



Babaji's Kriya Yoga®

Sadhana des Lebens

von Durga Ahlund

Babaji's Kriya Yoga ist „Handeln mit Bewusstsein“ und ist ein Mittel, um die Wahrheit unseres Selbst zu kennen. Paramahansa Yogananda hat uns gesagt, dass die Praxis von *Kriya Kundalini Pranayama* die natürliche Fortentwicklung von göttlichem Bewusstsein im Menschen beschleunigen kann. *Kriya Yoga sadhana* ist ein *sadhana* des „Handelns mit Bewusstsein“, und dieses Bewusstsein verfügt über enormes Potential. Alles was wir zu tun haben ist, für unseren Körper und Geist und Herz und Willen bereit zu sein, uns mit unserer Seele anzugleichen, um nach Reinigung und Perfektion zu streben. Unsere *sadhana* ist nicht nur eine Sammlung von 144 physischen und geistigen Übungen oder spirituellen Praktiken. Es ist kein Zeitvertreib, es ist eine Inanspruchnahme des göttlichen Selbst. Es ist eine Lebenseinstellung unseres ganzen Seins. Der Geist, das Herz, die Seele und der Wille richten sich aneinander zur Erreichung von Reinheit und Perfektion aus, in Verzicht auf die Begierden des Ego für ein Leben, das der Wahrheit dient. Indem man lebt, um der Wahrheit zu dienen, kann uns unser Yoga ein grösseres und tieferes Leben bieten, das weitestgehend unbehelligt von den externen Umständen und den damit verbundenen Höhen und Tiefen stattfindet. Kriya Yoga schließt das Leben nicht aus, aber bittet uns das Leben und all seine externen Manifestationen anzunehmen, sowohl die angenehmen als auch die schmerzvollen. Der *sadhana* des Kriya Yoga sieht die externe Welt als die äußere Manifestation des Göttlichen und verwendet ihn als unseren eigenen Bereich der *sadhana*. Es ist das Leben, durch das wir zum Wissen über unser wahres Selbst kommen.

Der persönliche Lebensbereich oder –raum ist unsere persönliche *sadhana*. Unsere *sadhana* ist in unseren Lebenserfahrungen eingeschlossen. Der Bereich, in dem Hingabe am leichtesten praktiziert werden kann, sind unsere Lebenserfahrungen. Die Erfahrungen sind es, durch die wir am meisten Wachstum erreichen können. Unsere Seele erhält ihren „Saft“ (*rasa*) aus den Lebenserfahrungen. Es ist *rasa*, die Essenz der intensiven Lebenserfahrungen unseres äußeren Seins, aus dem wir eine Persönlichkeit bilden, die in Richtung des göttlichen Bewusstseins zieht. Kriya Yoga regt uns an, in der Welt zu leben, um Selbstbeobachtung, Selbstreinigung und Realisation des Göttlichen in uns zu erlangen. Es geht nicht um Befreiung aus der Welt, aber Befreiung innerhalb ihrer. Wir brauchen keinen äußeren Verzicht zu üben, um uns zu dem Ziel zu führen, durch unsere Anhaftungen, Abneigungen und Verlangen verändert zu werden. Wahrer Verzicht ist Reinheit, es ist ein Verzicht im Bewusstsein und ein Verzicht des Egos, ein Loslassen des Gefühls von „Ich“ und „Mein“ vom Herzen. Wahrer Verzicht ist ein innerer Zustand des Siegens über egoistische Gedanken, Begierden und Vorlieben, während man in der Welt ist. Die Welt ist unser eigener Bereich des *sadhana*, die uns verschiedenen Versuchungen,

Lektionen und Führungen aussetzt. Wie sollen wir die Wahrheit erkennen, solange wir unserer limitierten Persönlichkeit gegenüberstehen? Wir entwickeln Anhaftungen, Abneigungen und Verlangen in der Welt. Unsere *sadhana* verrät uns die Wahrheit über sie.

Die Welt bietet uns so viel Liebe, an der man sich vergnügen kann. Sie bietet uns so viel Schönheit und Wunder. Unsere Kriya Yoga *sadhana* kann uns helfen, Liebe, Wunder und Schönheit zu sehen, die jedem Moment des Lebens innewohnt, selbst im schlimmsten Leid. Es darf keine wesentliche Unterscheidung geben zwischen dem, was wir als *sadhana* definieren und dem, was wir Leben nennen. Alle unsere Taten werden dargeboten, um im göttlichen Feuer des Yoga zu verbrennen. All unser Bewusstsein wird ebenso dargeboten, um im selben göttlichen Feuer transformiert zu werden. Als Kriya Yogis sollten wir die aufrichtigste, demütigste Rolle einnehmen, so dass jede unserer Aktionen aus dem Göttlichen in uns fließt. In der Welt zu leben, als Kinder des Göttlichen, das ist die Aufmerksamkeit, die es zu erlangen gilt.

