



Babaji's Kriya Yoga®

Depressionen und andere mentale und emotionale Stolpersteine

von Durga Ahlund

Über die Jahre haben wir immer wieder besorgte Fragen nach den Effekten der Kriya-Übungen gestellt bekommen. Diese drehen sich manchmal auch um den wachsenden Anteil von Depression und Ängstlichkeit, die eine intensive Kriya Sadhana zu begleiten scheinen.

Als erstes muss man verstehen, dass Traurigkeit und Furcht zu einem gewissen Grad in jedermanns Unterbewusstsein zu finden sind. Die Praxis jedweder Form von Selbststudium oder Meditation wird diese ans Licht bringen, genauso wie du Staub finden wirst, wenn du unter dein Bett schaust. Wann immer du unter die Oberfläche deines Verstandes gehst, oder aufhörst dich abzulenken, wird das, was verdrängt oder ignoriert wurde, sehr viel klarer zu sehen sein. Es ist das innere Licht deiner Seele, das Zeugenbewusstsein, welches dies sichtbar macht.

Sei versichert, dass mit ein bisschen Anstrengung deinerseits, Freude und Zufriedenheit solche Gefühle und Phobien ersetzen können. Allerdings ist dies ein Prozess, der Zeit und Beharrlichkeit erfordert. Dies ist alles Teil eines Reinigungsprozesses. Und es ist Teil des Prozesses, in dem wir fragen: „Wer bin ich, wer denkt diese Gedanken?“

In der Sadhana ermutigen wir die Gedanken und Gefühle, aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche zu treten. Wir wollen den Schmerz und die Neurosen dieses Lebens, vergangener Leben und vielleicht sogar von dem kollektiven Leiden unserer Vorfahren entdecken. Aber genauso kommt auch unbequemer „Verstandeskram“, ausgehend von den gewohnheitsmäßigen Tendenzen des Egoismus und des Verlangens, an die Oberfläche. Die Ursache unserer emotionalen Probleme liegt oftmals in der Tatsache begründet, dass wir in einer Welt leben, die von uns verlangt, nach Erfolg, Macht und Glück zu streben. Dies überwältigt uns mit den damit verbundenen Möglichkeiten und Reizen. Jeder einzelne von uns muss sich die Frage stellen: „Benutze ich Yoga nur als eine weitere Art, um stimuliert zu werden und nach Erfolg, Macht und Glück zu streben?“

Strebsamkeit kann ein mentaler Stolperstein sein

Auf der ganzen Welt streben Menschen nach irgendetwas; sie streben danach Begierden zu befriedigen, Ideen zu verwirklichen oder Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Nach etwas zu streben wird im Allgemeinen als etwas Gutes angesehen. Allerdings ist Strebsamkeit eine Qualität des Egos und nicht der Seele. Es sendet eine sich wiederholende Nachricht darüber, was gerade außer Reichweite ist, an den Kopf und macht es diesem damit beinahe unmöglich, mit dem, was er gerade hat, zufrieden zu sein. In einem solchen Zustand des Strebens bringt das Ego den Kopf

dazu, alles zu machen, um etwas zu erreichen, das gerade außer Reichweite ist. Streben konditioniert den Kopf dazu, zu viel Stress zu akzeptieren und erholsamer Ruhe zu widerstehen. Streben konditioniert den gestressten Kopf dazu, mit all jenen stressbehafteten Dingen im Äther in Resonanz zu gehen. Und es gibt so viel Angst, Ärger, Depression und Dunkelheit da draußen. Es überflutet den Kopf und verarmt die Seele. Stress im Körper und in der Seele erzeugt ein Muster. Wir müssen unsere Verhaltensmuster ändern.

Yoga ist eine Praxis des Nicht-Strebens. Und das Ziel ist nicht wirklich Glück, welches eine vorübergehende Reaktion der Hülle der Vitalkraft auf sensorischen Input ist. Das Ziel ist Reinigung des Kopfes und der Emotionen und die Perfektion der Seele. Yoga führt zu einem Gefühl von Ganzheit und der Reichhaltigkeit der Erfahrung von jedem Moment.

Wie man störende Gedanken stoppt

Kriya Yoga sagt, dass der Schlüssel zu spirituellem Fortschritt darin liegt, all jenes zu beobachten, was unseren inneren Frieden stört. Es lehrt uns, das loszulassen oder zu tun, was nötig ist, um frei von störenden Gedanken und Gefühlen zu sein. Manchmal ist es nötig in das Durcheinander einzutauchen, aber als der Zeuge, der es von allen Seiten beobachtet. Und manchmal müssen wir eine Emotion oder einen Gedanken gänzlich erfahren, indem wir uns in die volle Traurigkeit oder Angst vertiefen.

