shiva gezielt jedes Ding und sein jeweiliges Gegenteil erschaffen hat: Gutes und Schlechtes, Schönheit und Missgestalt, Licht und Dunkel, Freude und Leid, Leben und Tod. Genau diese Gegensatzpaare von Freud und Leid bereiten den Boden für das Wachstum und Reifen der Seele, wodurch wir beginnen, jenseits der Dualitäten der Welt zu suchen und jede Seele gereinigt, entfaltet und zu Shivas heiligen Füßen geführt wird. Von dem Höhepunkt der Erleuchtung aus, den die Siddhas erreicht haben, betrachtet man alles als notwendig und gut, alles wird als Gott selbst gesehen.“ (*Tirumandiram*, 10. Band, Seite 3470)

Die individuelle Seele ist ein strahlendes Wesen, ein Lichtkörper und wird als der Körper der Glückseligkeit, *Anandamaya Kosha*, bezeichnet. Sie wird erschaffen, entfaltet sich als scheinbar eigenständiges Wesen und geht schließlich in unterschiedsloser Einheit oder Einssein bzw. Identität mit Gott Shiva auf. Gemäß der *monistisch-theistischen* Betrachtungsweise der Siddhas unterscheidet sich die Seele aufgrund ihrer Individualität zeitweise von Gott – wenn auch nicht essentiell – da sie begrenzt ist. Sie ist nicht von vornherein allmächtig oder allgegenwärtig. Aber sie ist nicht unvollkommen. Die unterschiedlichen Hüllen und Instanzen des Geistes und der Wahrnehmung, die nicht der Seele entsprechen, aber sie umgeben, sind sogar noch begrenzter, da sie den Makeln von *Anava* (Unwissenheit der eigenen wahren Identität), *Karma* (Konsequenzen von Taten, Worten und Gedanken der Vergangenheit, Gewohnheiten) und *Maya* (Täuschung) unterliegen. Die Zyklen von Geburt und Tod, *Samsara* genannt, dienen dazu, diese Makel zu beseitigen.

Aber „warum erschuf Gott“ dann? Diese Frage rührt von der begrenzten Perspektive des 2. Chakras her, die den Regeln der Logik unterliegt. Die Antwort darauf findet man jedoch in dem Bewusstsein der göttlichen

Vision im 6. Chakra. Wenn wir uns mit unserer begrenzten, gewöhnlichen Vernunft einen angemessenen Grund für die Schöpfung vorstellen wollen, kommt dies dem Versuch gleich, den Ozean schluckweise zu begreifen. Es liegt einfach in der Natur Gottes, zu erschaffen, zusammen mit seinen anderen vier Kräften: Erhaltung, Auflösung, Verdunklung und Gewährung von Gnade. Es bedarf keinerlei Grund. Welten werden so selbstverständlich erschaffen, wie wir Gedanken und Gefühle erzeugen. Dies ist eine Tatsache, welche die Vernunft übersteigt. Seine Schöpferkraft ist Teil der Vollkommenheit der Quelle des Lebens. Aber gemäß dem kosmischen Gesetz des *Karmas* (das ebenso von Ihm erschaffen wurde) ist jede Seele selbst, nicht Gott, für ihre Handlungen und somit auch für die Unterschiede und Ungleichheiten verantwortlich. Diese Ungleichheiten sind Teil der kontinuierlichen Schöpfung, innerhalb derer manche Seelen jung sind und noch viel zu erfahren haben und andere alt und reif sind und sich der Vereinigung mit Gott nähern.

Im Gegensatz dazu sahen *abrahamitische* Theologen eine Welt, in welcher es Gut und Böse gab und sie waren nicht bereit dazu, ihren Gott für beides verantwortlich zu machen. Alles Böse, Falsche und Hässliche wird von dem Satan erzeugt. Der Gebrauch des Begriffes „*Schöpfung*“ kann einen glauben lassen, dass Gott etwas aus dem Nichts heraus erschafft. Dies ist die jüdisch-christliche Sichtweise. Die *vedische* und *agamische* Auffassung ist, dass die Schöpfung eine *Emanation* von Gott selbst ist, wobei *Emanation* ein Fließen, Entspringen oder Ausgehen von der Essenz, die Gott ist, meint. Gott ist daher beides, sowohl in seiner Schöpfung inbegriffen als auch transzendent bzw. von ihr unberührt. Dies steht ebenso im Gegensatz zu einer dominanten Schule des *Saiva Siddhantha* unter südindischen Hindus, die als „pluralistischer Realismus“ bekannt ist und besagt, dass ein perfekter Gott weder die Seelen noch die Welt mit all ihren Fehlern erschaffen haben kann und, dass sie deswegen ewiglich getrennt bleiben. Von diesem Standpunkt aus ist die Schöpfung vergleichbar mit dem Handwerk eines Töpfers, der ein Gefäß auf einer Drehscheibe modelliert. Gott formt bereits vorhandene Materie auf unterschiedli-

che Weise. Gott ist der Töpfer, oder die „effiziente Ursache“, die Drehscheibe ist die „instrumentale Ursache“, die als Gottes Kraft oder *Shakti* betrachtet wird, und der Ton ist die ewig existierende „materielle Ursache“, sodass ein Gefäß erschaffen wird, das Resultat dieser drei Ursachen.

