

Paris, 21. Dezember 2018

Die Essenz des Kriya Yoga Sadhanas

Vor kurzem bat eine Organisation in der Schülernachfolge um die Zusendung einer Ausarbeitung über Kriya Sadhana (Praxis), wie Shibendu Lahiri sie in der dynastischen Linie lehrt. Die Ausführungen wurden zugesandt. Dann kam der Gedanke, die darin enthaltene Lehre könnte auch mit seinen Schülern geteilt werden, da sie auf alle Kriyabans anwendbar ist. Die folgende Botschaft stammt aus diesen Ausführungen.

Der einzige Yoga, der in Patanjalis Yoga Sutras erwähnt wird, ist Kriya Yoga, wenn er schreibt: *Svadhya*, *Tapas* und *Ishvara Pranidhan* beschreiben, was Kriya Yoga ist.

Der Sinn des Kriya Yoga besteht darin, den Menschen zu ermöglichen, in ihrem natürlichen Zustand zu sein (*Svarupe avasthanam* oder, wie Lahiri Mahashaya immer sagte: *Sahajavastha*). In diesem natürlichen Zustand wird das Denken unterbrochen. Es wird nur aktiv als Reaktion, um irgendeine notwendige Aufgabe zu erfüllen. Ist diese erfüllt, sinkt das Denken in völlige Stille. Im Innehalten des Denkens wohnt das Göttliche und nicht im ständigen Geschwätz des Denkens. Das kann so verstanden werden: Das Leben, bestehend aus allem, was uns umgibt, kann aufgrund der ständigen Beschäftigung mit uns selbst nicht verstanden werden. Das Leben ist die Ganzheit selbst, das Göttliche. Es ist das, was wir sind und was alles und jeder ist, doch diese einfache Tatsache kann deshalb nicht verstanden werden, weil das Denken ständig aktiv ist, bedingt durch das Bewusstsein einer Getrenntheit. Dieses trennende Bewusstsein („Ich“-heit) beeinträchtigt die Sinneseindrücke, die wir erhalten, was uns daran hindert, das wahrzunehmen, Was IST. So wie sich die Ratte zu Füßen von Ganesha befindet, sollten die Gedanken (die Ratte) uns zu Füßen liegen, um der Durchführung praktischer Aufgaben zu dienen, damit der Körper offen für die reine Energie des Verstehens ist, symbolisiert durch Ganeshas Elefantenkopf.

Wenn man in einem Haus mit schmutzigen Fenstern lebt, dann sieht man die Welt verzerrt, und das wiederum verzerrt das Verstehen dessen, was man sieht. Die Fenster müssen von innen und außen gereinigt werden, die Türen müssen aufgemacht werden, damit frische Luft hereinkommt. Wenn wir von Fenstern und Türen sprechen, dann ist es uns leicht möglich, das zu tun, denn der Reinigende (wir) ist verschieden von dem Gereinigten (dem Fenster) und wir können die Tür öffnen, weil die Tür getrennt von ‚uns‘ ist.

Doch wenn es darum geht, den Schmutz und die Verfälschung des denkenden Geistes zu beseitigen, dann sind der Reinigende (wir, der Verstand-Ego-Komplex) und das Gereinigte (wir, derselbe Verstand-Ego-Komplex) identisch, und daher ist jeder Versuch, Meditation zu **machen** oder sich selbst zu **analysieren**, um den Geist zu reinigen, ja, **jegliche** Bemühung, vergeblich. Da der denkende Geist („Ich“), der gereinigt werden soll, und der Geist („Ich“), der reinigt, ein und dasselbe sind, ist das Einzige, was geschieht, dass sich ein neues „Ich“ bildet und dieses „Ich“ wird irgendwie als ein „höheres Ich“ verstanden. Es ist ungefähr so, als stünde man in einem Eimer und würde versuchen, ihn zu heben, und das geht nicht, da der Eimer und der Hebende eins sind. Das „Ich“ (trennendes Bewusstsein“) kann tatsächlich nicht vollständig gereinigt werden. Die einzige Lösung dafür besteht darin, dass es aufhört zu existieren – dass es wegfällt. Wenn uns die Energie des Verstehens ermöglicht einzusehen, dass die Beeinträchtigung, der Beeinträchtigende und das Beeinträchtigte ein und dasselbe sind, hören ALLE drei sofort auf!

An dem Punkt ist das *Kriya Sadhana* wichtig, da man mit einigen einfachen **PHYSISCHEN** Techniken daran arbeitet, den Geist und seine ständige Denkaktivität zu beruhigen. Geschieht das, so

gibt es eine Lücke zwischen den Gedanken, die es erlaubt, dass die Energie des Verstehens durchdringt. Das *Sadhana* im Kriya Yoga besteht bei der ersten Initiation aus *Kriya Pranayam*, *Talabya Kriya*, *Nabhi Kriya* und *Mahamudra* und sie alle arbeiten an verschiedenen Aspekten dessen. Während *Pranayam* dazu beiträgt, den denkenden Geist zu beruhigen, wirkt *Talabya* auf einige wichtige Drüsen, die es unterstützen, dass der Körper natürlich funktioniert. *Nabhi Kriya* und *Mahamudra* wirken auf Angst und Leidenschaft ein, die charakteristische Merkmale des Verstand-Ego-Komplexes sind, welche das Stillwerden des Geistes leicht verhindern. Intensives Üben mit Achtsamkeit führt zu einem Zustand der Stille des Denkens, die wiederum den Körper bereit für jene Explosion des Verstehens macht, die irgendwann zu *Ishvara Pranidhan* führen kann, das wörtlich übersetzt die direkte Wahrnehmung (*Pranidhan*) der Ganzheit ist, der Heiligkeit, der Göttlichkeit (*Ishvara*).

Die erste Stufe des *Kriya Sadhanas* ist so wichtig, dass – wenn es aufrichtig, geduldig und sorgfältig zusammen mit *Svadyay* geübt wird, die Ergebnisse sichtbar sind und der Körper offen wird für die Energie des Verstehens. Das *Kriya Sadhana* ist ein Werkzeug (ein heiliges Werkzeug, aber dennoch ein Werkzeug), um dem Körper zu ermöglichen, bereit für den natürlichen Zustand zu sein. Es stellt nicht das Ende dar, sondern einfach eine Brücke, um von hier (unserem augenblicklichen Zustand der Spaltung mit seinem trennenden Bewusstsein) nach da (dem Zustand der Einheit, der Heiligkeit) zu kommen. Es ist wichtig, diesen Aspekt gut zu verstehen. *Svadyay* **muss** das *Sadhana* begleiten. Zu oft umgarnt die **Erfahrung** der Kriya-Übung den Kriyaban so sehr, dass er vergisst, die Brücke zu verlassen und weiter in Richtung *Ishvara Pranidhan* zu gehen. Deshalb ist *Svadyay* so wichtig.

Jai Kriya Sadhana, Jai Kriya Svadyay