Sicherlich können wir nur dann entdecken, was sich in uns ändern muss, wenn wir gewillt sind, tief in unsere sich wiederholenden Gedanken und Emotionen zu blicken. Die Siddhas weisen uns an, negative Gedanken oder Gefühle nicht zu verdrängen, sie nicht einmal zu verurteilen. Wessen auch immer wir widerstehen, es übersteht; stimmen wir dem nicht alle zu? Ja und dennoch, manchmal muss man dem Nonsens, der einem durch den Kopf geht, widerstehen oder ihn zumindest ignorieren.

Deprimierende und angsterfüllte Gedanken können physiologische Reaktionen auf Streben und körperlichen Stress sein. Streben, Stress und Ängstlichkeit lösen Adrenalinausschüttungen in den Blutkreislauf aus. Diese verursachen Unruhe im Kopf, und jede negative und zerstörerische Emotion verursacht einen Konflikt mit dem Gehirn. Dies wiederum stört die normale Tonisierung der Muskeln und lässt diese in einem anormalen Zustand der Angespanntheit verharren. Diese Überreaktion der Muskeln ohne korrespondierende muskuläre Aktivität verursacht einen kontinuierlichen Energieverlust von Körper und Geist. Schlafstörungen, Ängstlichkeit, Depression und Furcht sind oftmals die Folge.

Yoga gegen chronisch negatives Denken

Das Gegenteil von Depression und Ängstlichkeit ist Zufriedenheit und Präsenz. Dies sind göttliche Qualitäten, welche aus einem Gefühl von tiefer Entspannung und Freiheit von Stress und Streben erwachsen. Sie verlangen vom Kopf, sich manchmal abzuschalten und sich nicht so sehr zu bemühen. Yoga ist ein Mittel, um Zufriedenheit und Präsenz zu erlangen.

Yoga ist für jene, die an chronisch negativem Denken leiden, eine Art des Heilens; es ist nicht die Ursache dafür. Yoga Asanas sind ein Mittel, um die höheren Gehirnzentren systematisch vom Körper abzukoppeln, damit die niederen Gehirnzentren ihren Pflichten ohne Störungen nachkommen können. Die niederen Gehirnzentren können dann die Balance der lebenswichtigen Funktionen und die

Ausgeglichenheit der Muskeltonisierung und des Hormonsystems wiederherstellen und damit den höheren Gehirnzentren eine Chance zur Entspannung geben. Yoga sorgt für tiefste Entspannung im Kopf. Entspannung entsteht, wenn der Kopf seine Aufmerksamkeit von Stress und Streben sowie Depression oder Ängstlichkeit weglent. Achtsamkeit wird dahin geleitet worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit, bzw. Achtsamkeit, auf den Atem lenken, so z. B. während einer Pranayama-Übung, oder auf verschiedene Teile unseres Körpers, z. B. in einer Asana, wird der Kopf automatisch entspannen. Auf diese Art kann Yoga behutsam Achtsamkeit von stresserfüllten Gedanken weglent.

Wenn erst einmal den stresserfüllten Gedanken die Achtsamkeit entzogen wird, kann die Nebenniere aufhören Adrenalin in das Blutsystem auszuschütten. Wenn sich der Adrenalin Spiegel senkt, nehmen mentale Konflikte ab, und der ganze Körper kann sich entspannen, bis er in einem niedrigeren Grad von Aktivität verharren kann. Der Kopf wird zu einem neutralen Beobachter. Yoga trennt das Bewusstsein von emotional aufgeladenen Gedanken und führt es zu Aktivitäten, die emotional neutral sind. Eine regelmäßige Yogapraxis kann unaufhörliche und unnütze Kreisläufe von Sorge, Furcht, Traurigkeit, Schuld, Bedürftigkeit und Ärger beenden.

Hatha Yoga lehrt uns, sich umgehend der *Belastungen* im Körper und der *Verstimmung* im Kopf bewusst zu werden. Er lehrt uns, dass eine schnelle Korrektur unserer Körperstellung und Atmung den Kopf beruhigen und die Emotionen bezwingen wird. Durch das Ausüben von Asanas, welche die Gelenke öffnen, die Muskeln entspannen und die Wirbelsäule sowohl stärken als auch entlasten, werden Trägheit und Ruhelosigkeit reduziert, positive vitale und mentale Energien gesteigert und der Kopf beruhigt. Einfaches Lockern und „Schmieren“ der Gelenke bringt Harmonie in die Knochen, Muskeln, Nerven, Drüsen, das Atemzentrum und das Verdauungssystem. Asanas haben nicht nur das Potenzial, systematisch die Energieblockaden im Körper zu eliminieren, sondern auch die Verstrickungen im Kopf zu lösen.