Die Siddhas beschreiben die Schöpfung und die Beziehung der Seele zu ihrer Erschaffung so, dass die Seele wie eine Welle ist, die dem Ozean *entspringt*, sich entfaltet und dann wieder mit ihrer Quelle, dem Ozean, Gott, verschmilzt. Was erschaffen wird, ist die Individualität der Seele, ausgestattet mit den Kräften von *Ichha* (Begierde-Liebe), *Kriya* (Tatkraft – Wille) und *Jnana* (Bewusstheit-Weisheit), die letztlich aufgehoben wird, wenn die *Malas* oder Makel von Unwissenheit, Karma und Täuschung beseitigt sind und sich jegliches Gefühl der Trennung auflöst. Gott Shiva erschuf und erschafft andauernd, wobei er alle Dinge erhält und wieder resorbiert und von Ihm die individuellen menschlichen Seelen sowie alle Welten und ihre Inhalte ausgehen. Er ist beides - die materielle wie auch die effiziente Ursache. Seine Schöpfung ist zu vergleichen mit den Früchten eines Baumes oder den Funken eines Feuers. Diese Sichtweise verbindet den *Theismus*, den Glauben an die Realität Gottes und der Seele, mit dem *Monismus*, der Überzeugung, dass es nur den Einen gibt und alles lediglich aufgrund der Kraft der Illusion bzw. *Maya* getrennt erscheint. Dies wird als *monistischer Theismus* bezeichnet und ist sowohl den tamilischen Yoga Siddhas wie auch dem Kaschmir Shaivismus gemein. (Mehr zu diesem Thema ist nachzulesen unter „Monistischer Theismus in dem Tirumandiram und Kaschmir Shaivismus“ in unser Veröffentlichung „*The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram*, Kapitel 10; auch als E-Book unter folgendem Link erhältlich (in englischer Sprache):

http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_monograph

„*Jiva* (die individuelle Seele) wird zu *Shiva*“, lautet die großartige Aussage der Siddhas, welche ihre Anschauung zusammenfasst. Sie bestätigt die Realität Gottes, der Seele und der Welt, welche die Seele immer wieder durchlaufen muss. Dies steht im Gegensatz zu

den nicht-dualistischen Ansichten, die in manchen Schulen des Vedanta und Buddhismus zu finden sind, laut denen die Welt und das Leiden darin keine Illusion sind, sondern das Göttliche an sich. Die Welt und die Seele sind nichts anderes als verschiedene Formen von Shiva selbst. Allerdings übersteigt Er Seine Schöpfung auch und wird durch sie weder begrenzt noch berührt. (*Tirumandiram*, 10. Band, Seiten 3464-3465)

Was ist Gnade? Wie hängt sie mit Karma zusammen?

Das Konzept der Gnade findet sich durchgängig in den Lehren der Siddhas wie auch in vielen Weltreligionen. Es spiegelt die weitverbreitete Erkenntnis wider, dass unsere Gebete von einer wohlwollenden Quelle beantwortet werden, unabhängig davon, ob wir es verdienen. Aufgrund von Karma bekommen wir das, was uns zusteht. Durch Gnade erhalten wir das, was für unsere Seele erhebend und aufbauend ist in Erwidern ihres Rufes. Genauso wie jede Handlung, jedes Wort oder jeder Gedanke gemäß dem Gesetz des Karmas eine unvermeidbare Konsequenz oder Reaktion nach sich zieht, gibt es ein höheres Gesetz, durch welches die individuelle Seele (der *Jiva*) mit der höchsten Seele des Universums (*Ishvara*) kommunizieren kann. Der Siddha Tirumular gibt dieser Gnade eine Form: *Nataraja*, der Gott des Tanzes:

*In the splendid temple (of
Chidambaram)*

He danced,

*[In dem prächtigen Tempel (von Chidambaram)
tanzte Er,]*

*For the two rishis (Patanjali and Vyagrapada
to witness)*

He danced ,

*[Für die beiden Rishis (die Augenzeugen Patanjali und
Vyagrapada)
tanzte Er,]*

*Form, Formless and as Cosmic Form,
[in Gestalt, formlos und als kosmische Form,]*

Within the Divine Grace of Sakti

He danced

*[innerhalb der göttlichen Gnade der Shakti,
tanzte Er,]*

He the siddhas, the anandas,

[Er, die Siddhas, die Anandas,]

As Form of Grace

[als Form der Gnade]

He stood and danced."
 [stand und tanzte Er.“]
 - Tirumandiram, Verse 2790

Wie kann Gott veranlassen, dass Seelen in ein leidvolles Leben hineingeboren werden? Tirumular beantwortet diese Frage:

In His Grace was I born;
 [In Seiner Gnade wurde ich geboren;]
In His Grace I grew up;
 [In Seiner Gnade wuchs ich auf;]
In His Grace I rested in death;
 [In Seiner Gnade ruhte ich im Tod;]
In His Grace I was in obfuscation;
 [In Seiner Gnade befand ich mich in Verdunkelung;]
In His Grace I tasted of ambrosial bliss;
 [In Seiner Gnade kostete ich die himmlische Glückseligkeit;]
In His Grace, Nandi, my heart entered.
 [In Seiner Gnade, Nandi, ging mein Herz auf.]
 - Tirumandiram, Vers 1800

