



Babaji's Kriya Yoga®

„ICH BIN“ weil DU mich liebst

von Durga Ahlund

Während ich alleine durch die Berge fahre, mein Mantra still im Einklang mit dem Atem, Fenster geöffnet, der Wind kühl und frisch, das von den herbstlich gefärbten Blättern reflektierte Sonnenlicht ist atemberaubend, mein Herz weit geöffnet, ich erfahre eine Fülle an Freude, wie schon eine ganze Weile nicht mehr. Eine Botschaft, die nur auf den richtigen Augenblick gewartet hat: „ICH BIN, weil DU mich liebst!“ Im Schweigen enthalten ist nicht nur intellektuelles Wissen, sondern auch eine Art direkter Erfahrung, die Erkenntnis einer Wahrheit, indem man sie erlebt, eine Antwort auf eine unausgesprochene Frage.

Yoga lehrt uns, dass wir, um die Wirklichkeit der Welt und unseres Selbsts zu kennen, die körperliche und mentale Oberfläche durchdringen, tief eintauchen und die verborgenen Mächte erkennen müssen, die die Welt bestimmen. Wir müssen in der Lage sein, den kosmischen Geist, das kosmische Selbst oder das höchste Wesen zu sehen und uns auf seinen universellen Willen einzustimmen. Wir müssen Seinen Gesetzen folgen und die Arbeit erledigen, die Es uns zuweist. Nur so wird die Wahrheit und der Zweck unseres Lebens enthüllt. Nur so werden wir aus unserem momentanen Leiden in die höchsten Höhen emporgehoben und werden eins mit der Existenz allen Guten im Zustand von Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit (Satchidananda).

Aber was, wenn man die Existenz eines Kosmischen Wesens bezweifelt oder einfach nicht glaubt, dass dieses höchste Wesen ihn an der Hand nehmen und aus seinem derzeitigen unvollkommenen, schmerzhaften und machtlosen Zustand herausführen wird ? Wie kann man von einem normalen, in der Welt lebenden Menschen, der anscheinend mehr böse Absichten ausdrückt, als göttliche Freude, erwarten, einen unerschütterlichen Glauben daran entwickelt, dass die göttliche Güte ihn in diesem tragischen Stadium unterstützt ?

Selbst wenn wir glauben, dass der Verstand nicht in der Lage ist, die Realität zu berühren, da er sich selbst vom Absoluten trennt, sind wir geübt darin, auf den Verstand zu vertrauen. Offensichtlich ist er vertrauenswürdiger als das Herz. Sollen wir alle Vernunft und verstandesmäßige Unterscheidung fallen lassen und blind akzeptieren, dass alles wahr ist, was Yoga uns lehrt ? Sollen wir uns von unserem Herzen leiten lassen ? Wie können wir darauf vertrauen, ohne eine andere Realität zu erfahren als den Schmerz und das vergängliche Glückseligkeit unseres Herzens ? Wie sollen wir in eine Erfahrung unserer eigenen Seele eintreten ? Wie sollen wir unsere eigene innere Größe erfahren oder

Bewusstsein erleben, wenn wir erst noch innere Kraft, Selbstgenügsamkeit und inneren Frieden erfahren müssen ?

Wie können wir die Verbindung zwischen unserem menschlichen Zustand und unserer göttlichen Natur herstellen ?

Dazu müssen wir uns bewusst dem göttlichen Geist im Inneren nähern und uns gleichzeitig von allen zurückziehen, was sich als hinderlich erweist, ihn zu erreichen. Wir brauchen inneren Frieden, um klar zu verstehen, was innere und äußere Konflikte erzeugt und sich der Verbindung widersetzt. Wir müssen sehen, dass alles was das Ego bejaht, sich der Verbindung widersetzt.