Atmung und der Kopf

Negatives Denken wird von einem bestimmten Atemmuster begleitet, welches geändert werden muss, um das Denken zu verändern. Depressive Gedanken, Ängstlichkeit, Furcht und Ärger können durch tägliche Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis gemildert werden. Diese Praktiken stärken den Willen, gleichen die Energien im physischen und subtilen Nervensystem aus und etablieren ein tiefes und entspanntes Atemmuster. Entspannte Atmung während des ganzen Tages hilft einen spirituellen Resonanzkörper im ganzen Sein wiederherzustellen oder aufzubauen. Langsame, tiefe, mit dem Zwerchfell ausgeführte Ujjayi-Atmung, hilft dabei, die Muskeln zu entspannen und die körperlichen Symptome für Stress einzudämmen. Langsame, tiefe Atmung bedeutet nicht nur, dass wir tiefer einatmen, sondern dass wir auch tiefer ausatmen. Es bedeutet, dass wir uns der Atmung und dessen, was dabei geschieht, bewusst sind. Tiefere Atemzüge treten auf, wenn wir unsere Bauchmuskeln benutzen. Wir ziehen die Bauchmuskeln bei der Ausatmung zusammen, um das Zwerchfell zur vollen Leerung der unteren Lungenlappen zu benutzen. Darüber hinaus massieren die Wellenbewegungen der tiefen Ein- und Ausatmung die Wirbelsäule und erhöhen deren Ernährung und Entspannung. Diese Art der Atmung macht den Kopf ruhig.

Yoga ist die Kunst der richtigen Atmung. *Swara Yoga* ist eine esoterische yogische Wissenschaft, die die komplexen und weitverflochtenen Beziehungen zwischen dem mentalen und dem emotionalen sowie dem vitalen und dem physischen Körper beschreibt. Unsere *Ujjayi Matreika*- und „*Va Shi*“- Pranayama Übungen sind eine

gute mentale/emotionale Hilfe, genauso wie Purna Shuddhi, Hatha Shuddhi, und die Asthma Pranayama Übungen, um das Nervensystem zu stärken und zu tonisieren und misstönliches Denken hinter sich zu lassen. Praktiziere diese Techniken täglich. Weiterhin ist es nützlich, zu registrieren, mit welchem Nasenloch du atmest, wenn unangenehme Gedanken aufkommen. Wenn du durch das linke Nasenloch (Ida Nadi) atmest, schließe es und atme 25-mal nur durch das rechte Nasenloch. Dies ändert sofort die Swara und den mentalen/emotionalen Zustand. Dann geh ein wenig spazieren, oder nimm ein kurzes Sonnenbad oder eine Dusche, bei der du das Wasser über deinen Kopf rieseln lassen lässt, um diese Änderung aufrechtzuhalten.

Übe Yoga Asanas, um deinen emotionalen Zustand zu ändern.

Das Praktizieren von Asanas wird deinen mentalen/emotionalen Zustand ändern. Eine Yoga-Asana kann im Sitzen, im Stehen, im Liegen oder in der Beuge ausgeübt werden, aber das Fundament muss immer stabil und komfortabel sein, damit der Körper sich entspannen und der Kopf ruhig werden kann. In jede Asana, sei es die einfachste Übung oder die schwierigste Stellung, muss man immer auch Elemente der Achtsamkeit, Balance, Bequemlichkeit und Stille miteinfließen lassen. Den Körper in eine Haltung zu zwingen, wird nicht den gleichen Effekt haben! Eine Asana kann statisch gehalten werden oder dynamisch mit Bewegung umgesetzt werden, aber sie muss mit Leichtigkeit praktiziert werden, damit sich Harmonie in Körper und Geist einstellt.

Wie zuletzt angemerkt, entspannt sich der Kopf ganz natürlich, wenn die Aufmerksamkeit woanders hingelenkt wird als auf seine eigenen Gedanken. Der Kopf kann nur an eine Sache auf einmal denken. Er kann nicht auf "traurige" oder "ängstliche" Gedanken fokussiert bleiben, wenn er darauf fokussiert wird, Spannung in spezifischen Körperteilen aufzulösen, in denen sich diese Gedanken festgesetzt haben, z. B. als Spannung im Nacken, den Schultern, den Hüften oder der Wirbelsäule.

Yoga sagt, dass wir die Kontrolle über unseren Kopf ergreifen müssen, denn alles, was im Körper geschieht, ist eine Reflektion dessen, was schon längst im Kopf stattgefunden hat. Und ebenso, dass jede Aktion, die ein Mensch in seinem Körper vollbringt, ein Gedanke ist, der vorher in den Kopf eingepflanzt wurde.

