

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 alledem 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 Geringschätzung 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 Selbstreinigung: 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 Begehren nach Genuss und dem Vermeiden von Schmerz. Aber beides bringt Leid mit sich. Leid folgt selbst, wenn man bekommt, was man begehrt, 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 Lackmустest 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 begehren 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 herausfordernden 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 verdammen, 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. Arbeite 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 aufrichtig 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 Energielevel 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 einen „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

nicht, dieses Naturgesetz gilt für uns alle. Wenn wir wirklich über „Karma“ nachdenken, wirft es so viele Fragen auf, wie etwa:

1. Warum erschaffen wir Karma?
2. Welche Arten von Karma gibt es?
3. Warum widerfahren guten Menschen schlimme Dinge?
4. Wird mein Leben durch Schicksal oder meinen freien Willen bestimmt?
5. Wie kann ich schlechtes Karma überwinden?
6. Was ist Gnade? Was hat sie mit Karma zu tun? Wie erhält man Gnade?
7. Wie kann Kriya Yoga Karma neutralisieren?

Bevor wir versuchen, diese Fragen zu beantworten, sollten wir zunächst versuchen, zu definieren, was Karma ist, um dann zu verstehen, wie es entsteht.

Definition von Karma: Eine einfache Definition ist, dass Karma ein Gesetz oder Prinzip der Natur ist, welches verlangt, dass jede Aktion, jedes Wort oder jeder Gedanke einen Effekt oder eine Konsequenz hat. Oder dass jede Aktion eine Reaktion hat. Oft wiederholt, haben solche Gedanken, Worte oder Handlungen einen kumulativen Effekt, der sich in unbewussten Gewohnheiten oder Neigungen manifestiert. Daher ist Karma Ursache und Wirkung.

Woher kommt das Konzept von Karma?

Karma ist kein Konzept, das auf die Philosophie oder die Religionen des Ostens begrenzt ist. In den jüdisch-christlichen Traditionen wird darauf sehr oft mit Begriffen wie „Sünde“, „gerechte Strafe“ oder „Errettung“ Bezug genommen. Zum Beispiel „Du erntest was Du säst“. In der westlichen, wissenschaftlichen Literatur wird es als „Ursache und Wirkung“ beschrieben. Karma ist der Kern der Vorstellung, die jeder von „Gerechtigkeit“ und „Fairness“ hat. Sogar der Begriff „Gesetz“ basiert auf der Vorstellung von Karma.

Hinweise auf die Vorstellung von Karma finden sich in der ältesten Religion der Welt, der vedischen Religion, deren Ursprünge auf die Zeit 10.000 v. Chr. zurückgehen. Sie war im Wesentlichen eine monistische Religion, erkannte aber mehrere „Götter“ an, die die Kräfte des einen Herrn, Brahman, repräsentierten. Sie war und ist bis heute eine Religion, die Opferrituale, meist mit einem heiligen Feuer, als Mittel nutzt, um den Göttern zu gefallen oder Vorteile zu erlangen. Die Vorstellungen, die Karma zugrunde liegen, wie Geben und Nehmen, Vor- und Nachteil und redliches und unredliches Verhalten, sind zweifellos aus diesen religiösen Praktiken erwachsen. Man glaubte, die Götter manchmal besänftigen zu müssen, insbesondere nach verdammungswürdigen oder unredlichen Handlungen. Im

Alten Testament finden wir Ausdrücke wie „Auge um Auge, Zahn um Zahn“, die ebenfalls eine Würdigung der Vorstellung von Karma widerspiegeln.

Frage 1: Warum erschaffen wir Karma?

Im Yoga-Sutra II.12 nennt Patanjali verschiedene Arten von Karma: *„Das gespeicherte Karma, das seine Wurzeln in den Ursachen des Leidens hat, wird in der sichtbaren, (gegenwärtigen) oder unsichtbaren (künftigen) Existenz erfahren.“*

Er meint damit einige wichtige Konzepte und deren Beziehung zum Karma. Erstens spricht er von einem „Speicher“ oder „Konto“ des Karmas, das der Einzelne von Leben zu Leben mit sich führt. Häufig wiederholte Gedanken, Worte und Handlungen werden zu Gewohnheiten, und diese Gewohnheiten bilden Neigungen, die bestimmen, wie wir in einer ähnlichen Situation in der Zukunft reagieren werden. Wie Samen warten diese Neigungen oder *Samskaras* auf eine Gelegenheit, unter den richtigen Bedingungen in unserem jetzigen Leben oder in einer zukünftigen Inkarnation zu keimen.