Ich würde gerne eine meiner persönlichen Erfahrungen mit dir teilen, die mir all das klarmachte, von dem ich hier gesprochen habe. Es passierte in einem Treffen, das ich mit einem göttlichen Kind hatte, das spirituelle Schönheit und Wunder ausstrahlte. Häufig ist äußere Schönheit ein Mix aus vitaler Energie und Magnetismus, der über keinerlei spirituelle Kraft verfügt. Das Licht einer vitalen Natur ist strahlend, weiss und kalt. Ich hatte es zuvor gesehen. Aber spirituelle Schönheit ist bezaubernd und süß und viel kräftiger transformierend als physische Schönheit je sein kann. Selbst mit einer physischen Missbildung wird uns eine spirituell schöne Person sehr anziehen.

Stell dir einen jungen Mann vor, etwa 20 Jahre alt, mit einem verkrüppelten Körper, querschnittsgelähmt, extrem dünn, sein ganzer Körper der Hilfe bedürftig. Stell dir einen Mann vor, der sogar unfähig ist, selbst Nahrung aufzunehmen, so dass seine Mutter ihn aus seinem Rollstuhl holt, ihn im Schoß hält und ihn von einem Teller zu Essen gibt, den beide teilen. An jedem Morgen der 10 Tage, die ich in einem Ashram in Indien verweilte, sah ich diese beiden Menschen beim Frühstück. Die Mutter, etwa in meinem Alter, ihren Sohn haltend und fütternd, der etwa so alt wie mein Sohn ist und wie ein Baby wirkte. Und immer weilte ein süßes Lächeln auf ihren beiden Gesichtern, als wenn sie das wundervollste Geheimnis hüteten. Ich war so angezogen von den beiden, so dass ich extra sehr früh in die westliche Kantine ging, um mein Frühstück in der Nähe der beiden essen zu können. Ich saß an ihrem Tisch, aber einige Stühle weit weg, um nicht zu stören.

Die Liebe und Demut, die diese beiden Menschen zueinander hatten, strömte aus den beiden in den sie umgebenden Raum aus und ich sog ihn auf. Es war eine spirituelle Erfahrung für mich. Es war, als ob ich in im Sonnenschein oder einem reinem kristallinen See badete. Dieser junge Mann war so körperlich missbildet, seine Arme und Beine waren verschrumpelt und er sprach in einer Undeutlichkeit die unmöglich von wo ich saß zu verstehen war, und doch war etwas so schönes an ihm, etwas was mich anzog, etwas was mich entzückte. Jeden Morgen saß ich so dicht an ihrem Tisch wie ich konnte, um aus den Augenwinkeln beobachtend, das Ritual zwischen Mutter und Kind zu beobachten. Wir sprachen nie miteinander oder

beachteten uns gegenseitig. Weder der Junge noch seine Mutter sahen je in meine Richtung. An meinem letzten Morgen im Ashram, zurückkehrend von der Mandir Meditation, verspürte ich ein strenges Ziehen an meiner Schulter, als ob ich angestoßen worden wäre, mich umzudrehen. Der schönste doppelte Regenbogen hatte sich über den Mandir gekrümmt. Er schien an einem Ende zu beginnen und am anderen zu enden. Es gab in Wirklichkeit zwei Regenbögen, einer über dem anderen befindlich und jeder war vollständig und vom anderen separiert, kein richtiger doppelter Regenbogen, der aus einem gemeinsamen orangenem Zentrum entsprungen wäre. Diese waren getrennt. Ich habe noch niemals zuvor Regenbögen ähnlich diesen gesehen. Ungefähr 50 Yards hinter mir war der junge Mann im Rollstuhl mit seiner Mutter. Sie bemerkten, dass ich nach etwas hinter ihnen Ausschau hielt und drehten sich ebenfalls um. Wir müssen eine Weile in das Licht der Regenbögen eingetaucht gewesen sein, denn als ich mich wieder umsah standen da hundert oder mehr Menschen, die alle mit dem Rücken zu mir vom Mirakel in der Luft eingenommen waren. Als ich mich umwenden wollte und zu meinem Raum weitergehen wollte um meine Sachen zu packen, drehte der junge Mann seinen Kopf zu mir und seine Mutter drehte seinen Rollstuhl dann ganz in meine Richtung um und ich wurde absorbiert vom schönstens Lächeln, dass ich jemals von irgendjemand zuvor oder seitdem erhalten habe. Selbst heute kann ich mich deutlich an die Schönheit dieses jungen Mannes erinnern. Da war eine klare kristallene Strahlung „spiritueller Schönheit“, die von ihm ausging. Es wurde völlig klar, dass wahre „Schönheit“ ein Produkt von *ananda*, Glückseligkeit, Wonne ist und dieses *andanda* die eigentliche Essenz dieses jungen Mannes war. Es ist Gottes strahlendes Licht, warm und wohlig, ein wirklich freudiger Ausdruck der Seele. ॐ