



# Babaji's Kriya Yoga®

## Wie man Gott kennenlernt?

von M. Govindan Satchidananda

*“Ishvara ist das besondere Selbst,  
unberührt von Belastungen,  
Handlungen, deren Auswirkungen  
oder irgendwelchen unterschweligen Eindrücken von Wünschen.“*

*Yoga Sutren 1.24*

Dieser Vers beantwortet die Frage „Wie man Gott kennenlernt?“. Das erfolgt durch tiefes Schauen in das eigene Selbst und Unterscheiden von dem, was unberührt von jeder Belastung, jedem Karma und jeder Gewohnheit ist.

Welcher Teil von dir ist von jeder Belastung unberührt? Die Belastungen sind die Ursachen von Leid: (1) Ignoranz des Selbst, Verwechseln des Selbst mit dem Körper und dem Verstand, Verwechseln des Ewigen mit dem Unbeständigen, Verwechseln von dem, was Freude bringt mit dem, was Leid bringt. (2) Egoismus: die Angewohnheit, sich mit dem Körper zu identifizieren, den Emotionen und Empfindungen. (3) Festhalten an dem, was den Körper und den Verstand vergnügt und dabei Ignoranz der wahren Quelle unseres Wohlbefindens. (4) Aversionen gegen das, was wir nicht mögen oder daran anhaftende Ängste und (5) dadurch automatischem Festhalten am Leben selbst aufgrund der falschen Identifikation „Ich bin der Körper“. Alles was diese Identifikation bedroht wird daher zu einer Quelle von Leid. Wir begegnen dem durch Kultivieren von Weisheit, Streben nach Hingabe zu Gott, Selbsterkenntnis, Leidenschaftslosigkeit und Mut.

Welcher Teil von dir ist vom Karma unberührt? „Handlungen und die Früchte von Handlungen“ sind Karma. Man unterscheidet zwischen 3 Typen. Die, die vor diesem Leben entstanden sind, die sich aber im aktuellen Leben manifestieren, die, die im aktuellen Leben entstanden sind und die sich zu einem Zeitpunkt in der Zukunft manifestieren und die, die in einem früheren Leben entstanden sind und sich in einer zukünftigen Existenz manifestieren werden. Alle sind unausweichlich, solange man sich mit dem „Handelnden“ identifiziert und nicht mit dem Zeugen. Sie erhalten sich aufrecht, solange man auf Ereignisse im Leben auf eine unbewusste Weise reagiert, weil man an dem Ergebnis oder den Früchten der Ereignisse anhaftet. Wir reinigen uns von diesen durch das Ausführen aller Handlungen im Sinne des Karma Yoga und geschicktem und bewussten Anbieten der Ergebnisse an den Herrn

Welcher Teil von uns ist von den „unterschwelligem Eindrücken von Wünschen“ unberührt? Dies sind die *samskaras*, die unbewussten Gewohnheiten und Erinnerungen, die unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen konditionieren. Wir können sie als Impulse bemerken, die an die Oberfläche unserer geistigen, vitalen und physikalischen Natur als Antwort auf Ereignisse in unserem Leben gelangen. In der Stille und Ruhe des reinen Bewusstseins sind wir jedoch durch sie unberührt. Durch den Prozess des Loslassens und der Ablehnung reinigen wir das Unterbewusstsein und lassen von ihnen ab.

Wenn das Leben eine Metapher für das Bewusstsein ist, dann ist die Sonne eine Metapher für den Herrn, die von Objekten reflektierten Lichtstrahlen sind eine Metapher für das individualisierte Bewusstsein, das die Seele ist, und die Objekte, die durch das Licht des Bewusstseins erleuchtet werden, sind der Geist. Bewusstsein ist der Seher. Alles andere ist das Gesehene. Hinter jedem individualisierten Bewusstsein liegt ein universelles Bewusstsein, der Herr, der Zeuge von allem, immanent und transzendent, so wie der Ozean hinter jeder individuellen Welle an der Oberfläche liegt.

Durch Unterscheiden in uns selbst, was durch jede oberflächliche Bewegung von Objekten oder Formen unberührt bleibt, können wir einen Eindruck des Herrn erhalten. Der Herr ist nicht weit weg, aber ist die ewige und unendliche Dimension unseres eigenen innewohnenden Selbst, Bewusstsein und Glückseligkeit. Der Herr ist das endgültige Subjekt, der Zeuge von allem. Durch andauerndes Nachsinnen über das, was von den oben genannten Belastungen und Karmen frei ist, schaffen wir die Bedingungen, Ishvara, unseres „eigenes besonders Selbst“ kennenzulernen.

Wenn wir uns also selbst reinigen, unsere Anhaftungen und Abneigungen loswerden, die wir ganz sicher nicht sind, werden wir kennenlernen, wer wir wirklich sind. Der Herr ist nach den Siddhas „Sivam“, was „Güte“ oder „Anbu“ oder „Göttliche Liebe“ bedeutet. Wenn wir Güte kultivieren, reine unkonditionierte Liebe und Friede in uns selbst, schaffen wir die Bedingungen, die uns erlauben, Gott kennenzulernen. Wie Tirumular sagte:

*„Für die, die so saftig wie eine frische Frucht sind zeigt er sich wahrlich wie eine  
frische Frucht;  
Für die, die reif im Herzen sind manifestiert er sich in ihren Herzen wie der Saft  
der reifen Frucht“*

*Tirumular 1494*