Zweitens spricht er von den Belastungen, den fünf Ursachen des Leidens. Er hat sie bereits definiert als:

1. Unwissenheit in Bezug auf unsere wahre Identität, die Seele, Unwissenheit darüber, was von Dauer ist, was Freude bringt und was Leid
2. Egoismus, die Gewohnheit, sich mit dem Körper und dem Verstand zu identifizieren und deren Gedanken und Gefühlen
3. Anhaftung, sich an die Freuden des Lebens klammern
4. Abneigung, am Leid hängen und
5. am Leben hängen

Durch diese fünf Ursachen des Leidens wird das Karma erschaffen.

Zum Beispiel drücken wir, wenn wir sagen „ich will“, „ich brauche“ oder „ich habe Angst“ eine oder mehrere dieser Belastungen aus. Zu erkennen „Wer bin ich?“ erlaubt uns, die erste Belastung zu überwinden und damit die Überwindung der anderen vorzubereiten. Der Körper ist vielleicht müde. Es gibt vielleicht Gedanken in Bezug auf Begierde oder Wutgefühle aber „ich“ bin nicht die Müdigkeit, die Begierde oder die Wut. Der Selbst-Verwirklichte sagt, „ich bin“ der, der sie bezeugt. Der „Zeuge“ tut nichts, er beobachtet Dinge, die getan werden. Der „Zeuge“ denkt nicht, er beobachtet, wie die Gedanken kommen und gehen. Patanjali lehrt uns, dass wir durch Meditieren unter Betonung des Loslassens die Perspektive des Zeugen entwickeln können, der reines Bewusstsein ist. Als Folge davon beginnen wir vielleicht, die Belastungen zu überwinden. Aber nur durch die Rückkehr zur Quelle

unseres Wesens im Zustand der Selbst-Verwirklichung kann man diese Quellen des Leids mit der Wurzel ausreißen.

Frage 2: Welche Arten von Karma gibt es? Gibt es gutes Karma? Schlechtes Karma?

Im oben genannten Vers bezieht sich Patanjali auf die gegenwärtigen oder zukünftigen Existenzen. Es gibt drei Arten von Karma:

1. Schicksal: Karma, das gegenwärtig gelebt und in dieser Inkarnation abgebaut wird.
2. neues Karma, das während dieser Inkarnation geschaffen wird.
3. Karma, das sich in künftigen Inkarnationen erfüllen wird.

Das Karma wartet auf eine Gelegenheit, an die Oberfläche zu kommen und sich durch die oben beschriebenen Ursachen des Leids auszudrücken, z.B. wird eine Seele mit dem Bedürfnis, sich durch Musik auszudrücken, in eine Familie geboren, wo Musik hoch geschätzt und als Kunst gepflegt wird. Ein starkes Karma verlangt nach bestimmten Geburtsumständen und einem bestimmten Körper, um ausgelebt zu werden. Weiteres damit eng verbundenes Karma wird gleichzeitig ausgelebt und auf diese Weise abgebaut.

