



Babaji's Kriya Yoga®

Veränderung wählen

von Durga Ahlund

Wir stellen fest, daß das Leben voll dunkler und gefährlicher Dinge ist, über die wir keine Kontrolle haben: Autounfälle, Flugzeugabstürze, Selbstmord-Attentäter, außer Kontrolle geratende Brände, Angriffe von Berglöwen und Haien, Krebs. Die Liste ist endlos. Die Tapferen schreiten durchs Leben, ohne die Risiken groß zu beachten; die Umsichtigen lassen Vorsicht walten; und einige bleiben stehen, aus Furcht vor eigentlich allem und jedem. Einige unter uns gehen durchs Leben und fühlen, daß sie über gar nichts Kontrolle haben. Wir sind einfach wie die Bauern auf einem kosmischen Schachbrett. Gewiß ist die Welt voll schrecklicher Dinge, die wir als einzelne nicht kontrollieren können, und die kosmische Gerechtigkeit ist häufig schwer zu verdauen. Aber wir alle – die Tapferen, die Vorsichtigen und die Ängstlichen – haben Kontrolle über unsere eigene Welt. Die von uns erfahrene Welt ist jene, die wir als zu erfahrende Welt auswählten. Sowohl der Ursprung als auch die Lösung unseres Problems liegt in uns. Letztlich wird, was uns widerfährt, vom Höchsten Willen eines jeden unter uns entschieden. Letztlich sind wir in den Händen unseres eigenen Höchsten Selbst. So mag die Frage, die wir uns im Neuen Jahr stellen könnten, diese sein: Sind wir willens, eine wirkliche Veränderung einzuleiten und unser Leben in die eigene Hand zu nehmen?

Wir betrachten Umstände oder Handlungen, die sich spontan einstellen (nicht als Resultat einer Wahl oder Entscheidung), als „natürlich“ oder als aus unserer menschlichen Natur entspringend. Das Problem liegt aber darin, daß wir von Natur aus instinktiv, impulsiv und ziemlich unedel sind. Unsere menschliche Natur ist nicht so überaus entwickelt. Wir sind recht schutzlos Perversionen, Konflikten und Verzerrungen einer von Unwissenheit erfüllten Welt ausgeliefert. Die Welt bietet uns Unterhaltung und drängt uns zur Aktion. Die Welt zieht an unseren Fäden und läßt uns zu ihrer Musik tanzen. Wünsche, Leidenschaften und Impulse durchströmen uns, und wir gehorchen ihnen, ohne uns ihrer überhaupt bewußt zu werden. Wir identifizieren uns mit Gedanken, die wir zu denken nicht wählten, und werden von ihnen zu Handlungen manipuliert.

Yoga versichert, daß wir die Kontrolle über jeden Tag unseres Lebens ausüben können. Das Leben bietet uns die Gelegenheit, auszuwählen, was wir erfahren. Und viele Menschen glauben auch, daß die Ereignisse ihres Lebens ihrer eigenen, persönlichen Wahl folgen. Doch widersprechen sie sich in diesem Glauben, da sie gleichfalls meinen, sie seien durchs Schicksal zu einem

bestimmten Leben und Tod bestimmt. In Wirklichkeit jedoch ist alles eine Frage der Wahl. Wo wir uns selbst in jedem Moment befinden, wird von unserer Wahlentscheidung, eben da zu sein, bestimmt. Der Mensch hat immer die freie Wahl. Wir vergaßen, daß alles einem Wählen unterliegt und die Macht des Wählens in unserem Herzen liegt. Es ist wichtig, uns daran zu erinnern, denn nur wenn wir uns erinnern, daß wir die Macht zum Wählen besitzen, können wir tatsächlich wählen.

