

Paris, 4. April 2008

ESSENZ DER KRIYA-PRAXIS

In einem Haus, in dem schon lange niemand mehr gewohnt hat und in dem jedes Fenster verschlossen ist, ohne dass Licht hereinkommt, sammelt sich Unrat an und verschiedenste Insekten, die sich darin vermehren. Ebenso ist ein Körper, der lange Zeit in den nach außen gerichteten Aktivitäten des Bewusstseins gefangen ist und sich nicht nach Hause wendet (zur nach innen gerichteten Dimension des Bewusstseins) voller Verletzung, Vergnügen, Schmerz, Leid, Gefühle, Angst, Verlangen, Glaubenssysteme, Konflikte usw. – alles Unrat.

Und ebenso wie man ein Haus zuerst dadurch reinigen würde, dass man den meisten sichtbaren Staub auf dem Boden mit einem langen Besen wegkehrt und dann nach und nach feinere Reinigungsmethoden anwendet, feucht wischt, Insektenschutzmittel versprüht, das Glas reinigt, die Fenster öffnet usw., bis das Haus schön sauber ist, ebenso reinigt man den Körper durch Stufen des Kriya, bis der Unrat psychologischer Rückstände und Ablagerungen beseitigt ist und die Pforten des Gehirns geöffnet werden, um den Eintritt des Lebens einzuladen. So wird die „Ich-heit“ aufgegeben und die Intelligenz erweckt.

Der Unterschied dabei ist: Beim Säubern eines Hauses gibt es ein Objekt, was zu reinigen ist – das Haus, das sich von demjenigen unterscheidet, der säubert – dem Reinemacher. Doch die innere Reinigung, das zu läuternde Objekt – der denkende Verstand – verkleidet sich auch als Reinemacher! Der denkende Verstand verbirgt dann nur den Schmutz und der Unrat wird einfach nur neu arrangiert!

Die Frage ist also: Ist es möglich, dass Reinigung ohne den Reinemacher stattfindet? Die Gefahr, dass dies nicht geschieht, ist sehr real, und solange der Reinemacher als Ego existiert, findet kein Reinemachen statt. Deshalb ist es so schwierig, die Lehre zu verstehen, die so einfach ist.

Patanjali sagte so schön: Yoga sollte in einem Zustand von „prayatna shaitilya“ geübt werden – d.h. in einem Zustand der Mühelosigkeit – denn Bemühung ist Ego, das illusionäre „Ich“. Alle Bemühungen im inneren Bewusstsein sind Ego-Trips und alle Ego-Trips sind Fragmentierungen und Komplikationen.

Bemühung existiert aufgrund der Angst vor dem Versagen, das Ziel zu erreichen. Die Angst ist ebenfalls der Unfug des denkenden Verstands. Saankhya (Verstehen) geschieht nicht aufgrund von Bemühung, aufgrund der Beteiligung des „Ich“ – der Täterschaft. Wenn ihr sagt: „Ich versuche, mühelos zu sein“, seht ihr nicht den Widerspruch in eurer Aussage. Das Gehirn ist durch Konditionierung verkümmert. Wenn dies genau jetzt gesehen wird, ist unmittelbar Freiheit da. Aber wenn man Notizen macht oder analysiert, geschieht nur Konzeptualisierung und Aufschub des Sehens. Nicht-Handeln vonseiten des „Ich“ ist die größte Handlung der Intelligenz.

Der Vorschlag ist: Selbst wenn Saankhya nicht geschieht, kämpft nicht, seid in der Kriya-Praxis. Sie kann Saankhya erleichtern, da sie sich gegenseitig ergänzen.

Wenn man die Kriyas macht, sollte man sie nicht eilig durchexerzieren, um „einen Kurs abzuschließen“. Ist beim innerem Pranayama ein Gefühl da, durch die Sushumna zu atmen, während sich die Aufmerksamkeit in der Wirbelsäule in Übereinstimmung bewegt? Wenn es dann später auf 12mal erhöht wird, wie reagiert der Körper? Wie lange braucht es, um die 144 Pranayamas zu machen? Wird die 12-tägige asketische Übung richtig gemacht? Darüber könnt ihr euch klar werden. Wenn die Kriyas mit Geduld und Verstehen geübt werden, ohne sich in die Aktivität des „Ich“ zu verlieren, ist der Durchbruch nicht fern. Deshalb sagte Lahiri Mahashaya: „Das erste Kriya kann auch befreien und sogar alle Stufen des Kriya können binden, wenn die Täterschaft des ‚Ich‘ unvermindert bleibt.“

Im zweiten Stadium, wenn man von einem zum nächsten geht, sollte man schauen, dass man wirklich hindurchgegangen ist. Der Hauptzweck der höheren Kriyas ist die Tilgung von psychologischen Rückständen und Ablagerungen aus den Körperzellen und sie durch intensive Bewegungen auf Makra- und Mikro-Ebenen aus dem Körper auszuscheiden.

Kriya zusammen mit Svadhyay wird zu tiefem Verstehen führen; ansonsten ist es nur ein weiteres mentales Unterfangen. Deshalb haben wir sehr klar in dem Überprüfungsblatt gesagt: „Wenn die Explosion im Verstehen geschieht, dann nicht aufgrund von Yoga, sondern ungeachtet des Yoga!“

Meditiere über jedes Wort dieser Botschaft (analysiere nicht). Nur dann wirst du die Weisheit hinter den Worten, jenseits der Worte hören. Sonst wirst du dich in den schlimmen Ideen des spirituellen Markts verlieren.

JAI NICHT-TÄTERSCHAFT IM TUN