Soviel sollten wir verstehen, aber nicht alles in unserem Leben ist das Resultat unseres karmischen Schicksals. Wir haben unseren eigenen karmischen „Plan“ und unser eigenes karmisches „Bankkonto“, dem wir ständig positives oder negatives Karma hinzufügen. Wir müssen auch begreifen, dass jeder Mensch sein eigenes Karma hat und dementsprechend handelt. Wir mögen uns wundern, warum jemand in einer bestimmten Weise handelt oder auf eine bestimmte Art lebt. Er wundert sich genauso über uns. In jedem von uns sind bestimmte karmische Veranlagungen vorprogrammiert. Unsere Meinungen darüber, was in Ordnung ist, sind darauf zurückzuführen, was uns beigebracht wurde und wie gut wir unsere Lektionen gelernt haben. Die Umstände unseres Lebens ergeben sich aus unserem Karma. Aber das bedeutet nicht, dass alles in unserem Leben vorherbestimmt ist. Wir haben einen freien Willen, zu entscheiden wie wir mit den Umständen oder Ereignissen umgehen wollen – auf positive oder negative Art. Aber wir müssen uns sowohl unserer Neigung, Gewohnheiten entsprechend zu handeln, als auch unserer Freiheit, bewusst zu handeln, bewusst sein. Wenn wir uns entscheiden, auf die Herausforderungen des Lebens negativ zu reagieren, z.B. indem wir anderen Menschen Leid zufügen, fällt das in einer noch heftigeren und schlimmeren Form auf uns zurück. Indem wir auf die gegebenen Umstände mit Geduld reagieren und andere Menschen glücklich machen, neutralisieren wir allmählich die karmischen Auswirkungen.

Zur Identifizierung der groben Linien des eigenen Karmas wird folgende Übung vorgeschlagen: Beantworte folgende Fragen: Was waren die wesentlichen Wünsche in Deinem Leben, was die wesentlichen Ängste? Zu was hast Du Dich besonders hingezogen gefühlt? Was hat Dir am meisten Leid gebracht? Was waren die Hauptereignisse in Deinem Leben? Wendepunkte? Lehren?

Dann reflektiere über die Aussage: „Um sich vom Karma freizumachen, müssen wir begreifen, was für uns der Zweck dieses Lebens ist.“

Gutes oder schlechtes Karma?

Im Yoga-Sutra II.14 sagt uns Patanjali: *„Durch tugendhaftes und untugendhaftes Karma ergeben sich (entsprechend) freudvolle und leidvolle Konsequenzen.“*

Wenn wir anderen Glück bringen, werden wir selbst glücklich, wenn wir anderen Leid zufügen, werden wir selbst Leid erfahren. Wenn wir uns selbst erlauben, wirklich glücklich zu sein, machen wir automatisch auch die Menschen in unserer Umgebung glücklicher – ob sie das nun gleich erkennen oder nicht. Unsere unterbewussten Gewohnheiten bestimmen weitgehend unsere Handlungen. Daher wird die Qualität des Umfeldes, in das wir hineingeboren werden, unsere Lebenserwartung und unsere Lebenserfahrungen durch die Samen bestimmt, die wir in unserem Unterbewussten säen. Um das Verstärken negativer Gewohnheiten zu vermeiden, wie Andere zu verurteilen, wütend zu werden oder Andere mit Worten zu verletzen, sollten wir zuerst zuhören und über unsere innerste Führung reflektieren und egoistische Reaktion vermeiden. Um positive Gewohnheiten zu verstärken, sollten wir uns um Gedanken, Worte und Handlungen bemühen, die uns selbst und andere aufbauen. Höre auf die Ansagen Deines Gewissens, bevor Du reagierst und das Gefühl der Schuld wird anzeigen, wo wir uns getäuscht haben. Frage Dich: „Wie kann ich dies sagen, ohne diesen Menschen zu verletzen?“ „Enthält meine Aussage ein Urteil über sie?“ „Wie wird sich dieser Mensch fühlen, wenn ich dies sage oder tue?“

Um die Unterscheidung zwischen gutem und schlechtem Karma zu verstärken, wird folgende Übung vorgeschlagen:

Wie hast Du Dich gefühlt, wenn Du bewusst eine Anstrengung unternommen hast, um andere glücklich zu machen oder etwas getan hast, das anderen Freude bringt?

Wie hast Du Dich gefühlt, wenn Du es vermieden hast, etwas zu tun oder etwas zu sagen, weil Du wusstest, es würde verletzend wirken. Und wie, wenn Du es nicht vermeiden konntest. Wie hast Du Dich hinterher gefühlt?

Zieh in Erwägung, diese Übung täglich vor dem Schlafengehen als Reflektion über die Ereignisse des Tages zu machen.

Frage 3: Warum geschehen schlimme Dinge guten Leuten?

