



Babaji's Kriya Yoga®

Der Weg der Yoga Siddhas zur Unsterblichkeit

von M. Govindan Satchidananda

Eine kürzlich veröffentlichte Studie des Yoga Journals hat gezeigt, dass fast die Hälfte der Leute, die in den letzten Jahren angefangen haben, Yoga zu praktizieren, dies getan haben, weil es ihnen ein Arzt empfohlen hatte. Es gibt mehr und mehr Forschungsveröffentlichungen von medizinischen Forschern, die sich mit der Vielzahl wohltuender Effekte befassen, die ein regelmäßiges Praktizieren von Yoga auf die Gesundheit hat. Wenn also schon ein wenig Üben so viel bringt, kann man sich vorstellen, was die Effekte sind, wenn man sich ausschließlich dem Praktizieren von Yoga widmet.

Vor vielen Jahren stellte ich ein Gremium von Wissenschaftlern, die auf einer Konferenz über Gerontologie am National Institute of Health in Bethesda, Maryland, vortrugen, folgende Frage: „Wo liegt die Obergrenze menschlichen Lebensalters?“ Die Antwort, die sie gaben, war: „Es gibt keine.“ Und sie erläuterten, dass der Grund dafür, dass Leute altern und sterben in schlechten Lebensgewohnheiten liegt. In Indien wurde die Frage auf noch sachkundigere Weise sowohl von den lebenden Beispielen einiger der größten Yogis, „Siddhas“ oder „Die Perfekten“ genannt, als auch durch deren bedeutende Literatur beantwortet, die kürzlich ins Englische übersetzt und von Gelehrten und Medizinforschern erforscht wurde.

Wer sind die Yoga Siddhas?

Es gibt verschiedene Arten, das Wort *Siddha* zu gebrauchen. Am üblichsten ist die Beschreibung eines „vervollkommneten Wesens“ oder von „Jemand, der Eins mit Gott geworden ist“ oder „Jemand, der die Nicht-Dualität seines Individuellen Seelenbewusstseins und des Bewusstseins des Herrn erkannt hat“ oder „ein Yogameister, der bestimmte übersinnliche Kräfte verfügt, die *Siddhis* genannt werden“.

Gemäß den Lehren der Siddhas ist der menschliche Körper ein Tempel Gottes. Der Mensch ist eine Miniaturdarstellung der höchsten Intelligenz, des Ursprung von allem. Der Zweck des Lebens ist, Gott zu erkennen und auf allen seinen Daseinsebenen zu verwirklichen. Erleuchtung in einen kranken Körper kann nicht als das letztendliche Ziel angesehen werden, geschweige denn als Vervollkommnung im Sinne der Siddhas. Es ist möglich, die fünf Begrenzungen – graues Haar, Sehbehinderungen, hohes Alter, Krankheit und Tod – zu überwinden. Es ist dem Menschen möglich, seine Jugend zu erhalten.

Die *Chakras*, die psychoenergetischen Zentren im Körper, erwecken, wenn sie durch

yogische Übungen stimuliert werden, höhere Fähigkeiten, und versetzen uns in die Lage, das eigene höhere Potenzial und Bewusstsein anzuzapfen, das man *Kundalini* nennt. Auf diese Weise kann man die Vervollkommnung von Körper und Geist erreichen. Bestimmte göttliche Kräfte oder *Siddhis* manifestieren sich. Es gibt acht Arten von Siddhis:

die Fähigkeit, etwas zu kennen, dass so klein wie ein Atom ist und mit ihm Eins zu werden

die Fähigkeit, sich unendlich auszudehnen

Levitation, die Fähigkeit, durch die Luft zu schweben

die Fähigkeit, durch Willenskraft unmittelbar zu einem anderen Ort zu wechseln

die Fähigkeit, den natürlichen Prozess des Alterns zu überwinden

die Fähigkeit, das Wetter zu steuern

die Fähigkeit, wieder aufzuerstehen

die Fähigkeit, alles zu erreichen, was man wünscht. Indem sie diese bemerkenswerten Fähigkeiten nutzten, unterzogen die Siddhas die Natur und ihre Elemente einer systematischen Forschung und entwickelten aus dem, was sie begriffen eine hochsystematische Medizin, die als „Siddha Vaidya“ bekannt ist. Sie schrieben viele medizinische Abhandlungen über Langlebigkeit, die die Grundlage bildeten für eins der vier von der indischen Regierung anerkannten Gesundheitssysteme. Der Siddha Thirumular gibt in seiner Definition von Medizin einen Einblick in das Thema Langlebigkeit:

Medizin ist das, was die Funktionsstörungen des Körpers behandelt,

Medizin ist das, was die Funktionsstörungen des Geistes behandelt,

Medizin ist das, was vor Krankheiten bewahrt

Medizin ist das, was zur Unsterblichkeit befähigt

Die Siddhas entdeckten, warum der Körper altert und entwickelten Schritte, das Altern zu verhindern. Zum Beispiel sahen sie, dass die Lebensspanne von Tieren im umgekehrten Verhältnis zu ihrer Atemgeschwindigkeit steht. Das bedeutet, dass das Leben umso länger ist, je langsamer der Atem ist. Umgekehrt ist das Leben umso kürzer, je schneller der Atem ist. Tiere wie Meeresschildkröten, Wale, Delphine oder Papageien, die die wenigsten Atemzüge pro Minute aufweisen, leben wesentlich länger als Menschen, während Hunde oder Mäuse, die fünf mal so schnell atmen wie Menschen, nur ein Fünftel der Lebenserwartung haben. Laut den Siddhas sollte jemand, der höchstens 15 mal pro Minute atmet, hundert Jahre alt werden. Die Lebensspanne wird reduziert, wenn der Atem sehr erregt oder gewohnheitsmäßig schneller ist.

Einweihung in das Kundalini-Atmen

Die Siddhas entwickelten Praktiken, die sich auf das Atmen konzentrieren, während man ein Licht visualisiert, das sich in Energiekanälen in der Wirbelsäule zwischen Genitalregion und Schädeldecke auf und ab bewegt. Wegen ihres großen Potenzials wurden diese Techniken geheim gehalten und nur ausgewählten Leuten beigebracht, die in der Lage waren, sie entsprechend Vorgaben zu praktizieren, die sie wirksam machen. Da die menschliche Natur im allgemeinen voller negativer Gewohnheiten ist und sich der Veränderung widersetzt, mussten solche Praktiken in einen Gesamtprozess der Selbstreinigung angewandt werden, der auf die richtige Ernährung, Sauberkeit, moralische Vorschriften, mentale Hygiene, Meditation und spirituelle Übungen achtet. Bei speziellen Trainings, die „Einweihung“ genannt werden, wurden

und werden solche esoterischen Techniken von Yogameistern an die weitergegeben, die bereit sind, sich der Übungspraxis intensiv zu widmen.

Durch solche Atemtechniken lernten die Siddhas, ihren Atem auf Null zu reduzieren und gelangten so in den „atemlosen Zustand der Einheit mit Gott“. Dieser Bewusstseinszustand, der „Samadhi“ genannt wird, setzt den Körper dem Einfluss höherer Bewusstseinszustände aus und verwandelt ihn nach und nach in einen göttlichen oder *goldenen Körper*. Der Körper eines Siddhas strahlt als Folge eines langen Umwandlungsprozesses ein goldenes Leuchten aus. Solch eine Evolution des physischen Körpers erfordert eine Selbstverpflichtung, gegen den zu kämpfen, der unser größter Feind ist: Wir selbst. Wie Sri Aurobindo es humorvoll ausdrückte, als seine für die Unabhängigkeit Indiens vom Britischen Empire kämpfenden Freunde ihn drängten, seinen politischen Kampf wieder aufzunehmen: „Was nötig ist, ist nicht eine Revolte gegen die Britische Regierung, die jeder leicht hervorbringen könnte, sondern eine Revolte gegen die gesamte allumfassende Natur.“

