

### **Der Duft der Leere vom Ego, der Stille – nicht der Bestrebungen der egoistischen Überspanntheit, der trennenden Psyche**

1. Die Dimension von Raum oder ‚Nicht-Denken‘ im inneren Wesen hat eine starke Wirkung auf das limbische Gehirn. Es ist der Teil unseres Gehirns, in dem unsere grundlegendsten Emotionen erzeugt werden, die dazu führen, vor dem zu fliehen, ‚was ist‘, um sich in das zu verstricken, ‚was sein sollte‘. Vor dem limbischen Gehirn befindet sich ein mandelförmiges Gebilde namens Amygdala (das dritte Auge oder Kutastha in unserer Sprache). Meditatives oder wahlfreies Gewahrsein dessen, ‚was ist‘ erhält die Amygdala gesund, ohne dass das limbische Gehirn Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Diese sind die Sekrete, die Angst und Besorgtheit erzeugen, indem sie die falsche ‚Ich‘-Fragmentierung verstärken und so den Frieden des ‚Seins‘ zerstören und gleichzeitig das Streben nach ‚Werden‘ entwickeln. Die Sekrete verwandeln den natürlichen Überlebensinstinkt in die bekannte Angst aus der Unsicherheit des Verstands und natürliche Sinneswahrnehmungen des Lebens in die hässliche Sinnlichkeit des Ego-Verstands. Wann hat die Menschheit einen falschen Weg eingeschlagen, indem sie die ‚Einsicht des Seins‘ aufgab und die Unwissenheit des Werdens in Gang setzte? Alle Kriege sind die maßlose Überspitzung des „Phänomens des Werdens“. Alle Glaubenssysteme oder Systeme des Unglaubens der so genannten „Religionen“ gehören zur gemeinen Last und Bindung des ‚Werdens‘. Ein wahres religiöses Leben frönt nicht dem psychologischen Werden, das die Reinheit des menschlichen Gewahrseins verunreinigt. Das ‚Werden‘ erzeugt Stresshormone, die extrem toxisch sind und noch mehrere Tage nach ihrer Ausschüttung im Körper bleiben. Kriya Yoga gibt unserer Amygdala eine Möglichkeit, Situationen dessen, ‚was ist‘ ruhig und angemessen einzuschätzen, ohne Spannung durch ‚das, was sein sollte‘ oder ‚was sein könnte‘ zu erzeugen. Es verhindert die unnütze Ausschüttung toxischer Substanzen in unserem Körper. Lasst die lebendige Qualität des Lebens zu durch Svadhyay, Tapas, Ishvarapranidhan des Heiligen Kriya Yoga in ‚Jetzt-heit‘. Das Weilen in Vergangenheit und Zukunft ist die grundlegende Ursache unseres Leidens.

2. Stress ist nicht nur ein emotionaler Zustand. Er schickt all die starken Toxine in unseren Blutstrom. Er hat auch sehr negative körperliche Auswirkungen. Stress wird den Körper physisch krank machen und kann den Körper schließlich töten. Stress macht uns körperlich kaputt durch den Blutdruck. Und wenn das geschieht, macht man keinen Sport mehr und isst mehr! Dann befinden wir uns in einem Teufelskreis, der schließlich in Schlaganfall oder Herzkrankheiten endet. Kriya Yoga ist nachweislich äußerst wirksam darin, diesen Kreislauf umzukehren. Die Ärzte sind überall jedes Mal überrascht, wenn sie feststellen, dass der Blutdruck in diesem Körper von Shibendu 80-120 beträgt, trotz hektischer Reisen und Marathon-Unterweisungen. Irgendwie ist der Lehrer „abwesend“, selbst wenn sich Lehren über ein geheimnisvolles „Wunderbares“ („Maharaj“ eines Tagore-Lieds!) entfaltet, welches vielleicht jenseits aller Lehren ist! Die ‚Lehre‘ ist tatsächlich sowohl eine göttliche Freude als auch ein Scherz!

Wenn du hohen Blutdruck hast, probiere Kriya Yoga aus. Anstatt sich Tabletten zu verschreiben, die von einem Riesen-Pharmakonzern erfunden wurden, lasse dich bitte darauf ein, einen Mini-Urlaub von 40 Minuten Kriya-Übungen pro Tag zu nehmen. Das wird dir sicherlich eine bessere Chance geben, länger auf diesem Planeten mit weniger mentalen und physischen Beschwerden zu leben. Kriya Yoga fördert den Blutkreislauf und die Produktion der Verdauungssäfte, während es gleichzeitig unsere Atem- und Herzfrequenz niedrig hält.

3. Was die Ernährung beim Kriya Yoga betrifft, lasst uns über folgendes Zitat von Albert Einstein nachsinnen: „Nichts wird der menschlichen Gesundheit so nützen und die Überlebenschancen für das Leben auf Erden so erhöhen wie die Entwicklung zur vegetarischen Ernährungsweise.“

Esst achtsam, ohne euch von Gesprächen und Gedanken, von Telefonen und Unfug aus TV und Internet ablenken zu lassen.

**Jai Kriya Yoga**