Wenn Unfälle, Gewalttaten, Naturkatastrophen oder unerwartete Verluste sich ereignen, die das Leiden oder den Tod von Personen hervorrufen, die völlig unschuldig erscheinen oder die immer ein tugendhaftes Leben gelebt haben, fragen wir uns wohl vielleicht: „Warum geschehen schlimme Dinge guten Leuten?“ Die Ursache kann einem der beiden oben genannten Typen entsprechen: 1. Schicksal in Form von Karma, das mit in dieses Leben gebracht wurde und in diesem Leben zum Ausdruck kommt und abgebaut wird. Oder 2. Konsequenzen von Handlungen in diesem Leben. Ein in diesem Leben guter Mensch wird im Allgemeinen keine Dinge tun, die schreckliche Konsequenzen haben. Wenn die schlechten Dinge wirklich schrecklich sind, dann ist es meist ersteres: Unvermeidliches Schicksal, die Konsequenz von Taten früherer Leben. Kleine Fehler des Urteilens oder Fehler in Worten und Taten bringen natürlich auch häufig sofort Konsequenzen. Aber die obige Frage wird meist gestellt, wenn tragische Ereignisse unschuldige Menschen treffen. Ihr Karma aus früheren Leben erfordert Konsequenzen in diesem Leben nicht nur für sie selbst, sondern auch für die Menschen, die ihnen nahe stehen. Wenn z.B. ein Mädchen vergewaltigt wird, wie wirkt sich dies auf dessen Vater aus? Gibt es eine Verbindung zwischen seinem Leiden und seinem eigenen Schicksal? Die Antwort ist sowohl persönlich als auch komplex. Der Spruch „die Sünden der Väter werden über die Söhne kommen“ gilt hier ebenso. Wir teilen das Karma mit unseren Lieben, nicht nur genetisch, sondern auch in den Lektionen, die wir uns gegenseitig lehren, insbesondere in Bezug auf die Bedeutung von Liebe. Wir leiden beispielsweise, wenn wir Liebe mit Anhaftung verwechseln. Anhaftung bedeutet, das Geben mit einer bestimmten Erwartung zu verbinden, und sie bringt Enttäuschung und Schmerz, wenn die Erwartung nicht erfüllt wird. Unser Leid wird unser größter Lehrer. Indem wir in das Leiden eintauchen und durch es hindurchgehen, werden wir letztendlich von ihm befreit.

Manche entscheiden sich dafür, an Vorbestimmung zu glauben und unterschätzen dabei die Macht bewussten Handelns.

Eine mögliche Übung zum Überwinden von Ängsten vor schlimmen Dingen, die einem passieren könnten, ist, eine Liste der Dinge zu machen, über die man sich Sorgen macht. Danach frage Dich „warum?“. Schreibe auf,

was Dir dann in den Sinn kommt. Dann denke über folgendes nach: „Wer macht sich Sorgen?“ und „Sich sorgen ist Meditation über das, was man nicht will.“

Frage 4: Ist das Leben durch Schicksal oder meinen freien Willen bestimmt?

Schicksal, Verhängnis und Karma sind miteinander verbunden, sind jedoch nicht das Gleiche. Schicksal sind die Ereignisse, die trotz aller auf ein alternatives Ergebnis gerichteten Anstrengungen passieren. Es ist Karma, die Konsequenzen der Taten vergangener Leben, die im aktuellen Leben ausgelebt werden. Verhängnis ist die Konsequenz von mangelndem Willen, die eigenen Gewohnheiten zu verändern oder zu überwinden. Es ist das Ergebnis der Summe von gutem und schlechtem Karma sowie positiven und negativen Gewohnheiten.