Also schenkt der Herr den Seelen einen Körper, damit sie ihr Karma aufarbeiten können; er unterstützt sie, sodass sie die Konsequenzen ihres Tuns erfahren können und dadurch an Weisheit gewinnen; er verschafft ihnen Erholung durch Zerstörung des Körpers; er sorgt für Verdunkelung, wodurch sie jenseits des Schleiers suchen müssen, um

ihre wahre Natur als Bewusstsein (*cit*) und schließlich Glückseligkeit zu erkennen, was sich aus dem Gleichmut gegenüber dem Karma ergibt; zu guter Letzt befreit er sie aus der Knechtschaft des Irrglaubens: „Ich bin der Körper, ich entspreche meinen Begierden.“ Somit sind alle Seine Taten Ausdruck Seiner Gnade.

Ist göttliche Gnade für jeden erreichbar? Ja, aber nur diejenigen, die sich vorbereitet haben, wissen um ihre Verfügbarkeit und streben danach. Die Mutter hat gesagt: „Die Gnade ist für alle gleich. Aber jeder empfängt sie entsprechend dem Grad seiner Aufrichtigkeit.“

Gott liebt und führt jeden einzelnen von uns.

Yoga bietet uns verschiedene Instrumente, dies zu entdecken. Die Lehren der Yoga Siddhas schenken uns die Gewissheit, dass Gott uns liebt und Gottes Gnade beständig auf uns herabkommt. Wir werden uns dessen und Seiner Führung gewahr, wenn wir uns Ihm bewusst zuwenden und danach streben. Selbst die tragischen Ereignisse der Welt können als Gelegenheit dienen, „Anbe Sivam“, „Liebe ist Gott“ zum Ausdruck zu bringen.

Der feste innere Blick auf Shakti

von M.G. Satchidananda

„Du träumst mit offenen Augen“, sagen die Siddhas und deshalb leidest du. Wenn du es zulässt, dass du dich mit den Regungen des Geistes – gleich, ob sich dabei um Gedanken, Sinneseindrücke oder Emotionen handeln mag – identifizierst, wird dich dies permanent von der Bewusstheit deines eigenen wahren Selbst ablenken. Die wissenschaftliche Kunst des Yoga mit ihren vielen Techniken schafft Abhilfe. Ohne tiefgreifendes Verständnis davon, wie man auf die potentielle Energie im eigenen Inneren zugreifen kann, praktiziert ein Yogaschüler diese Techniken jedoch möglicherweise nicht mit dem notwendigen Maß an Konzentration.

Angeichts des Bewusstseinszustandes einer Durchschnittsperson, der zwischen Versunkenheit in *Tamas* (Trägheit) und *Rajas* (Aktivität) schwankt, muss es das erste Ziel der Yogapraxis sein, *Sattva* (Gelassenheit) zu entwickeln. Alle yogischen Techniken dienen diesem Zweck. Allerdings ist Gelassenheit nur eine Voraussetzung, ein Tor zur Selbst-Verwirklichung und zur Erweckung von *Kundalini*, der eigenen potentiellen Kraft und dem eigenen potentiellen Bewusstsein, die darauf abzielt, die menschliche Natur mit all ihren Fehlern im Großen sowie im Kleinen in eine göttliche Natur, Siddha, Vollkommenheit zu transformieren.

Shiva-Shakti: Bewusste Energie

Das, woraus alles entspringt, ist gemäß Yoga *Shiva-Shakti* oder "bewusste Energie". Diese beiden Begriffe repräsentieren das Wesen und die Kraft dessen, was jenseits von Namen und Formen, Raum und Zeit liegt und, was sowohl in der gesamten Schöpfung inbegriffen wie auch davon unberührt ist, als der ewige Zeuge. Laut dem *Saiva Siddhantha*, den monistisch-theistischen Lehren der Yoga Siddhas, geht die gesamte Schöpfung davon aus. Jedes Ding entspringt nicht nur daraus, sondern wird darin auch eine Zeit lang erhalten und löst sich dann darin auf. *Shiva-Shakti* ist die Grundlage des eigenen individuellen Wesens, der verkörperte *Jiva* bzw. das individualisierte Bewusstsein, das von den bewussten Energiehüllen oder *Koshas* in der physischen, vitalen, mentalen und intellektuellen Dimension der eigenen Existenz umgeben wird. Die sich als universelle Lebenskraft im Menschen manifestierende *Shakti* wird als *Prana* oder Lebensenergie in Körper und Geist bezeichnet. Du kannst dein großartiges göttliches Potential, die „*Kundalini Shakti*“ erwecken, indem du sie als die innere Göttin verehrst, die dich auf allen Ebenen führt und stärkt. Die Praxis von *Shambhavi Mudra* fokussiert das Bewusstsein innerlich darauf und wird zusammen mit dem Streben nach dem Wahren, Guten und Schönen zu einer heiligen yogischen Disziplin. Man kann die Kräfte dieser Göttin auch personifizieren und dabei durch Hingabe bzw. *Bhakti* Liebe für ihre Formen und Qualitäten entwickeln.