Falls wir persönlich zu glauben wählten, wir wären durch unsere Kindheitserfahrungen konditioniert, durch unsere *samskaras*, unsere Gene, die Sterne und andere Dinge, oder gar die *kundalini shakti*, dann werden wir derart konditioniert sein. Wir können weiterhin wählen, so zu bleiben, wie wir sind; doch Yoga sagt uns, daß wir auch die Wahl treffen können, anders zu sein. Wenn wir allerdings behaupten, daß wir uns verändern wollen, dann können wir nicht damit fortfahren, eben jene gleichen falschen Gewohnheiten zu wählen, die uns an Veränderungen hindern. Wir müssen uns also wahlweise dazu entscheiden, unsere Wunsch-, Denk- und Handlungsgewohnheiten zu ändern und bei diesen Änderungen konsequent zu bleiben. Wir können nicht über und um die Änderung herum schwätzen. Ein absolutes Bedürfnis nach Veränderung ist zu verankern, oder es passiert keinerlei Veränderung. Wir können nicht an einem Tag auf den Zucker verzichten und ihn am nächsten Tag konsumieren, wenn wir Diabetes haben. Wir müssen die absolute Notwendigkeit einsehen, den Zucker aufzugeben, und ihn dann aufgeben. Wir müssen willens sein, dieses unser Leben direkt und ehrlich zu betrachten. Damit wirklich klar wird, was speziell zu ändern ist, müssen wir eigene Verantwortung übernehmen. Wir müssen akzeptieren, daß nicht jemand anderer oder ein Umstand jenseits unserer Kontrolle, sondern ein Teil unseres Selbst es ist, welcher unser Leid verursacht und unser Wachstum verhindert. Wir müssen uns resolut dazu entscheiden, diesen Teil, dieses Verhaltensmuster endgültig und für immer herauszuschneiden. Haben wir einmal die absolute Notwendigkeit einer Veränderung in unserem Verstand und Herzen verankert, dann müssen wir so weiterleben, als ob diese Veränderung bereits geschehen sei. Schon am ersten Tag können wir dementsprechend ehrlich sagen: „Ja, ich habe den Zucker aufgegeben.“

Wenn wir eine Veränderung einleiten wollen, wegen unserer *samskaras* jedoch Widerstände auftreten, dann ist unser Bedürfnis nach Änderung noch nicht absolut geworden und unser Wille deshalb noch nicht ermächtigt. Wir stehen noch immer im Prozeß und geben den Zucker nur hin und wieder auf. Unser Wille zur Veränderung muß stark entschlossen sein, um gegen die *samskaras* anzukämpfen. Unser Bestreben, etwas zu verändern oder etwas zu lösen, muß hundertprozentig sein. Die Stärkung unseres Willens und der Beginn einer Veränderung – beides kann sich recht spontan ereignen kraft der aus dem Herzen kommenden Worte: „Ich habe genug gelitten. Es reicht!“ Zu Beginn mag es knochenhart und schmerzvoll erscheinen, doch wird sich aufgrund der Gleichrichtung von Energie, von Wille und von Tat die Veränderung einstellen.

Jeder trägt in sich selbst das, was zur Veränderung und Transformation nötig ist: die heilende Kraft der Liebe und das Licht der Unterscheidung. In uns schwingt eine Vibration ganz reiner, selbstloser, seelischer Liebe und spiritueller

Lichts, die aus keinem Menschen je verschwindet! Und jeder von uns besitzt auch den nötigen Willen, Veränderungen herbeizuführen. Aber jeder muß die bewußte Wahl treffen, den eigenen Willen zu ermächtigen und die eigenen Energien zu konzentrieren, um Änderungen zu erreichen. Wenn unsere *samskaras*, Leidenschaften, Ichbedürfnisse oder unsere Leiden letztlich wichtiger erscheinen als Friede und Glück, dann werden sie auch wichtiger bleiben: So sind sie es eben – wir haben unsere Wahl getroffen!