Karma kann von verschiedener Art sein, wie wir bereits gesehen haben, und gutes und schlechtes Karma kann sich gegenseitig beeinflussen. Man kann schlechtes Karma, das anderen Leiden gebracht hat, durch gutes Karma lindern, etwa durch karitative Taten, die anderen Freude bringen. Diese Milderung kann im gegenwärtigen Leben erfolgen, z.B. im Fall eines früheren Kriminellen, dessen spätere freundliche Taten andere berühren und durch die er sich ihren Respekt und ihre Liebe verdient. Oder jemand arbeitet so hart, dass er trotz mangelhafter Ausbildung oder anderer Nachteile erfolgreich in seiner Karriere ist. Wissend, dass alle Gedanken, Worte und Taten Konsequenzen hervorbringen, vermeiden die Weisen alles Üble und streben nur nach dem Guten. Sie achten auf Gelegenheiten, „Gutes zu tun“. Auf diese Weise sammeln sie sich ein großes positives Konto ihrer Verdienste an, die die Wirkungen schlechter Taten ausgleichen oder doch zumindest abschwächen. Sie sprechen nur, was notwendig und erbauend für andere ist. Sie erkennen die großen Chancen, die in Akten der Wohltätigkeit und des Mitgefühls liegen. Selbstlos handelnd reinigen sie sich auch vom Egoismus. Die Unwissenden auf der anderen Seite handeln dagegen aus dem Egoismus heraus und suchen nach Vorteilen für sich selbst gegenüber anderen. Auf diese Weise verursachen sie anderen Schmerz und sich selbst unvermeidliche karmische Konsequenzen, entweder in dieser oder in künftigen Inkarnationen. Sie stärken so auch ihren eigenen Egoismus und sinken tiefer in die Täuschung.

Schicksal ist unvermeidliches Karma, egal wie groß das Konto des positiven Karmas ist. Ob es Schwierigkeiten oder Vergnügen bringt, die Art darauf zu antworten ist mit Gleichmut, sich immer erinnernd „dies wird auch vorübergehen“. Die Weisen verstehen, dass das Schicksal ihnen die Gelegenheit gibt, sich von Anhaftungen frei zu machen, gleichmütig zu

bleiben und sich selbst in der Bewusstheit des darunter liegenden Satchidananda (absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit) zu zentrieren.

Freier Wille ist eine Täuschung, solange man selbst Sklave der Ängste und Wünsche des Egos ist. Freier Wille kann nur ausgeübt werden, wenn man achtsam und nicht anhaftend seinen Wünschen und den Dualitäten des Lebens gegenüber ist. Durch das Kultivieren von Nichtanhaftung erweitert sich das Blickfeld über Zuneigung und Abneigung, Erfolg und Misserfolg, Verlust und Gewinn, Freud und Leid hinaus zur Wahrheit der Dinge. Wenn man nicht mehr Sklave von Wünschen und Ängsten ist, kann man im Bewusstsein der Wahrheit „frei“ handeln. Man kann kraftvoll als liebendes Instrument des Göttlichen handeln. „Nicht mein, sondern Dein Wille soll getan werden“ wird zum Mantra derer, deren Wille vom Egoismus und von karmischen und täuschenden Neigungen befreit wurde. Sonst ist „freier Wille“ eine Illusion, nur ein Diener von egoistischen Wünschen und Vorlieben. „Ich würde gerne ... haben“ oder „Ich würde gerne ... tun“ sagt das Ego. „Es macht keinen Unterschied ...“ oder „Ich bin Liebe“ sagt die Seele. Patanjali bezeichnete Kriya Yoga als Mittel gegen Unwissenheit und Egoismus: Kriya bedeutet „Handlung mit Bewusstheit“ und seine systematische Ausübung ermöglicht es uns, Achtsamkeit in allen Handlungen in alle fünf Dimensionen zu bringen. Es ist ein kraftvolles Gegenmittel zum Karma „Handlung mit Reaktion“.

Zu sehr an Vorbestimmung zu glauben macht einen durch Angst und „selbsterfüllende Prophezeiungen“ zum Sklaven des eigenen Karmas. Man zieht das an, worum die Gedanken kreisen. Der richtige Gebrauch des Willens zusammen mit reflektierender Einsicht und yogischer Disziplin ist im Allgemeinen ein besserer Weg, die eigene Energie und Intelligenz einzusetzen. Man lernt, jede Situation so zu meistern, wie sie kommt. Ein Yogi strebt danach, anzunehmen, was auch immer kommen mag, sich von Begierden, Vorlieben und Ängsten zu reinigen, und so ein perfektes Instrument des Herrn zu werden. „Nicht mein Wille, sonder Deiner soll geschehen“, wird zum eigenen Motto, was einem erlaubt, das Gefühl zu überwinden, vom Göttlichen getrennt zu sein.