Fester Blick: *Shambhavi Mudra*

Die Augen auf einen Punkt im Körper zu richten, ist oft Bestandteil vieler Yogatechniken und wird als „*Drishti Yoga*“ oder Yoga des Sehens bezeichnet. Dazu gehören Asanas, Pranayama, Meditation, Mantras und sogar Bhakti Yoga. Wenn allerdings die Augen auf einen bestimmten Punkt im Körper oder in der Außenwelt gerichtet sind, während man seine Bewusstheit im Inneren auf den *Prana*, aus dem alle Formen entspringen, fokussiert, spricht man von *Shambhavi Mudra* oder „festem Blick“ und die Wirkung ist sehr viel kraftvoller. Dafür ist es erforderlich, dass man sich innerlich auf das reine Licht des Be-

wusstseins – Shiva – konzentriert. Der physische Körper, die äußere Welt, Gedanken und Gefühle geraten in den Hintergrund und die „selbsterleuchtende Offenbarung“ bzw. *Svarupa* tritt in den Vordergrund. Der Siddha Tirumular teilt uns mit:

“And the Holy Master, Parama guru (supreme guru)

[“Und der heilige Meister, Parama Guru (höchster Guru)]

As Para constant pervades interminably all

[Durchdringt als beständiges Para alles ewiglich]

In that immanent state

[In jenem immanenten Zustand]

Extends His Self-Illuminating Manifestness (svarupa)

[Entfaltet sich Seine selbst-erleuchtende Offenbarung (Svarupa)]

When Jiva the Final Turiya (“fourth”) State attains.”

[Wenn Jiva den endgültigen turiya (“vierten”) Zustand erreicht.]

– Tirumandiram 2835]

Und in den allerletzten Zeilen von Patanjalis *Yoga Sutras*, Vers IV.34:

“Svarupa pratishtha va citisakti iti”: „die Kraft des reinen Bewusstseins kommt in ihrem eigenen wahren Wesen zur Ruhe;“ wobei:

Svarupa= eigenes wahres Wesen, selbst-erleuchtende Offenbarung;

Citisakti= Kraft des reinen Bewusstseins;

Pratishtha= Beharrlichkeit; zur Ruhe kommen in

Va= folglich

Bei *Shambhavi Mudra* tritt man in einen Zustand innerer *Stille* und Gemeinschaft mit dem Licht des Bewusstseins ein, in dem Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen einfach vorbeiziehen, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen. Anstatt sich mit solchen Regungen zu befassen, konzentriert man die eigene Aufmerksamkeit auf das, was unveränderlich ist, ihre Quelle. Zum Beispiel kannst du beim Spaziergehen entweder in die Ferne schauen oder deinen Blick nach

unten ca. 1 m vor deine Füße gerichtet halten. Wie Jesus sagte: „Werdet Vorübergehende.“ (*Thomas-Evangelium, Vers 42*) Die Welt wird dadurch aus einer wahrhaften Perspektive gesehen, einer, die sehr befristet, sogar vergänglich ist und Das, was die Welt übersteigt, wird sofort erreichbar im Hier und Jetzt. Du strebst nicht nach irgendeiner neuen Erfahrung. Du suchst den Sehenden an sich, den ewigen Zeugen und seine Schöpferkraft, Shakti und ihr menschliches Organ, *Prana*.

Dafür ist *Pratyahara* erforderlich, sprich dass du deine Aufmerksamkeit von äußeren Quellen, die dich ablenken oder dein Interesse erwecken könnten, zurückziehst. Angesichts der Neigungen (*Vasanas*) und Gewohnheiten (*Samskaras*) des Geistes und des Vitalkörpers, sich in endlosen Wünschen und emotionalen Regungen zu verlieren, bedarf dies großer Konzentration, *Dharana*. Dafür musst du dich von gewohnheitsgesteuerten Begierden und Anhaftungen mithilfe des Vorgangs von *Tattva Shuddi* oder „Loslassens“ und durch distanziertes Gewahrsein und Unterscheidungskraft gereinigt haben. Begierde ist eine Leistung der Vorstellungskraft. Um Begierden zu kontrollieren, sollte man Visualisierungsmethoden sowie Konzentration und Mantras praktizieren, dadurch wird das eigene Vorstellungsvermögen zu einer Kraft, die der spirituellen Weiterentwicklung dient. Meditation über abstrakte Wahrheiten unter Zuhilfenahme des Intellekts und der Vernunft wird dir ebenso helfen, die Intensität von Begierden und verschiedene Emotionen im Vitalkörper zu beherrschen.