Nur ein paar wenige Asanas können Wunder bewirken. Grußhaltung und Schulterstand oder die Fischhaltung; der stehende Kranich und der Bogen; Halber Schulterstand und der halbe Fisch; der Pflug und die Kobra. Jede dieser Stellungen kann sofort launische Gedanken stoppen und dabei helfen, schlussendlich Zweifel und Ängste in Bezug auf sich selbst zu überwinden. Sie stimulieren den Endorphinfluss, die Zirbeldrüsenfunktion, bringen das sympathische und parasympathische Nervensystem ins Gleichgewicht und bereiten den Boden für zuversichtliche und frohgemute Gedanken in den tiefsten Nischen des Gehirns. Dies sind Haltungen, die zur Persönlichkeitsentwicklung ermutigen. Sie geben einem die Möglichkeit, zwanghaftes Verhalten, Depression und Ängstlichkeit loszulassen. Erinnerung dich nur immerzu daran, richtig zu atmen, bleibe stabil, mache es dir gemütlich und lass all das los, was während der Haltung, oder in der Entspannung nach dieser, hochkommen mag.

Benutze auch yogische Entspannung!

Während yogischer Entspannung entspannen sich die Muskeln, und die sensorischen Nerven setzen für einen Moment aus. Man ist sich des Körpers und des Kopfes weniger bewusst. Ein Gefühl von ruhiger Weite und Licht tritt auf, wenn

der Körper sich von dem Gehirn abkoppelt. Muskelzellen, Nervenzellen, Organzellen und die Blutgefäße werden beruhigt und revitalisiert. Die höheren Hirnfakultäten bekommen eine Gelegenheit zur Ruhe, während die niederen Hirnfakultäten die Kontrolle übernehmen.

Auf dem Weg zur Selbst-Realisierung

Glücklicherweise hat uns Kriya Yoga die Notwendigkeit, die Angewohnheiten unseres Kopfes zu verstehen, gelehrt, das heißt, wie der Kopf ständig hin und her wandert und wie er funktioniert. Wir wurden gelehrt, wie man sich tief konzentriert, wie wir unseren Willen entwickeln und wie wir einen kühlen Kopf bewahren. Uns wurden Techniken an die Hand gegeben, um unsere eigene mentale Welt zu erschaffen, egal wo wir sind und wohin wir gehen. Nachdem wir diese einfachen und effektiven Techniken gelernt haben, haben wir die Fähigkeit, einen unausgeglichenen, verurteilenden und wandernden Kopf zu kontrollieren. Allerdings kann die ständige Kontrolle des Kopfes und der Emotionen so schwer sein, dass es uns helfen kann, wenn wir unsere Anliegen als Teil unserer yogischen Tapas mit einem Schwur ausdrücken, damit wir unter jeglichen Umständen einen ausgeglichenen Kopf behalten. In der Tat hat Babaji jeden von uns dazu ermutigt, dieses Ideal in jeder Sekunde zu leben.

Glücklicherweise haben Babaji und die Siddhas uns eine machtvolle Suggestion überlassen, die wir auf unser Unterbewusstsein anwenden können:

“Unsere innere Essenz ist ein großherziges und unsterbliches Wesen.”

Dies erinnert uns daran, die Herrlichkeit des Selbst anzuerkennen, welche den Geist und alle seine Regungen erhellt und transzendiert. Diese Quelle alles Wissens und Glücks, aller Macht und Schönheit, alles Friedens und aller Freude ist die Antwort zu der ursprünglichen Frage, die wir uns alle stellen: “Wer bin ich und wer denkt all diese Dinge?”.

Babaji's Kriya Yoga behauptet, dass die Erkenntnis des Allumfassenden in uns dann kommen wird, wenn wir uns in dem Moment, in dem wir von unseren eigenen dunklen und angsterfüllten Gedanken angepöbelt werden, der Stille zuwenden. Das Selbst ist eine metaphysische Entität innerhalb des intellektuellen, des vitalen und des physischen Körpers. Kenntnis des Selbst durch das Selbst wird möglich und entzündet die effektivste aller tätigen Kräfte, nur nachdem wir uns über einen spezifischen und notwendigen Zeitraum erfolgreich eines psychologischen Trainings und dessen disziplinierter Anwendung gewidmet haben. All diese mentalen und emotionalen Stolpersteine sind Teil der Natur, die mit unserem Bewusstsein spielt, während wir uns auf dem Weg zur Quelle, dem inneren Selbst, befinden.