



# Babaji's Kriya Yoga®

## Das Heim eines Menschen ist sein Ashram

von M. Govindan Satchidananda

Wenn wir für die spirituellen Dimensionen des Lebens wach und offen werden, sehen wir uns vermutlich immer konfrontiert mit einem Verstand, der uns reichlich Ablenkung beschert. Dieser generelle Konflikt (in dem unser Bewußtsein gänzlich ausgefüllt wird von den Schwankungen des Verstandes, den *vritti* – wie Erinnerungen, Sinneswahrnehmungen, Schlaf, Konzepte, falsche begriffliche Vorstellungen) ist von Patañjali zu Beginn seiner Yoga- Sutras (Verse 1.5-11) analysiert worden. Doch betont Patañjali in seinem berühmten Werk ständig auch das Ziel des Yoga, die Selbst-Realisierung, indem er diese Schwankungen im Verstand (das 'Gesehene') vom 'Sehenden' bzw. vom Selbst unterscheidet. Er schreibt: "Dann wohnt der Sehende in seiner eigenen wahren Gestalt" (Vers 1.3). Aber im folgenden Vers weist er deutlich darauf hin, wie sehr wir geneigt sind, dieser Selbst-Realisierung wieder verlustig zu gehen: "Anderenfalls findet eine Identifizierung [seitens des individuellen Selbst] mit den Schwankungen [des Bewusstseins] statt." Wie können wir über diese grundsätzliche Unwissenheit, über *avidya* hinaus gelangen, aufgrund derer wir das Selbst mit dem Nicht-Selbst, den Sehenden mit dem Gesehenen, das Beständige mit dem Nicht-Beständigen verwechseln? Hilft uns Yoga heute dabei, wach zu bleiben – oder läßt er uns einschlafen?

Heutzutage ist Yoga zum großen Geschäft geworden. Ein jüngster Artikel im 'Yoga Journal' schätzt, dass etwa 18 Millionen Amerikaner eine Form von Yoga ausüben und sie durchschnittlich 1500 Dollar im Jahr jeweils dafür ausgeben. Das läuft auf eine jährliche 27 Milliarden-Dollar-Industrie hinaus, nur um ein geringes niedriger als der Umsatz von Microsoft! Amerikanische Konsumenten und Konzerne, das Yin und das Yang unserer materialistischen Kultur, haben Yoga *ge-hijacked*, in Beschlag genommen.

Bewirkt dieses Konsum-Element im amerikanischen Yoga nicht eine Täuschung? Da wir Konsumenten sind – getrieben von einem kulturellen und wirtschaftlichen System, das uns ständig einredet, je mehr wir konsumierten, desto glücklicher würden wir werden –, verhalten wir uns auf dem spirituellen Markt gewöhnlich 'konsumierend': Kurse in Yoga-Studios, Seminare, Kassetten, allerlei Zubehör, Bücher, Lehrer, Lehren. Wir suchen immerzu außerhalb unserer selbst nach Dingen, die uns geben sollen, was uns fehlt. So praktizieren z. B. die meisten Personen, die Yoga-Studios besuchen, Yoga nicht einmal zu Hause! Sie versuchen etwas, das ihnen ihrem Gefühl nach fehlt, von jemand anderem zu bekommen. Und bei weitem zu viele der Tausenden von Yoga-Studios, die in den Einkaufszonen Amerikas, dieser großen Tempeln des Materialismus, aus dem Boden schossen, fördern eben *die* Illusion! Man soll sich nicht täuschen – eine große kulturelle Schlacht findet hier statt. Zwar mögen jene Waren und Dienste

vielleicht unser Aussehen, unser Selbstgefühl oder unsere Gesundheit verbessern, und uns, bestenfalls, gar an unseren spirituellen Pfad erinnern; doch können sie uns dem Ziel des authentischen Yoga – der Selbst-Verwirklichung – nur ein kleines Stückchen näher bringen.