Hier sind einige Übungen, die wir vorschlagen, um Gleichmut und „freien Willen“ zu entwickeln und die Wirkungen des Schicksals zu mildern:

1. Wiederhole diese Affirmationen: „Nicht mein Wille, sonder Deiner soll geschehen“ oder „Möge Dein Wille geschehen“ und „Wie Du willst, wie Du willst.“

2. Wenn das Unerwartete geschieht, halt ein und reflektiere, bevor Du reagierst.

3. Halt nach Gelegenheiten Ausschau, Anderen Freude zu bringen. Erhöhe Deinen „Kontostand“ von gutem Karma. Vermeide Worte, Gedanken und Handlungen, die Anderen Leid bringen können.

Frage 5: Was kann ich tun, um schlechtes Karma zu überwinden?

Gedanken führen zu Worten, die zu Handlungen führen, die zu karmischen Reaktionen führen. Aber gutes Karma kann die Effekte schlechten Karmas schwächen oder sogar neutralisieren. Zum Beispiel kannst du viele urteilende Gedanken über einen Freund haben, und eines Tages rutscht die in seiner Gegenwart eine entsprechende Bemerkung heraus und du beleidigst deinen Freund. Wenn du deinen Fehler bemerkst, machst du es später wieder gut, um ihn nicht als Freund zu verlieren. Oder du entwickelst die Gewohnheit, sehr wütend zu werden, wenn die Dinge nicht so laufen, wie du erwartest. Nach einer gewissen Zeit der Seelensuche beginnst du, dich zu beherrschen. Aber die Gewohnheit, deine Wut auszudrücken, ist so tief verwurzelt, dass dies schwierig für dich ist. Du magst es dir eingestehen und ein schlechtes Gewissen haben, aber du wirst weiterhin von der Macht deines Temperaments, fortgetragen. Es handelt sich um eine karmische Gewohnheit, die du kultiviert hast. Wie kann man sie stoppen?

Patanjali empfiehlt die direkte Handlung: „Wenn man durch negative Gedanken gefangen ist, sollte man ihr Gegenteil (positive) kultivieren.“ Mit negativen Gedanken meint er die, die zu Schwierigkeiten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen, Unzufriedenheit, unbewusstem Verhalten und Verwirrung führen. Dazu gehören auch Verlangen, Angst, Gier, sinnliche Begierde, Täuschung, Lügen, Übertreibung und jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung, die andere verletzen kann. Zum Beispiel kannst du, wenn du Groll gegenüber jemandem hegst, Gedanken der Vergebung entwickeln. Oder wenn du Angst empfindest, kannst du Gedanken des Muts und der Zuversicht pflegen. Um tief sitzenden karmischen Neigungen oder Gewohnheiten entgegenzutreten, muss man regelmäßig und gewissenhaft Methoden wie Affirmation und Autosuggestion praktizieren. Das Unterbewusstsein arbeitet weiterhin entsprechend den Suggestionen, die seit der frühesten Kindheit in es hineinprogrammiert worden sind, selbst dann, wenn sie Schaden oder Leid verursacht haben. Solche Suggestionen kommen von unseren Eltern, Lehrern, Freunden, den Massenmedien und den kulturellen Symbolen und Werten, die unsere Welt durchdringen. Anstatt ungesunde Gedanken oder Emotionen zu unterdrücken, was zu Neurosen führt, sollte jeder lernen, sie geschickt zu kontern.

Man kann dem, was ungesund ist, entgegentreten, indem man gewohnheitsmäßiges negatives Denken identifiziert und kategorisiert. Nimm

dir einen Gedanken wie „Wut“ und denk dir eine Affirmation aus um sie zu kontern. Eine Affirmation ist eine Feststellung in der Gegenwartsform und in der ersten Person, die einen positiven Wandel im eigenen Leben ausdrückt. Beim Beispiel Wut könnte es z.B. sein: „Wenn etwas unerwartetes passiert, genieße ich es, ein ruhiger Zeuge zu sein, der weiß, dass auch dies vorübergehen wird.“ Wiederhole deine Affirmation wenn du entspannt bist langsam und konzentriert mit positivem Gefühl drei bis fünf Mal mindestens drei Mal am Tag 21 Tage lang. Du kannst es z.B. machen, bevor du abends ins Bett gehst, nachdem du dich im Bett entspannt hast, direkt nach einer Meditation oder während der Entspannungsphase nach einer Yogasession.