Sind jedoch Friede und Glück wichtiger, dann haben wir nur eines zu tun – uns zu ergeben: auf die Knie zu fallen, unser Herz zu öffnen und dem Göttlichen Willen zu erlauben, die Führung zu übernehmen. Erlaube dem geistigen Licht, einzutreten und in dir zu weilen. Licht ist schneller als Gedanken. Fühle das Licht eindringen. Lasse es zu, daß ein Abbild dieses hellen Lichts der Unterscheidung, der Liebe deine Gedanken durchdringt. Das vermag einen machtvollen Reinigungsprozeß in Gang zu setzen. Wahrhafte Ergebung weitet uns aus und vergrößert unsere Fähigkeit zur Veränderung. Wir gleichen dann nicht mehr einem Wassertröpfchen, das gegen die *samskaras* anrinnt, sondern einem Wasserfall, der ihnen entgegenstürzt. Akzeptiere, daß die Veränderung eingepflanzt worden ist.

Wir können unsere Absicht zur Veränderung auch stärken, indem wir für den Zeitraum von 144 Tagen täglich über die Notwendigkeit einer Änderung meditieren, oder indem wir eine tägliche *puja* für unseren *Ishta Devata* [persönliche Gottheit] bzw. zu Ganesha abhalten und um deren Segen und Beistand bitten. Jeder von uns wird seinen eigenen persönlichen Weg haben, den Willen zur Veränderung zu stärken. Ein Freund von mir nimmt z. B. seine Armbanduhr vom linken Handgelenk ab und befestigt sie am rechten. Während des Prozesses müssen wir bereit sein, unter der Veränderung zu leiden. Praktisch muß die Veränderung auch dadurch angetrieben werden, daß wir uns über die gegenwärtig herrschenden Bedingungen sogleich erheben. Wir werden laufend hinsichtlich unseres Versprechens und unserer Aufrichtigkeit geprüft werden. Ereignisse können weiterhin unsere *samskaras* auslösen, solange, bis wir sie nicht mehr haben. Der Schlüssel zu dem ganzen ist: zu meistern, was im gegenwärtigen Moment auftritt. Um dich über das Leid des Augenblicks erheben zu können, solltest du das Licht bitten, herabzukommen und den Verstand zu klären, solltest du ein Mantra benutzen oder dich auf deinen Willen stützen, jedoch die Geschehnisse vorübergehen lassen, ohne auf sie zu reagieren. Wir müssen Selbstbeherrschung und Unterscheidungsfähigkeit entwickeln. Anfangs mögen Wünsche, Leiden oder Ängste unserer weiterhin spotten, doch tritt manchmal, wofern unsere Überzeugung tief genug und unser Wille stark ist, die Veränderung unvermittelt ein. Können wir erst einmal die Veränderung leidenschaftslos akzeptieren, dann ist sie schon fest verwurzelt.

Es ist wichtig, daß wir regelmäßig Zeit und Energie für unser *sadhana* aufbringen. Führe täglich *asana* aus. Die Stille und Kontemplation schenkt uns die Gelegenheit, Kraft zu schöpfen und uns selbst klar zu sehen. Gerade unsere verschiedenen Yoga-Übungen bringen uns mit jener höheren Energie in Verbindung, die für die innere Verwandlung nötig ist. Werde dir bewußt, daß du diese Energie empfängst. Lerne, deine eigenen Kräfte zu konzentrieren und verwende diese Energie gut. Verschwende sie nicht mit Ärger, Frustration oder

ruheloser mentaler Aktivität, wie müßigem Gerede, Geschwätz oder negativem Denken.

Niemand ist von Leiden frei! Identifiziere ein Leid und entferne es mit der Wurzel, indem du den wohlwogenen, bewußten Entschluß faßt, die Ursache dieses Leids zu ändern. Wir leiden, falls wir das Leid vor der Zufriedenheit wählen. Wenn wir unsere Reaktion auf Geschehnisse derart umwandeln können, daß sie uns kein Leiden mehr bereiten, dann haben wir begonnen, uns wirklich zu verwandeln. Um eine Lösung für das Leid in der Welt, für die Konfusion und das Chaos zu finden, müssen wir es zuerst in uns selbst finden. Wir müssen unser eigenes Leid auflösen, damit wir spirituell vorwärtsschreiten und allmählich das Wirken der Welt verstehen, so daß wir besser leben können. Wir leben dann bewußt kraft göttlicher Energie, sind getragen von göttlichem Bewußtsein und transformieren schrittweise unser Selbst. ॐ