Unsere Kriya Yoga Sadhana liefert die innere Stärkung, die wir brauchen, um das Göttliche zu erreichen. Aber gleichzeitig müssen wir jeden Zweifel und Zynismus in bezug auf das Göttliche aufgeben. Wir müssen völliges Vertrauen in die Techniken und die Lehren entwickeln. Zweifel und Zynismus würden die Fortschritte blockieren, indem sie eine Mauer zwischen unserem inneren Bewusstsein und unserer äußeren Natur errichten. Wir müssen empfänglich für die Einflüsse der Seele und des höheren Bewusstseins werden. Denn Verbindungen mit unserem grenzenlosen universellen Selbst können jederzeit entstehen, wenn die Ansprüche des Egos in den Hintergrund gedrängt werden. Diese Momente fließen meistens und wir verpassen die Erfahrung, wenn wir nicht wahrhaft präsent sind. Diese Momente passieren, wann immer wir völlig präsent und in einer Aktivität oder in der Stille vertieft sind.

Ist erst einmal eine Verbindung geschaffen, mögen Gedanken erscheinen, aber sie kommen von oben oder von außerhalb unserer Person. Sie scheinen herab zu kommen oder wie Gedankenwellen zu fließen, die unser Verständnis auf neue Weise erhellen. Wir beginnen, die Dinge aus einer höheren, weiteren Perspektive zu betrachten, mit einer neuen Sichtweise, die weder von Erinnerungen noch von logischen Denken beeinflusst ist. Man muss in diesem Augenblick keine Vision von Babaji oder Christus haben oder zu einer Lichtsäule werden, sondern einfach zu 100 % präsent sein.

Das Ego wird uns immer wieder von unserer Seele und dieser Erkenntnis trennen. Immer, wenn wir versuchen, unser Ego und unseren Verstand zu stärken, trennen wir die Verbindung mit unserer Seele und dem universellen Wesen. Und es ist die Seele, die unser bester Freund ist. Im Gegensatz zum Ego wird uns unsere Seele nie in Versuchung oder Gefahr bringen und uns in Not dort zurücklassen. Wenn wir die Hindernisse beseitigen können, die uns von unserer Seele trennen, werden wir uns mit Frieden und Liebe näher am göttlichem Bewusstsein wiederfinden. Wut, Angst, Eifersucht, Stolz, Konkurrenz, Abneigung, Engstirnigkeit – all dies sind große Hindernisse für Frieden und Liebe, die nötig ist, um uns mit unserer eigenen Seele zu vereinen. Selbst vom mächtigsten Verstand entspringt keine Liebe und kein Frieden. Die Natur des Verstandes ist, zu differenzieren, zu trennen und zu analysieren.

Liebe und Weisheit – zwei Seiten der selben Qualität, die den Zustand der Einheit mit der Seele beschreibt – haben nichts mit dem Verstand zu tun. Was man braucht, um diese Einheit zu erreichen, ist konzentriertes Know-how darüber, wie man mit voller Kraft liebt und das Vertrauen auf eine Macht, die größer ist als wir. Liebe und Weisheit entstehen, wenn der Geist in Prana vertieft und in der Seele konzentriert ist. Die Geist wird wie ein alles verschlingendes Feuer und Weisheit tritt ein. Ein alles verschlingender Geist bedeutet, dass der Geist sich im Zustand der Reinheit befindet, nicht unbeständig oder engstirnig und ohne Zweifel oder Zynismus. Er ist dann im Zustand der Verwunderung oder Verzückung, was tiefgründige Demut, Aufrichtigkeit und Verehrung bedeutet.

So eine eifrige und aufnahmebereite Geisteseinstellung aufrecht zu erhalten, erlaubt der Weisheit des Herzen, zu entstehen und die Fragen des Herzens zu beantworten. Der Geist muss sich diese Frage nicht ausdenken. Die Lippen müssen sie nicht aussprechen, um eine Antwort zu bekommen. Aus den Nichts heraus wird man zum richtigen Zeitpunkt genau das erfahren, was man wissen muss und zu wissen verdient. Unsere Kriya Yoga Sadhana führt uns nach innen und hilft dabei, uns der kosmischen Kraft innen und außen bewusst zu werden, wie auch diesem Etwas, das in der Welt wirkt wie göttliche Gnade, dieses Etwas, das ein Gebet beantworten kann.