Normalerweise wird *Shambhavi Mudra* - zumindest am Anfang - mit offenen oder halb geöffneten Augen praktiziert, die nach oben auf einen Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet werden, wo ein Licht visualisiert werden kann. So wird es in den traditionellen Texten wie der *Hatha Yoga Pradipika* und den *Siva Sutras* beschrieben. Aber diese Mudra hat ein sehr viel größeres Potential, wenn man sie nicht nur auf das Augenbrauenzentrum beschränkt. Man sollte einen ruhigen und beständigen Blick und innere Stille beibehalten, während man im Sitzen oder Stehen auf die mit dem *Sahasrara* oder dem *Ajna Chakra* assoziierten Zentren oder die Nasenspitze schaut. Man kann sie auch mit halbgeöffneten

oder ganz geschlossenen Augen ausführen. Wichtig ist, dass man seinen Geist stets auf den *Prana* im Inneren zentriert hält. Alternativ kann man sich auf ein bestimmtes Sinnesorgan oder Sinnesobjekt, wie z.B. das Gehör bzw. einen Klang, konzentrieren, sollte aber dabei auf die Kraft bzw. die Energie, welche dieses Sinnesorgan belebt und das Medium dieser Wahrnehmung ist, fokussiert bleiben. Genauso wie eine Maschine oder Apparatur durch elektrische Energie angetrieben wird, so arbeiten deine Sinne als Instrumente von *Prana*, welcher selbst ein Teil der universellen Shakti, der bewussten Energie, ist.

Wenn man *Shambhavi Mudra* als echte tantrische Praxis übt, strebt man nicht danach, das jeweilige Sinnesorgan zu verschließen, sondern danach, seine Aktivität mit der Quelle ihrer Kraft zu vereinen. Das Wort *Tantra* bedeutet *Netz* oder energetische Lehren. Dies bezieht sich auf das Energienetz, das alle Dinge im Universum trägt. Und damit sind auch die Lehren gemeint, die Shiva mit Shakti, Bewusstsein mit Energie, das Spirituelle mit dem Materiellen, Himmel und Erde, das Ewige mit dem Vergänglichen und das Unendliche mit dem Endlichen verbinden. Der *Tantra*-Praktizierende benutzt energetische Methoden unter Einbeziehung des *Prana*, um mit dem Objekt der Verehrung bzw. dem Gewahrsein zu kommunizieren. Der Tantriker sieht alles Leben als heilige Verkörperung des Göttlichen an. Jedes *Ding* entspringt der kosmischen Intelligenz, Shiva, durch die schöpferische Kraft von Shakti. Weder Shiva noch Shakti sind Dinge oder Objekte; sie sind die Quelle aller Dinge und daher kann man sie nur erreichen, indem man in einen Zustand der Verbundenheit mit ihnen eintritt, in welchem man die Dualität von Subjekt und Objekt transzendiert. Der großartige Ausspruch der Siddhas, „der *Jiva* (das individualisierte, verkörperte Bewusstsein) wird zu Shiva (dem universellen Bewusstsein)“, erkennt sowohl die Realität der verkörperten Existenz als auch ihren höchsten Zustand der Vollkommenheit an. Und er bestätigt ebenso den Prozess bzw. Weg dazwischen! Wir alle sind unfertige Erzeugnisse, die dadurch geformt werden, wie wir auf die Erfahrungen des Lebens reagieren. *Shambhavi Mudra* kann ein effizientes Werkzeug sein, um diesen mysti-

schen Weg von Unvollkommenheit zu Vollkommenheit zu beschreiten, wenn man es gekonnt anwendet, zunächst mit einzelnen äußeren Formen und Teilen der eigenen physischen oder feinstofflichen Anatomie und schließlich, indem man alle Formen, materielle wie subtile, betrachtet.

Verschiedene Anwendungsformen von *Shambhavi Mudra*

Shambhavi Mudra kann auf vielfältige Art und Weise angewandt werden:

1. Praktiziere sie mit Ausrichtung auf die fünf feinstofflichen Sinne, die *Jnana Indriyas*: (a) fokussiere dich auf die Kraft des Sehens, nicht auf den Sehenden und auch nicht auf das Gesehene Objekt; (b) fokussiere dich auf die Kraft des Hörens, nicht auf dich selbst als Hörenden und auch nicht auf die gehörten Klänge; (c) fokussiere dich auf die Kraft des Fühlens, nicht auf die Haut und auch nicht auf das wahrgenommene Objekt; (d) fokussiere dich auf die Kraft des Schmeckens, nicht auf die Zunge und auch nicht auf die Speise oder das Getränk bzw. ihren Geschmack; (e) fokussiere dich auf die Kraft des Riechens, nicht auf die Nase und auch nicht auf das Geruchene Objekt. Sinneswahrnehmungen kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Sei wie der Himmel. Fokussiere dich auf den *Prana*, der den fünf Sinnen ihre Kraft verleiht.

2. Praktiziere sie, während du dich auf den *Prana* konzentrierst, die Energie welche die Handlungen der ausführenden Organe, der *Karma Indriyas*, ermöglicht: (a) die Kraft, die deine Hände bewegt; (b) die Kraft, die deine Füße und Beine beseelt; (c) die Kraft, die deine Stimme belebt; (d) die Kraft, die deine Ausscheidungsorgane anregt; und (e) die Kraft, die deine Fortpflanzungsorgane belebt.

