

Botschaft 283

Paris, 5. Juli 2014

Nachwort zu Botschaft 282

Während den verschiedenen Gesprächen, die der Initiation vorausgehen, wird meistens folgende Frage gestellt: ‚Wie kann ich frei von Konditionierung sein?‘ und die Antwort lautet normalerweise, dass man nicht die Frage nach dem Wie, sondern nach dem Wann stellen sollte. ‚Wie‘ kann man fragen, wenn Subjekt und Objekt verschieden sind und insofern Fragen wie ‚Wie fährt man ein Auto?‘ beantwortet und gelehrt werden können, doch da, wo Subjekt und Objekt dasselbe sind, ist das nicht anwendbar. Insofern habe ich keine Konditionierung, sondern dieses Phänomen „Ich“ ist selber Konditionierung und deshalb macht die Frage: ‚Wie kann ich frei von Konditionierung sein?‘ keinen Sinn.

Botschaft 282 zeigt jedoch auf, dass es ein ‚Wie‘ gibt. Der Mechanismus, Konditionierung loszulassen – oder zumindest frei von ihrem Zwang (und der daraus folgenden Spannung zu sein) – besteht darin, Kriyas auszuführen, welche dazu beitragen, die Ausschüttung von toxischen und Stress erhöhenden Stoffen aus der Amygdala zu verhindern. Das Wichtige dabei ist, dass es die Kriyas sind, die von einem Teil des Körpers ausgeführt werden, der tatsächlich auf die Amygdala einwirkt, und das funktioniert genauso, wie man seinen Kopf mit seinen Händen kratzen kann. Dabei versucht der Verstand nicht, sich selbst zu beeinflussen.

Ein junger Kriyaban aus Varanasi in der Energie des Verstehens hat die folgende Information zur selben Zeit geteilt, als die Botschaft 283 geschrieben wurde. Sie wird mit allen geteilt.

„Auf dem National Geographic Channel gibt es eine Fernsehsendung namens „Brain Games“ (Spiele des Gehirns“). Diese Sendung hebt hervor, wie unsere Gehirne konditioniert werden und wie diese Konditionierung häufig eine Ursache unserer so genannten Probleme ist. Es gab eine Folge, bei der es um unsere Wahrnehmung von Zeit ging, und beim Lesen von Guru's Botschaften über menschliche Konditionierung wollte dieser Körper die Information teilen, die er durch die Sendung erhalten hatte.

Alles, was durch die Sinne wahrgenommen wird, wird zuerst zum Gehirn gesendet, das den Input verarbeitet, bevor es eine Reaktion zurückschickt. Auch wenn wir meinen, wir würden alles augenblicklich wahrnehmen, gibt es in Wirklichkeit eine zeitliche Verzögerung von einer Zehntelsekunde, es zu registrieren und darauf zu reagieren. Um das auszugleichen, macht das Gehirn ständig Voraussagen über das, was wahrscheinlich eine Zehntelsekunde später passieren wird. Unter normalen Bedingungen erscheint die zeitliche Verzögerung unbedeutend, doch für einen Kampfpiloten, der mit einer Überschallgeschwindigkeit von 1000 Stundenkilometern fliegt, kann diese Verzögerung den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Deshalb ist diese Fähigkeit der Vorausberechnung entscheidend für das Überleben. Das Gehirn ist sehr geschickt und konditioniert, sich mit dem zu befassen, „was sein sollte“. Diese Konditionierung ist angemessen für praktische Zwecke, doch wenn diese Konditionierung im psychologischen Bereich wirksam wird, beginnen alle Probleme, wie Guru in den Botschaften ausführt.

Das Gehirn verbraucht 40% des ganzen Sauerstoffs, den der Körper während des Atmens nutzt, was den größten Verbrauch durch ein einzelnes Organ des Körpers darstellt. Doch selbst dann kann das Gehirn nicht mit voller Kapazität arbeiten. Um den verfügbaren Sauerstoff am sparsamsten zu nutzen, stellt sich das Gehirn auf bestimmte sich häufig wiederholende Situationen ein, um dadurch den Vorgang des Energieverbrauchs zu umgehen. Das Gehirn benutzt also dieses Sich-Einstellen als Technik der Energieerhaltung.

Wenn wir uns unserer Konditionierung bewusst sind, anstatt von unserer Konditionierung geprägt zu werden, können wir verstehen, wann sie nützlich ist und wann nicht. Das ist das Phänomen von Svadhyay in einem menschlichen Körper. Wenn wir beispielsweise ganz damit beschäftigt sind, darüber nachzudenken, ‚was sein sollte‘, wenn wir es eigentlich nicht sollten, dann ist das eine Verschwendung der Verarbeitungskapazität des Gehirns. Genauso wie wir nicht benötigte Apps schließen, um den Prozessor eines Computers zu entlasten, so schließt ein solches Gehirn, das sich der Junk Apps bewusst ist, diese automatisch, um auf jeweils wichtigere Dinge zu reagieren. Ein solches Gehirn funktioniert in angemessenen Reaktionen, und das geschieht durch Kriya Yoga.

So wie der Sauerstoffverbrauch des Gehirns seine Aktivität bestimmt, so kann der Körper auch durch Pranayam den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen und wirksamer überschüssiges Kohlendioxid ausscheiden. Das hilft dem Gehirn, mit größerer Leistungskraft zu funktionieren, und führt zu einem ganzheitlichen Ansatz im täglichen Leben. Anstatt mit konditionierten Reflexen zu reagieren, kann ein solches Gehirn angemessen von Moment zu Moment auf Herausforderungen reagieren. Deshalb stellen Kriyabans vielleicht fest, dass sich trennende Aktivitäten nach richtigem Pranayam sehr verringern. Deshalb sind Kriyas wichtig. Ebenso wichtig ist es, sich gesund zu ernähren und Gewohnheiten wie Rauchen aufzugeben, um ein ganzheitliches Leben mit angemessenen Reaktionen zu führen, anstatt sich in konditionierte, unangemessene Reaktionen zu verstricken.“

Jai Kriya, Jai Kriyabans