Die Medizin der Siddhas: *Kaya Kalpa*

Während Atemtechniken und unterstützende Praktiken zur Erweckung der Kundalini-Energie im Inneren zu den machtvollsten Hilfsmitteln der Siddhas gehörten, um das egobasierte Bewusstsein zu überwinden, entwickelten sie auch alchemistische Formeln, bekannt als *Kaya Kalpa*. Die Siddhas wussten, dass sie sich in einem Rennen gegen die Zeit befanden. Sie hatten nur einige Jahrzehnte, um die Tendenz des menschlichen Körpers, mit dem Zell-Metabolismus zu degenerieren zu überwinden. Indem sie ihr Wissen über medizinische Kräuter und Mineralien nutzten, erkaufte sie sich mehr Zeit, um die Macht der Kundalini voll zu entwickeln. Sie entwickelten pflanzliche und mineralische Zubereitungen, die bemerkenswerte verjüngende Wirkungen hatten. Diese wurden nur den fortgeschrittenen Schülern und Meistern gegeben, da ihre Anwendung großes Expertenwissen und eine völlige Hingabe an die erforderlichen Opfer verlangte. Man musste sich ein Jahr lang isolieren, ohne jegliche Aktivität, mit einem sehr eingeschränkten speziellen Speiseplan mit vollständiger Ruhe.

Viele dieser alchemistischen Formeln beinhalteten die Einnahme von Quecksilber, das gewöhnlich ein Gift ist. Entsprechend oft führten die Experimente zur Entwicklung zu Todesfällen. In den Schriften des Siddhas Boganathar finden wir einen humorvollen Bericht über solch ein Experiment. Eines Tages wählte Boganathar vier Schüler aus, an einem Experiment mit einer neuen *Kaya Kalpa* Pille teilzunehmen, die er gerade entwickelt hatte. Sie gingen mit einem Hund auf einen Berg. Boganathar gab die erste Pille dem Hund, um zu sehen, was passieren würde. Nachdem er die Pille geschluckt hatte, fiel der Hund tot hin. Boganathar fragte nach einem Freiwilligen. Ohne zu zögern trat einer der Schüler vor, nahm die Pille und fiel zu Boden. Weil er seinen Lehrer nicht enttäuschen wollte, nahm ein weiterer Schüler eine Pille und fiel tot hin. Als die beiden verbleibenden Schüler eine Pille angeboten bekamen, fingen sie an zu weinen, weil sie Angst davor hatten, zu sterben. Da nahm Boganathar die Pille und fiel tot zu Boden. Von Gram geschüttelt rannten die Schüler den Berg hinunter, um die anderen Schüler zu holen, damit sie ihrem Guru und ihren Mitschülern mit den entsprechenden Riten die letzte Ehre erweisen könnten. Als sie alle Stunden später zurückkamen, waren die Leichen von Boganathar, den beiden

Schülern und der tote Hund weg. Am gegenüberliegenden Berghang sahen zu ihrem Erstaunen Boganathar, die beiden Schüler und den Hund in Richtung Sonnenuntergang davongehen.

Bemerkenswerte Erfolge wurden auch in heutiger Zeit von einer Reihe von Yogameistern erzielt, die authentische Kaya Kalpa Zubereitungen unter strikten Bedingungen einnahmen, um Hunderte von Jahren zu leben. Ein Fall ist in dem Buch *Tapasviji: the Saint who lived for 185 years* von T. S. Anantha Murthy (Auf Deutsch: *Das Verborgene Feuer: Die erstaunliche Lebensgeschichte von Shriman Tapasviji Maharaj vormals Prinz Krishna Singh von Patiala, einem Asketen, der 185 Jahre lebte (1770-1955)*) dokumentiert. Es erzählt die Geschichte von Krishna Singh, dem Prinzen von Patiala, der 1770 geboren wurde und 1955 starb. Völlig unerwartet beschloss er auf dem Rückweg von einer diplomatischen Mission mit den letzten Mogulkaiser Bahadur Shah in Delhi, all seine Titel aufzugeben und nur noch Gott zu suchen. Im selben Moment hielt er an, stieg von seinem Pferd, band es an einen Baum, zog seine Rüstung aus und lies beides mit einer Notiz zurück, dass der, der es finden würde, beides behalten könne. Er ging fort in Richtung Haridwar, dem Dorf der Heiligen, dass dort an den Ufern des Ganges liegt, wo dieser den Himalaja verlässt. Er nahm seine Yogapraxis unter der Anleitung von Yogameistern in Haridwar sehr ernst.