3. Praktiziere sie, während du auf ein äußeres Objekt blickst: eine Kerzenflamme, eine Blume, ein *Yantra* oder *Mandala*, einen Shiva *Lingam* oder ein Bild von der persönlich favorisierten Form des Göttlichen, die *Ishta-Devata* genannt wird. Falls man sich jedoch bewegt oder umherläuft, kann man jedes beliebige äußere Objekt betrachten, während man auf das Licht des Bewusstseins gerichtetes inneres Gewahrsein praktiziert.

4. Praktiziere sie, während du den Klang deines eigenen Mantras bis zu seiner Quelle zurückverfolgst und dich mit den Kräften und Qualitäten, die das Mantra zum Ausdruck bringt, identifizierst. Konzentriere dich auf Das, woraus das Mantra entspringt und höre dabei auf seinen Klang.

5. Praktiziere sie, während du mit anderen kommunizierst, indem du dich auf die Energie fokussierst, die zwischen dir und deinem Gegenüber fließt. Strebe danach, sie mit Liebe, Wohlwollen und Gleichmut zu sättigen. Erkenne die Präsenz des Göttlichen - Dem einzigen, mit dem wir eine dauerhafte Beziehung haben.

6. Praktiziere sie, während du deinen Blick auf das Bild deiner *Ishta Devata* bzw. deines Gurus konzentrierst und nimm die Energie, Liebe, Schönheit und den Frieden auf, die diesem zugrundeliegen.

7. Praktiziere sie, während du deinen Blick auf die Chakras oder andere Teile deiner feinstofflichen Anatomie fokussierst: z.B. *Ida*, *Pingala* und *Sushumna Nadi*. Die Energie folgt dem Bewusstsein, wenn du also deine Augen auf ein Chakra richtest, fließt Energie in dieses Chakra und erweckt es.

8. Praktiziere sie, während du Objekte betrachtest, welche die fünf Elemente repräsentieren: (a) Erde, z.B. einen Stein oder Berg; (b) Wasser, z.B. einen See, Fluss oder Ozean; (c) Feuer, z.B. eine Kerzenflamme oder ein Lagerfeuer; (d) Luft, z.B. den Himmel oder die Wolken und (e) Raum, z.B. den Raum zwischen einzelnen Objekten oder den Raum zwischen dir und äußeren Objekten. Man kann dies auch mit geschlossenen Augen machen, indem man diese Dinge visualisiert. Lasse dein Bewusstsein dabei mit dem Objekt deiner Betrachtung verschmelzen, werde eins mit ihm.

9. Praktiziere sie, während du über das Feuer der *Kundalini*, unserer potentiellen Kraft, nachsinnst. Da sie uns auf allen Ebenen unterstützt, ist sie mit dem Wurzelchakra assoziiert, dessen Element die Erde ist. Sie ist wie das Feuer im Erdmittelpunkt. Sie wird durch *Tapas* - die Praktiken, die uns reinigen und stärken, wozu die *Asanas*, *Pranayama* und eine gesunde Ernährung genauso gehören wie die *Yamas*, die sozialen Beschränkungen -

zenloser Frieden, Freude, Licht, Kraft usw. – über dem Kopf. Der goldene Deckel – *Hiranmaya patra* – trennt das über dem Verstand liegende von dem, was unter ihm ist. Wenn man diesen Deckel geöffnet hat, können jene oberhalb liegenden Elemente zu jeder beliebigen Zeit herabkommen; dazu ist Stille notwendig.“ (*Abendansprache*, A. B. Purani)

Das tiefgründige Praktizieren von Hatha Yoga ist nicht nur auf das Durchführen von *Asanas* (Yogahaltungen) beschränkt, sondern geht viel weiter. Hatha Yoga beinhaltet *Asanas* und *Bandhas* (Muskelverschlüsse) und hat zum Ziel, die *Nadis* oder Energiekanäle zu reinigen, die Chakras zu aktivieren und schließlich die Lebensenergie zum Scheitelpunkt des Kopfes zu leiten und dort zu konzentrieren. Dies ist der letztendliche Zweck dieser Praktiken, wobei die höheren Chakras mit jener Lebensenergie geöffnet werden sollen. Der Yogi Sivananda bezeichnet in der Tat Praktiken als „Hatha Yoga“, die andere dem „Kundalini Yoga“ zurechnen würden, wie er es in seinem Buch „Kundalini Yoga“ beschreibt.

Die Praxis von *Pranayama* ist für den Prozess des Erwachens und der Energiekonzentration am Scheitelpunkt des Kopfes ebenso fundamental. Die Siddhas bestehen sehr darauf; Bogar spricht auch in den beispielhaften Versen dieses Gedichts davon:

“Befreie die meditative Energie vom Muladhara und leite den Atem

Durch die überfließenden, wonnevollen vier Kreise

Zu dem Kreis, der mit der Silbe ya verbunden ist

und wo geordnete Atmung verinnerlicht wird.

Der Yoga des Boganathar, Teil 1,

“Samadhi Diksai-10”, Vers 1

-von Siddha Boganathar

Die “vier Kreise” sind die vier Chakras über dem ersten Chakra. Durch das Praktizieren von *Pranayama* wird der Atem ausgeglichen und beruhigt und von selbst im sechsten Chakra konzentriert, welches zwischen den

Augenbrauen liegt. Der Prana wird im *Ajna* Chakra verinnerlicht, welches mit der Silbe „ya“ verbunden ist.