Die Selbst-Realisierung, bei der man sich als den Sehenden – als unterschieden vom Gesehenen, den Erfahrungen also – wahrnimmt, mag in einem Blitz der Einsicht kommen. Doch die Selbst-Realisierung oder samadhi (Absorbierung der Erkenntnis), wie sie von Patañjali in den Sutras 1.40-51 beschrieben wird, weicht uns aus, solange wir uns weiter mit dem Verstand identifizieren, d. h. mit all den Schwankungen und Fluktuationen, den vritti, die im Bewußtsein auftreten – Gedanken, Sinneserfahrungen und Erinnerungen. Ganz zu Beginn der Yoga-Sutras, im Vers I.2, sagt Patañjali: “Yoga ist die Beendigung von [der Identifizierung mit den] Schwankungen, (auftretend) im Bewußtsein.” Nachdem er diese Schwankungen analysiert hat, empfiehlt er nun keine spezielle Methode als Lösung, sondern: “Durch beständiges Üben und das Aufgeben von Verhaftung wird die Beendigung [der Identifizierung mit den Bewußtseins-Schwankungen] erreicht.” (Vers I.12)

Aber wie lange wird das dauern? Wegen unserer normalen Konditionierung wollen wir immer den schnellsten und leichtesten Weg nehmen. Und wir sind willens, uns das was kosten zu lassen! Doch Patañjali sagt uns letztlich, dass im Bereich des Yoga die einzige Währung von Wert die Aufrichtigkeit ist: “Deshalb hängt der bezeichnende Unterschied [hinsichtlich der Schnelligkeit des Eintauchens in die Absorption alles verstandesmäßigen Erkennens] davon ab, ob die Übungen des Yogi schwach, mittelmäßig oder intensiv durchgeführt werden.” (Vers I.22)

Eine laue, schwache Übungspraxis ist ungleichmäßig, voll von Zweifeln, Höhen und Tiefen, und voller Ablenkungen, die den Übenden wegziehen. In einer mittelmäßigen Praxis wechseln intensive und hingebungsvolle Phasen mit solchen der Vergeßlichkeit, der Ablenkungen und dem Schwelgen in negativem Denken und ungunstigen Gewohnheiten ab. Eine intensive Praxis zeichnet sich durch die beständige Entschlossenheit aus, sich an das Selbst zu erinnern, den Gleichmut bei Erfolg und bei Mißerfolg, im Vergnügen und im Schmerz zu bewahren und derart in Liebe, Vertrauen, Geduld und Sympathie für andere zu wachsen. Keine Rolle spielt es dann, wie intensiv Ereignisse oder Umstände auftreten, wie stark das illusionäre dramatische Schauspiel ist – wir sehen dauernd in allem das Göttliche.

Öfters bemerken wir vielleicht, dass unser Verstand Ausflüchte vorbringt, wie: “Ich habe keine Zeit, Yoga zu praktizieren, ich muß zur Arbeit”; oder “ich wünschte, ich hätte mehr Zeit zum Üben”. Vielleicht stellen wir auch fest, dass unser Verstand sich nach einer idealeren Zeit und einem idealeren Ort sehnt: “Wenn ich in Pension bin, gehe ich nach Indien und lebe in einem Ashram.” Oder: “Nächstes Jahr werde ich zu einem Retreat in jenem Ashram in den Bergen gehen.” All das zeigt natürlich, wieder und wieder, dieselbe gewohnheitsmäßige Reaktion des Verstands, der in der Außenwelt etwas sucht und dabei verwickelt ist in die Dualität des Augenblicks, wie Vorliebe oder Abneigung, Erfolg oder Mißerfolg, Verlust oder Gewinn. Und solange wir unsere

Yoga-Übungspraxis als etwas sehen, das wir konsumieren oder “da draußen” konsumieren, werden wir lediglich das Spiel des Verstandes verstärken.