Jahre später begann er ausgerüstet mit einer robusten Konstitution und tiefgründigen Streben danach, Gott zu verwirklichen, eiserner Willenskraft, tiefgründigen Wissen und der Kunst der Yogapraxis das Leben eines Wandermönchs. Er praktizierte jahrelang in Höhlen im Himalaja intensiv Yoga. Solche lange, intensive Praxis wird *Tapas* genannt. Sie hat das Ziel, die Schwächen der menschlichen Natur zu überwinden und sein eigenes höchstes Potenzial zu verwirklichen. Dann ging er über 2500 Kilometer zur Südspitze von Birma und zurück nach Assam in Nordostindien. Dreißig Jahre nachdem er Mönch geworden war, jetzt alt und zittrig, traf dieser große Yogameister, dieser *Tapasviji* einen jugendlich aussehenden heiligen Asketen, der wie er selbst jahrelang Tapas praktiziert hatte. Dieser Asket bot Krishna Singh körperliche Verjüngung durch Anwendung einer ein Jahr dauernden Kaya Kalpa Behandlung. Er stimmte zu und lebte während des nächsten Jahres in einer kleinen Grashütte. Jeden Tag brachte sein Wohltäter ihm eine kleine Portion des Kaya Kalpa Mittels zum Einnehmen. Während dieses Jahres ruhte sein alter, müder Körper in yogischer Meditation. Nach nur wenigen Monaten wurde sein Haar wieder schwarz, neue Zähne formten sich, seine Haut wurde weicher, seine Sehkraft wurde stark und sein Körper wurde wieder kraftvoll. Nach einem Jahr beendete er die Behandlung und verließ die Hütte mit dem Erscheinungsbild eines dreißigjährigen Mannes.

Krishna Singh kehrte in den Himalaja zurück, wo er weiter ausdauernd über lange Zeiträume yogischen Tapas praktizierte. Einer davon dauerte 14 Jahre, in denen er sich ununterbrochen in einer Höhle stehend im atemlosen Zustand des Samadhi befand. Als er daraus wieder auftauchte, waren die Bäume am Höhleneingang, die noch klein waren, als er hinein ging, sehr groß geworden. Er traf viele bemerkenswerte Männer, die sogar noch älter waren als er selbst. Eine der bemerkenswertesten Geschichten in dieser ausführlichen Erzählung handelt vom zweimaligen Zusammentreffen mit Aswathama, dem General, der 5000 Jahre vorher bei der legendären Schlacht von Kurushetra, die in der Bagavad Gita in Krishnas „Lied des Herrn“ verewigt ist, auf der Verliererseite war.

Krishna Singh unterzog sich noch zweimal der Kaya Kalpa Behandlung. Nachdem er ziemlich berühmt geworden war, erweckte er die Aufmerksamkeit von zwei Gelehrten, die ihn 1937 um eine Kaya Kalpa Behandlung baten. Er stimmte großzügig zu. Die einjährige Behandlung verjüngte sie der Erscheinung nach um 30 Jahre und ihre Bilder erschienen in vielen Zeitungen in ganz Indien. Krishna Singh oder „Tapasviji“ wie man ihn nannte lebte bis 1955 und verbrachte die meiste Zeit in seinem Ashram in der Nähe von Bangalore, bis er im Alter von 185 Jahren starb.

(Fortsetzung folgt).