In anderen Yoga-Richtungen wird Konzentration auf das Kronenchakra praktiziert, um die Welt des *Samsara*, den unendlichen Kreislauf der Wiedergeburten, endgültig hinter sich zu lassen. Aber das Ziel des Siddhantam der Siddhas ist ein anderes. Die Konzentration auf diesen Punkt hat hier den Zweck, die göttliche Gnade herabzuleiten, um die Transformation aller Hüllen oder Körper des Yogis, inklusive des physischen Körpers, zu ermöglichen... sodass „Kupfer in Gold“ transformiert wird, damit „Jiva (individuelle Seele) zu Shiva (das Göttliche) wird“. Das Kronenchakra, *Sahasrara*, wird zu dem Punkt, an dem die höhere Energie herabströmt, sobald der Deckel geöffnet ist. Dies erwähnt Sri Aurobindo in seinen Schriften:

„Das am höchsten organisierte Zentrum unseres verkörperten Seins und dessen Aktion im Körper ist das oberste mentale Zentrum, *Sahasrara*, welches durch das yogische Symbol der tausendblättrigen Lotusblüte dargestellt wird. Und an seiner obersten Spitze findet die direkte Kommunikation mit den supramentalen Ebenen statt. Es ist dann möglich, eine andere, direktere Methode anzuwenden (...) und alles durch eine Art von Herabströmen von oben zu empfangen, durch das wir nicht nur spirituell sondern auch physisch bewusst werden. (*Die Synthese des Yoga*, S. 805 - Sri Aurobindo)

Als Yogi kannst du diese Transformation nicht selbst herbeiführen; sondern sie geschieht durch das Herabströmen des Göttlichen selbst. Du musst dein Streben nach dem Göttlichen durch vollkommene Konzentration deiner Energie in diesem höheren Punkt vollenden, bis sich „der Deckel öffnet“. Wenn der Deckel geöffnet ist, musst du durch absolute mentale Stille und uneingeschränkte Aufnahmebereitschaft für die herabströmende Gnade vollständige Hingabe zum Ausdruck bringen. Das Erlangen solcher Verwirklichung kann ein Leben oder mehr in Anspruch nehmen, bis dies letztendlich vollzogen und wirksam ist.

Sri Aurobindo legt in seinen Schriften dar, dass das einzige, was die Natur und den phy-

sischen Körper transformieren und gottgleich machen kann, das supramentale Bewusstsein oder Wahrheits-Bewusstsein ist, welches weit über den höheren Mentalebenen des eigentlichen menschlichen Wesens liegt. Dieses Wahrheitsbewusstsein erlaubt keine Falschheit; es entspricht der Wahrheit des Seins. Es ist interessant, dass Bogar in diesen Versen ebenfalls davon spricht, „es (den Körper) zur Wahrheit zu machen“.

Die Transformation und Vergöttlichung des Yogis ist die höchste Vereinigung von Shiva und Shakti, von Bewusstsein und Energie, bis kein Unterschied mehr zwischen beidem besteht. Die Schöpfung wird eins mit dem Schöpfer.

*„Durch Konzentration in das Absolute
versunken,*

*Wird es möglich, die sich manifestierende
Gnade herabströmen zu lassen;*

*Das Universum und die fünf Sinne vermi-
schen sich*

*Und haben die Form des Einen mit Filzlo-
cken-Haar und Weisheit angenommen.“*

- *Das Yoga der 18 Siddhas: Eine Anthologie.*

Sundaranandar, *Meyjnanaccurukkam-16*,
Vers 15.

Das Universum und die fünf Sinne sind dann untrennbar von Shiva, dem höchsten Bewusstsein (dem einen mit Filzlocken-Haar und Weisheit).

Und der physische Körper ist nach Auffassung der Siddhas mehr als eine Begrenzung oder Illusion für die Seele; er ist eine Türe zu diesem unbeschreiblichen Zustand der Verwirklichung: „Der menschliche Körper, als eine Erscheinung betrachtet, ist das Tor.“

Diese Verse des Siddha Boganathar erklären uns auf prägnante und erstaunliche Weise den Weg der Siddhas – den Prozess der Energie-Anhebung und das Herabströmen der transformierenden Gnade des Göttlichen sogar bis in den physischen Körper hinein, um höchste yogische Verwirklichung zu erreichen.

News und Notizen

Eine zweite Einweihung wird von M. G. Satchidananda vom 23.-25. Oktober 2015 in Quebec abgehalten werden.

Eine Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath ist vom 22. September bis 10. Oktober 2016 geplant.
<http://www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#himalaya>

Wir brauchen euere Hilfe! Unsere eingetragene, gemeinnützige Bildungsorganisation, Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, benötigt euere Spenden, um den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen. Der aktuellste Bericht über den Baufortschritt

sowie Bilder dazu sind unter folgendem Link zu finden:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/ashram-badrinath.php>

Außerdem sind wir auf euere Hilfe angewiesen, um das für 2015 geplante Programm an geförderten Aktivitäten des Ordens zu realisieren. Ihr könnt online spenden und euch unseren Jahresbericht und unsere Pläne im Detail unter folgendem Link ansehen:
<http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php>

Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bü-

cher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Order der Acharyas. Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

Besuche **Durga's** **Blog**
www.seekingtheself.com

Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals – falls noch nicht geschehen - um die jährliche Zahlung von 12 Euro auf das deutsche Konto von M.G. Satchidananda für das Abonnement.