Frage 6: Was ist Gnade? Was hat sie mit Karma zu tun?

Das Konzept der Gnade findet sich in den Lehren der meisten Weltreligionen. Es gibt die weitverbreitete Vorstellung wieder, dass unsere Gebete von einer Quelle der Güte beantwortet werden, unabhängig davon, ob wir es verdienen oder nicht. Beim Karma bekommen wir das, was wir verdienen. Durch die Gnade bekommen wir das, was erhebend und erbaulich für unsere Seele ist als Antwort auf ihren Ruf. So wie jede Handlung, jedes Wort und jeder Gedanke durch das Gesetz des Karmas notwendigerweise zu einer Konsequenz oder Reaktion führt, gibt es ein höheres Gesetz durch das der ernsthafte Ruf unserer Seele in Form von Gnade eine Antwort des Herrn bringt. Diese Gnade kann unser Karma vermindern.

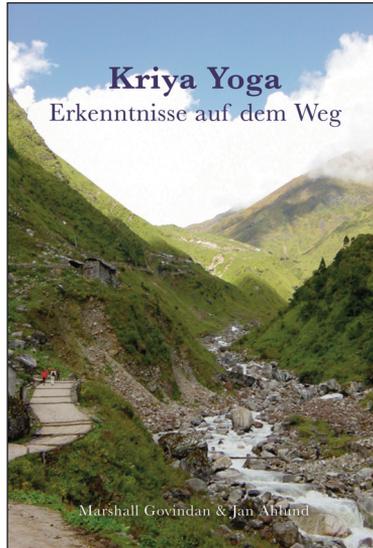
Wenn es auch über den Rahmen dieses Kapitels hinaus geht, Argumente für die Existenz eines höchsten Wesens zu liefern, ist es doch angemessen festzustellen, dass, wenn wir von „Karma“, dem Gesetz von Ursache und Wirkung sprechen, man ableiten kann, dass es eine ultimative Ursache für jede geringere Ursache geben muss, also eine Quelle für alle Ursachen wie auch für jedes Wissen, die man den Schöpfer nennt. Viele Fragen kommen auf, wenn man anfängt, sich mit dem Verhältnis zwischen Schöpfer und Karma zu befassen. In welchem Maß ist beispielsweise der Schöpfer am Karma individueller Seelen beteiligt? Patanjali sagt uns, dass „der Herr das spezielle Selbst ist, das unberührt von irgendwelchen Beschwerden, Handlungen oder Früchten von Handlungen (Karma) oder inneren Eindrücken oder Begierden ist.“ (Yoga-Sutras I.24) Jesus meinte dasselbe als er sagte: „Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es an äußeren Zeichen erkennen könnte. Man kann auch nicht sagen: Seht, hier ist es!, oder: Dort ist es! Denn: Das Reich Gottes ist (schon) mitten unter euch.“ (Lukas 17.21) Patanjali sagt weiter: „Unbeeinflusst von der Zeit ist er der Lehrer sogar der ältesten Lehrer“ (Yoga-Sutra I.25) Dies deutet darauf hin, dass der Herr, obwohl unbeeinflusst von Karma und Begierden, unsere menschliche Lage nicht ignoriert. Er ist unser ultimativer Lehrer und lehrt uns durch Karma. Durch das Gesetz des Karmas hat er eine Art Schule für uns geschaffen, um unsere

Seelen zu bilden. Zu welchem Zweck? Wenn der Zweck des Wissens darin liegt, menschliches Leid zu lindern, muss das Wissen, das Leid vollständig eliminiert, von allem Wissen das großartigste sein.