Manchmal gelingt es uns, ein mentales Gebilde zu schaffen, in das wir unseren Glauben hineingeben können. Es wird gesagt, dass der Herr sich in einer Form zeigt, mit der sein Verehrer Kontakt aufnimmt. Jede personifizierte Form Gottes hat Shakti, die mit allen Dingen und Leuten und Beziehungen geteilt wird. Der Herr zeigt sich mit bestimmten Eigenschaften oder Funktionen in einer Weise, die das menschliche Bewusstsein verstehen kann. Aber ob Form oder formlose Form, es ist der Glaube, der das höchste Wesen eingreifen lässt, das Eingreifen möglich macht. Natürlich hängt das Eingreifen letztendlich von Gott und unserem Karma und dem Grad unserer Hingabe ab.

Bhakti Yoga ist wesentlich für die Effektivität von Babajis Kriya Yoga. Bhakti ist eine machtvolle Kraft tief gefühlter Liebe und Hingabe. Bhakti ist nicht das Chanten von Bhajans und ekstatisches Tanzen, das den Körper anregt und das Ego stärkt. Es ist tiefe, unerschütterliche Liebe und Hingabe, demütig, ohne eine Spur von Ego oder spiritueller Unempfindlichkeit. Es erfordert Liebe, so reine Liebe, dass das höchste Wesen selbst herabkommt, um das Ego zu reinigen. Man muss dazu kommen, zu verstehen, dass das höchste Wesen im eigenen Selbst gegenwärtig ist.

Wie kann man wahres Bhakti entwickeln ?

Wenn wir uns langsam und beständig unserer Seele öffnen, füllen wir unser Herz langsam mit Liebe. Die Siddhas definieren Liebe, indem sie sagen, dass Liebe nichts weniger als Gott selbst ist. Und die Gegenwart Gottes fühlen kann man durch Liebe und Hingabe. In jedem von uns ist eine Macht, die alles Leben erschafft und erhält und das gesamte innere und äußere Universum lenkt. Diese Verflochtenheit, *Guru Tattva* oder Guru-Prinzip genannt, existierte schon vor der

Erschaffung des Universums und war wie die Elemente Wasser, Erde, Luft Feuer und Äther (Raum) schon immer getrennt von der Schöpfung. Das Guru-Prinzip ist in jedem von uns als das innere Selbst. Wenn wir also dem Guru Respekt zollen, zollen wir unserem eigenen Selbst Respekt.

Das Selbst ist perfekt und rein, *Sat Chit Ananda* (Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit). Und der Weg zum Selbst geht durch Unschuld und Wahrheit, Weisheit und Liebe. Der Guru ist das Selbst, nichts als höchstes Bewusstsein und höchste Glückseligkeit. Beginnend mit dieser mentalen Überzeugung entwickelt sich sicherer, starker und wahrer Glaube. An irgend einem Punkt werden wir diesem Etwas im tiefsten Kern unseres Wesens gewahr, das sich vom Rest unseres Selbsts unterscheidet. Denn dort wohnt in jedem von uns leuchtend wie ein Kristall ohne Form ohne Attribute, perfekt und ewig, das Selbst, der Herr, *Satchidananda*. Und wenn wir in dieser Fülle der Liebe erwachen, erhalten wir Wissen, Weisheit, neue breitere Erkenntnis und Intelligenz. Wir bemerken das Göttliche überall in allem und fragen uns, warum wir es früher nicht sehen konnten. Leuchtende Liebe fließt dann aus unseren Gedanken, Worten und Taten zu jedem anderen.