Die Kontodaten:

Kontoinhaber: M. Govindan

Kontonummer: 0723106

*Bank: Deutsche Bank International,
Frankfurt*

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDEDBFRA

Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals: Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse info@babajiskriyayoga.net auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis Ende September 2015 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Ist Gott noch in der Welt?
von M.G. Satchidananda
2. Der feste innere Blick auf Shakti
von M.G. Satchidananda
3. Den Körper durch Wahrheitsbewusstsein transformieren
von Nityananda
4. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

Babaji's Kriya Yoga
and Publications, Inc.
196 Mountain Road · P.O.Box 90
Eastman Quebec Canada J0E 1 P0
tel +1-888-252-9642
oder +1-450-297-0258
fax +1-450-297-3957
www.babaji.ca · journal@babaji.ca

Deutsche Ausgabe:

Babaji's Kriya Yoga Deutschland
www.babaji.de · info@babaji.de

Leitartikel: Ist Gott noch in der Welt?

von M. G. Satchidananda

Katastrophen wie das kürzliche Erdbeben in Nepal, Flugzeugabstürze oder auch religiöser und politischer Terrorismus, bei denen tausende von unschuldigen Menschen ums Leben kommen, können unseren Glauben an Gott erschüttern. Es scheint so, als ob tagtäglich guten Menschen schlimme Dinge widerfahren und uns darüber nachdenken lassen: „Wie kann ein allmächtiger, wohlwollender Gott solche Tragödien nicht verhindern?“ oder „Warum lässt Gott es zu, dass Menschen so viel leiden müssen?“ oder „Warum gibt

sich Gott in der Welt nicht deutlicher zu erkennen?“ Eine unerwartete gesundheitliche Krise kann den eigenen Glauben bzw. das Vertrauen in Gott ins Wanken bringen, wenn eine geliebte Person betroffen ist, geschweige denn, es zu einer schwerwiegenden Verletzung oder dem Unfalltod eines Kindes, eines Freundes oder eines Familienmitgliedes kommt. Es ist einfach, wütend, hoffnungslos und zynisch darauf zu reagieren. Diejenigen, die nicht an Gott glauben, sehen darin dann

erweckt. Konzentriere dich auf das Feuer, welches diese Praktiken belebt; auf die Hitze des Widerstandes, auf die deine Bemühungen stoßen, besonders Begierden, Gewohnheiten und Anhaftungen betreffend; auf die Kraft des Feuers, deine Natur zu transformieren und dich deine Willenskraft anwenden zu lassen.



10. Praktiziere sie, während du den Vollmond betrachtest und dich auf die selige, kühlende Energie, das Licht des Bewusstseins, das uns so viel Freude schenkt und unseren Geist beruhigt, fokussierst. Aufgrund dieses Effekts wird der Mond mit dem Kronenchakra, dem weichen Gaumen, *Samadhi*, *Nirvana* und der Sekretion von *Amrit* bzw. dem Nektar dieses Chakras und der sich daraus ergebenden Erweckung unserer höch-

ten Fähigkeiten assoziiert. Sinne darüber nach, wie sich dies, jenseits aller Anstrengungen, als Liebe und Frieden manifestiert.

11. Praktiziere sie, während du über die innere Alchemie meditierst, bei der das *Kundalini* Feuer der unteren Chakras in *Ida Nadi* aufsteigt und durch herabströmende, abkühl-

ende Energie in *Pingala Nadi*, „dem Mond“, dem Kronenchakra, transformiert wird und zur Sonne, dem Licht des Bewusstseins wird, wenn sie sich in *Sushumna Nadi* vereinen. Die Vereinigung von Shiva und Shakti.

12. Praktiziere sie, während du betrachtest, wie die sich nach unten bewegend Energie bei der Einatmung die aufsteigende Energie bei der Ausatmung ausgleicht und in der Stille des mühelosen Aussetzens und dem inneren Glanz des Bewusstseins mündet.

13. Praktiziere sie, während du über die Quelle der energetischen Regungen und Empfindungen bei der Praxis jeder einzelnen Asana nachsinnst.

Den Körper durch das Herabströmen von Wahrheitsbewusstsein transformieren

von Nityananda

“Um den Körper zu erhalten, öffne den Deckel,

Der Deckel wird durch Hatha-Yoga geöffnet;

Der menschliche Körper, als eine Erscheinung betrachtet, ist das Tor;

Mache den vielfach gebundenen Körper zur Wahrheit und erringe den Sieg, indem du den Körper umkehrst.“

Der Yoga des Boganathar, Band 1,

„Samadhi Diksai-10“,

Vers 5 von Siddha Boganathar

Sri Aurobindo, ein moderner Siddha, spricht ebenso von einem Deckel, der am Scheitel des Kopfes lokalisiert ist:

“Über dem Verstand befindet sich nicht nur das Unendliche selbst sondern auch gren-