Die alten spirituellen Texte Indiens sprechen von den fünf Handlungen des Herrn: Erschaffung, Erhaltung, Zerstörung, Verschleierung und Gnade. Der Zweck dieser fünf Handlungen des Herrn ist, den Seelen zu helfen, sich von ihren Unreinheiten zu befreien, die sie davon abhalten, den Herrn zu sehen. Jesus sagte: „Gesegnet sind die, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott sehen.“ (Matthäus 5.8) Die fünf Handlungen sind nicht zu Seinen Amüsement da, sondern, weil der Herr die Seelen liebt. Deshalb gibt der Herr den Seelen einen Körper, damit sie ihr Karma abarbeiten können. Er unterstützt und erhält sie eine Zeit lang, damit sie die Auswirkungen ihrer Handlungen erfahren, und dadurch Weisheit erlernen können. Durch die Zerstörung des Körpers gibt er ihnen eine Pause. Er verschleiert ihre wahre Natur, die Bewusstsein und letztendlich Glückseligkeit ist, die aus Gleichmut gegenüber dem Karma entsteht. Am Ende erlöst er sie von der falschen Vorstellung, dass sie vom Herrn getrennt sind. So gesehen sind alle Seine Handlungen Ausdruck Seiner Gnade. Durch sie zieht er uns letztendlich näher zu Sich.

Wenn man dauerhaftes Glück in Dingen sucht, die nicht dauerhaft sind, ist man zu Leiden bestimmt. Alles ist zeitlich begrenzt: Besitztümer, Beziehungen, Umstände, Status, Meinungen, Emotionen und Gedanken. Selbst wenn wir Wünsche erfüllen, wird es immer wieder neue Wünsche geben, wie den Wunsch, zu behalten, was man hat oder Leid durch die Angst es zu verlieren. Deshalb kann die Quelle dauerhaften Glücks nur etwas sein, das dauerhaft und ewig ist. Weisheit bedeutet, den Unterschied zu kennen zwischen dem, was dauerhaft und dem, was nicht dauerhaft ist, und entsprechend unterscheiden zu können zwischen dem, was Freude bringt und dem, was Leid bringt. Die „Schule“, die unser Karma für uns in dieser Welt geschaffen hat, lehrt uns den Unterschied. Das heißt, diese „Schule“, die Welt, die alles einschließt, was wir sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen oder über das wir nachdenken können, existiert zum Zweck der Reinigung unserer Seele.

„Das, was eliminiert werden muss, ist das zukünftige Leid“ sagt uns der große Yogi Patanjali im Yoga-Sutra II.16. Anders gesagt müssen wir nicht leiden, um glücklich zu sein! Obwohl offensichtlich, wenn man es so ausdrückt, hält uns unsere karmische Konditionierung zusammen mit den oben beschriebenen Ursachen des Leidens in einem Zustand der Amnesie in Bezug auf diese Binsenweisheit fest. Also ist Bewusstheit die ultimative Erinnerung, ein „Gegenmittel“ gegen unsere menschliche Vergesslichkeit. Nur wenn wir uns in jedem Moment daran erinnern, Zeuge aller unserer



Govindan Marshall; Jan Ahlund
Kriya Yoga - Erkenntnisse auf dem Weg

Jeder von uns begegnet den Widerständen, die in unserer menschlichen Natur liegen. Wir sind unwissend in Bezug auf unsere wahre Identität und die Auswirkungen, die die jahrelange Prägung durch unsere Gedanken, unsere Worte und unser Handeln auf uns haben. Indem wir unser Streben nach dem Göttlichen kultivieren, Egoismus und seine Manifestationen überwinden und uns unserem höheren Selbst, dem reinen Zeugenbewusstsein, hingeben, können wir unsere Widerstände, unser Karma und viele Hindernisse hinter uns lassen. Damit uns das gelingt, brauchen wir viel Unterstützung und Einsicht auf dem Weg. Marshall Govindan und Jan „Durga“ Ahlund haben schon vor Jahren erkannt, dass es Zeit ist für ein Buch, das erklärt, welche Gründe es gibt, Kriya Yoga zu praktizieren, welche Schwierigkeiten dabei auftauchen und wie man darüber hinausgeht – und zwar sowohl für diejenigen, die Kriya Yoga erlernen möchten, als auch für diejenigen, die bereits auf dem Weg sind.

158 Seiten, Broschur • ISBN: 978-1-895383-75-1