



Babaji's Kriya Yoga®

Fragen und Antworten

von M. Govindan Satchidananda

FRAGE: WIE GEHEN WIR MIT WÜNSCHEN UM?

Antwort: Es gibt viele Strategien: Der Bewusstseinsansatz, der philosophische Ansatz, der unterbewusste Ansatz und der physische Ansatz.

Der Bewusstseinsansatz: Stell dir die Frage: „Wer ist es, der die Wünsche verspürt?“ Dann pausiere und wende dich nach innen und werde dir bewusst was tief innen, hinter den oberflächlichen Bewegungen des Verstandes und der Emotionen, liegt. Nimm einen tiefen Atemzug und während der Ausatmung bemerke, dass du weder der Wunsch noch der Wünschende bist, sondern lediglich der Zeuge des Dramas.

Der philosophische Ansatz: Alle Wünsche sind lediglich von der Phantasie erzeugte geistige oder vitale Formen. Sie repräsentieren die falsche Vorstellung dass, um glücklich zu werden, man seine Wünsche erfüllen muss. Der scheinbare Beweis ist, dass wenn der Wunsch erfüllt ist, die damit verbundenen Leiden verschwinden. Aber für wie lang? Bis der nächste Wunsch kommt! Wünsche sind endlos und daher gibt es kein Entkommen von der Kraft der Wünsche, solange man nicht darüber hinausgehen kann. Sie basieren Patanjali zufolge auf Unwissenheit, verwirren das Selbst um der Körper-Geist-Persönlichkeit willen, das Unbeständige zu Lasten des Beständigen, was Freude bringt um was Leiden bringt. Durch konstante Abgrenzung des Unterschiedes und loslassen, was nicht ist, was unbeständig ist, erreicht man den wunschlosen Zustand des Seins.

Der unterbewusste Ansatz: Man kann Samen oder Autosuggestionen im Unterbewusstsein sähen, um den Begierdegewohnheiten zu begegnen. Dies sind positive Eingebungen, die, ausgesprochen in Gegenwartsform und erster Person, eine Veränderung oder die Eliminierung des Wunsches beinhalten. Sie sollten wiederholt werden, wann immer man in einen entspannten Zustand übergeht oder von diesem zurückkehrt, so wie am Ende einer Meditation, einer Yoga-Session oder bevor man schlafen geht.

Der physische Ansatz: Wünsche werden häufig unterdrückt, wenn wir Kompensation in Form von Essen oder Verhaltensmustern suchen. Anstatt den Wunsch vorübergehend zu unterdrücken kann man seine Wurzel durch die regelmässige Praxis von Yoga *asana*, *pranayama* oder Meditation eliminieren und so zur Quelle seines Seins zurückkehren. ॐ