Du bist nicht der Verstand. Du *hast* einen Verstand. Du bist Sein-Bewußtsein-Glückseligsein, *sat-chit-ananda*. Um dies vollständig und in jedem Moment zu realisieren, mußst du das Spiel des Bewusstseins spielen – d.h. konstantes Wahrhaben des Selbst. In Babajis Kriya Yoga werden viele Techniken oder *kriyas* gelehrt, die einen dazu befähigen, in jedem Augenblick und auf allen Daseinsebenen diese Wahrnehmung zu entwickeln; sie umfassen *asanas* für die körperliche, *pranayama*-Atmung für die vitale, *dhyana*-Meditation für die mentale, *mantras* für die intellektuelle und devotionalen *bhakti yoga* für die seelische Dimension unseres Wesens. Sie fördern eine integrale Entwicklung und schließlich eine Vollendung oder *siddhi* auf allen Ebenen, nicht nur einen spirituellen oder vertikalen Aufstieg.

Wann und wie wirst du das tun? Sooft du dich daran erinnerst, es zu tun! Es liegt an dir! Yogische *sadhana* insgesamt, bzw. yogische Übungspraxis, kann derart definiert werden: “Alles, was du tust, um dich daran zu erinnern, wer du bist. Und alles, was du tust, um das, was du nicht bist, loszulassen.” Wahrscheinlich liest du das eben jetzt zu Hause. Während du diese Zeilen liest, kannst du da einem Teil deines Bewusstseins erlauben, als Zeuge zurückzutreten und den Verstand beim Lesen dieser Worte zu beobachten? Dann laß es noch zu, dass sich dein Bewußtsein in zwei Teile aufteilt – ein Teil wird vom Sehen, Hören, Tun, Denken, Fühlen absorbiert, und ein anderer Teil nimmt einfach nur all das wahr, was geschieht. Falls du das wirklich vermagst, wirst du in jedem einzelnen Augenblick Seligkeit finden. Du gewinnst dir diese “Seligkeit” immer dann, wenn du derart wahrnimmst. Dieses “Spiel des Bewusstseins” ist das einzig lohnende Spiel. Jedesmal, da du dich erinnerst, es zu spielen, gewinnst du; jedesmal, da du vergißt, der Zeuge zu sein, leidest du und verlierst. Selbst wenn dir dein Karma Rosen an die Haustür liefert, und nicht verdorbene Tomaten – sowie dich das Lebens-Schauspiel völlig absorbiert, beginnt dein Verstand bald sich darüber zu sorgen, wann es denn ende, und du fängst an zu leiden.

Drum mache aus deinem Heim einen Ort, an dem du diesen yogischen *sadhana* in jedem Moment praktizierst. Was tun wir zu Hause? Essen, schlafen, abwaschen, entspannen, spielen und Hausarbeit. Mach aus all diesen Tätigkeiten bewusstes Tun, und laß sie jeweils zur Gelegenheit werden, die in Babajis Kriya Yoga gelehrt wahrnehmende Achtsamkeit zu pflegen. Hier folgen einige konkrete Vorschläge zu jedem dieser Tätigkeitsbereiche:

### **Konkrete Vorschläge.**

- (1) Essenszeit: Wenn du dich zum Essen setzt, laß es eine heilige Handlung sein; sie begann bereits mit der Zubereitung der Mahlzeit. Singe devotionale Lieder oder Mantren und kultiviere den Zeugen, während du zerschneidest, kochst, servierst. Nach dem Setzen sag ein Gebet oder rezitiere das Mantra der Essens-Offertierung:

- (2) Kaue jeden Bissen und übe dich darin, der Zeuge all dessen, was du durch Sinne und Verstand erfährst, zu sein. Selbst wenn du das Geschirr abwäschst und den Abfall hinausbringst, kultiviere fortwährend dieses Selbst-Gewahrsein.
- (3) Hausarbeit und Zahlen der Rechnungen: Der alte Spruch, "Reinlichkeit ist nah zur Gottesfrömmigkeit", trifft hier auch zu. Halte dein Haus in einem Zustand, als würdest du den Besuch Gottes jederzeit erwarten. Indem du eine Sphäre der Ordnung, Helligkeit und Sauberkeit schaffst, wirst du in dir mehr Ausgeglichenheit fühlen. Kultiviere den inneren Zeugen, während du diese Tätigkeit ausführst. Indem du dir angewöhnst, Ausgaben und laufende Kosten entsprechend deiner Einnahmen einzuplanen und sie rechtzeitig zu bezahlen, wirst du viel Stress vermeiden und so den Verstand von störenden Reaktionen freihalten.
- (4) Übungs-, Reinigungs- und Ankleidezeiten: Trainiere den Verstand darin, sich nach innen zu konzentrieren, während du die täglichen Rituale der Yoga-Übungen, der Körperreinigung und des Ankleidens ausführst. Verrichte jeweils nur ein Ding, wobei ein Teil deines Bewusstseins sich von einer Verwicklung in das Spiel der Sinne und des Verstands fernhält.
- (5) Spielen mit deinen Kindern: Deine Kinder können demonstrieren, wie Spontaneität, Lachen und Leben im Jetzt zurückzugewinnen sind. Suche nach Gelegenheiten, mit ihnen das zu teilen, was du am Leben liebst, und ermutige sie dazu, sich selbst auszudrücken. Sei ein guter Zuhörer, nicht nur für sie, sondern auch bei den Reaktionen und dem inneren Dialog deines eigenen Verstands. Sei Zeuge, nicht nur Täter.
- (6) Teilen mit Freunden: Lade Gleichgesinnte zu dir zum *satsang* ein, zum "gegenseitigen Geben und Empfangen von Wahrheit", da du dich doch erinnerst, dass der Geist keine feste Form besitzt, und dass das wirklich Wichtige dies ist – mehr und mehr zu Dem zu werden, Der/Die du in Wahrheit bist. *Satsang* kann sich z. B. so darstellen, dass man das Beste, was man wertgeschätzt oder realisiert hat, miteinander teilt, kann sich in Singen, Chanten, Geselligkeit, Meditation, einer Sitzung mit Yoga-Haltungen, einem gemeinsamen Essen, kann sich in jedem Ausdruck, in jeder Geste der Liebe und Zuneigung kundtun.
- (7) Übe *yoga nidra*, um Schlaf schrittweise durch yogische Ruhe zu ersetzen. Beginne damit, die bewusste Ruhe zu üben, wenn du nicht ermüdet bist, und verringere damit das Risiko, einzuschlafen. Lerne, den Körper ruhen zu lassen, während du gleichzeitig deine Wahrnehmung im Zustand des Selbst-Gewahrseins hältst und dich von der Körperebene nicht zurückziehst.

Sofern du während all dieser angeführten Tätigkeiten das Selbst-Gewahrsein entwickelst, wirst du bedingungslose Freude, Seligkeit erfahren. Seligkeit, *ananda*, hängt nicht davon ab, ob die äußeren Bedingungen angenehm sind oder nicht, ob du bekommst, was du willst, oder was du nicht willst. Sie hängt allein davon ab, ob du im Jetzt bist, im Zustand des Gewahrseins dessen, wie alles ist.

Falls du soweit bist, achtsames Gewahrsein bei dir daheim kultivieren zu können, kannst du beginnen, es überall und jederzeit anzuwenden. Du übst beständigen Gleichmut in den Höhen und Tiefen des Lebens, in den schmerzlichen und genußvollen Momenten, in den glücklichen und unglücklichen Zeiten, und wirst ganz allmählich ein Yogi werden, anstatt einfach nur Konsument des spirituellen Materialismus. Du wirst in einem Zustand der Selbst-Realisierung bleiben. Zwar mag dich der spirituelle Markt verlieren, doch wird die Welt unermesslichen Nutzen aus deiner Erleuchtung ziehen. Wir brauchen nicht noch mehr Yoga-Studios! Wir brauchen mehr Ashrams! Ein Ashram ist laut Definition die Wohnstatt eines Yogi. Sei also ein Yogi, und dein Heim wird automatisch zum Ashram!