



Babaji's Kriya Yoga®

Echte Fortschritte: Bereit für ein neues Jahr 2007

von Durga Ahlund

Jedes Jahr um diese Zeit überlege ich mir, was nötig ist, damit dieses Jahr das des wahren Fortschritts wird. Damit meine ich das Jahr der Beseitigung der Mischung von Unwissenheit und Wissen. Für wahren Fortschritt, meine ich, muss jede Aktivität ohne bewusste oder unbewusste Reiberei erfolgen, ohne jegliche Kraft, die inneren oder äußeren Unfrieden begrüßt. Für wahren Fortschritt müssen alle meine Aktivitäten in Harmonie mit meinem Geist, Herz und Körper erfolgen, mit Freude und ohne eigennützige Motivation.

Ist wahrer Fortschritt dieses Jahr erreichbar? Mein Entschluss für dieses Jahr ist kurz gefasst: Beständig mitfühlend zu wirken, sowohl bei bedeutsamen, als auch bei unbedeutenden Handlungen, mit Geist und Herz in völliger Gelassenheit.

Ist es möglich, das zu tun und dabei das Leben ernst zu nehmen? Das bezweifle ich ernsthaft. Ernsthaftigkeit ist mit Sicherheit eine Eigenschaft meines Egos. Wenn ich ernsthaft bin, gibt es in den tieferen Ebenen meines Wesens, in meinem Herzen, Körper und Leben irgendeine Unruhe, irgendeine Störung, einen Widerstand aufgrund geistiger, emotionaler oder körperlicher Reiberei oder Frustration, unabhängig davon, was gerade um mich herum passiert. Und umgekehrt ist, wenn ich mich spielerisch fühle, keinerlei Unruhe in meinem Wesen, unabhängig davon, was gesagt wird oder passiert. Vielleicht ist für mich der einzige Weg, in diesem Jahr gelassen zu bleiben, das Leben so spielerisch wie möglich zu nehmen, als ein Spiel, und nichts zu ernst zu nehmen.

Wegen des Ernstes passieren dieselben Dinge von Jahr zu Jahr wieder und wieder. Ernst wehrt sich gegen Wandel, Licht, Stille, Freude und Gelassenheit. Ernst muss unser höheres Intelligenz, unserem höheren Selbst ernsthaft fremd sein. Tödlich ernst zu sein, ist eines der Hindernisse für spirituellen Fortschritt, da bin ich mir sicher. Aus Ernst heraus sind wir voller unflexibler Vorstellungen, Einstellungen und Dogmen. Unsere ernsthaften Glaubenssätze, Vorstellungen und Meinungen über die Dinge bilden eine mächtige Widerstandskraft, die das Herabsteigen von Licht und Inspiration verhindert oder eine Form annimmt, die das Licht verzerrt, damit es mit unseren vorgefertigten Meinungen oder unserer eigenen Dummheit in Einklang gebracht werden kann. Aus Ernsthaftigkeit heraus fürchten wir, dass uns Ungerechtigkeit geschieht oder dass jemand einen Fehler macht, den wir dann korrigieren müssen. Angst davor, etwas zu bekommen, was man nicht will, kann unser Nervensystem und unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Das Nervensystem verbindet den Physischen Körper mit dem feinstofflichen Körper. Selbst die unterschwellige Angst, dass etwas „schlimmes“

passieren könnte, kann unsere gesamte Achtsamkeit irreleiten. Indem wir uns unbewusst mit der Angst identifizieren, können wir sehr unter ihr leiden, auch wenn sie in Wirklichkeit überhaupt keine Substanz hat. Es ist die Ernsthaftigkeit, die dazu führt, dass wir uns der Angst öffnen und die feinstoffliche Energie blockieren, die Freude, Stille und Furchtlosigkeit in sich trägt.

Was ist ernster als meine Gefühle, Leidenschaften, Antriebe und vitalen Bedürfnisse ? Sie sind Gewohnheiten unserer niederen Natur und das, was verwirrt und Wissen und Unwissen vermengt. Es ist mein Ernst, der meinem feinstofflichen Körper erlaubt, mich blind zu machen und mich an die Reaktionen zu binden, die von meiner starrsinnigsten und ego-zentrierten Seite kommen. Ich weiß, dass ich den Aufstand der niederen Natur gegen das Licht unterbinden muss. Ich kenne die Hindernisse, die ich in meinem Streben nach einem göttlichen Leben persönlich am dringendsten beseitigen muss. Aber ich weiß auch, dass ich nicht alle Gegner und allen Widerstand gegen die Macht des Lichts erfolgreich bekämpfen kann. Alles, was ich tun kann, ist Zuflucht suchen bei der Macht des Lichts. Und die Macht des Lichts ist immer „Leicht“, sie ist voller Freude, offen und akzeptierend und selbstlos, was auch immer um mich herum passiert.

Damit Liebe, Mitgefühl und Gelassenheit jeden einzelnen Gedanken und jede einzelne Handlung durchdringen kann, muss ich lernen, bei diese Macht selbst Zuflucht zu suchen. Dafür braucht man eine ruhige Wesensart. Ich muss gelassen und ruhig bleiben, kontrolliert und zumindest passiv, bis ich absolute Stille im Geist, Herz und Körper erreicht habe. Ich muss das Leben leicht genug nehmen, um positive Gedanken, fröhliche Gefühle und große Klarheit zu haben, unabhängig davon, was um mich herum vorgeht. Fröhlichkeit kann meinen Körper und Geist in Harmonie bringen, ich spüre es sofort. Sie kann die Spannung und die Ängstlichkeit beseitigen, die die Angst und Verwirrung aufrecht erhalten und mein ganzes Wesen im Ungleichgewicht lassen. Der feinstoffliche Körper unterliegt dem Willen, und deshalb kann ich entscheiden, fröhlich und furchtlos zu werden.