

Paris 10. Mai 2021

Eine richtige Antwort, von einem Kriya Yoga Schüler der Einsicht an seinen ehemaligen Kollegen und Freund, wird hier als Botschaft vorgelegt. Der Freund schrieb in tiefer Depression aufgrund der ernsten Situation, die durch den Covid-19-Virus entstanden war, der auch den Tod seines engen Freundes verursachte.

Die meisten unserer Krankheiten sind psychosomatisch, d.h. sie haben ihren Ursprung in unserem Geist. Der Geist steuert unseren Körper. Das verstehen wir nicht, da wir nicht viel über den Geist wissen.

Die medizinische Wissenschaft weiß immer noch nicht, wie man den denkenden Geist pflegt und kontrolliert, außer dass man ihm ein paar beruhigende Medikamente gibt.

Der Verstand ist die Quelle aller unserer Gedanken, die wiederum alle unsere Handlungen steuern. Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Gedanken - positive (zugunsten des Lebens wie - Liebe, Mitgefühl, Verständnis) und negative (gegen das Leben wie - Angst, Wut, Eifersucht). Während erstere das Wachstum und die Entwicklung des Menschen im wahrsten Sinne des Wortes fördern, weiß man heute, dass letztere die Wurzel all unserer Übel auf diesem Planeten sind, angefangen bei einer einfachen Erkältung bis hin zu tödlichen Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebserkrankungen und Armut, Ausbeutung, Gewalt und allen psychischen Leiden.

Die John-Hopkins-Studie, die Londoner Whitehall-Studie und die skandinavische Studie an Männern mit Herzinfarkten haben gezeigt, dass Angst, Frustration, Feindseligkeit und Depression eine große Rolle bei der Entstehung von Herzinfarkten spielen. In ähnlicher Weise wurde festgestellt, dass Depressionen, mit oder ohne Behandlung, der gefährlichste Einzelfaktor für das Wachstum von Krebs sind, während Ärger die Hauptursache für Schlaganfälle ist.

Negatives im Geist kann zu einem großen Teil kontrolliert werden, indem man richtiges Pranayam macht. Richtiges Pranayam fördert zwei grundlegende Veränderungen in unserem System:

Erstens reduziert es die Atemfrequenz. Dies an sich verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes, verringert die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck und reduziert auch den Druck in der Lungenarterie, die das Blut vom Herzen in die Lungen transportiert.

Die zweite Veränderung betrifft den Umfang des Lungengewebes, das für den Austausch in der Lunge bei einer tiefen langen Atmung zur Verfügung steht, während man das entsprechende Pranayam macht. Wenn man Luft in die Lungen zieht, bewegt sich das Zwerchfell weit nach unten in den Bauchraum und schiebt die Bauchdecke nach vorne. Die Lungen versorgen nun das Blut wesentlich stärker mit Sauerstoff als bei der flachen Atmung. Diese Übung, die zweimal täglich für 20 Minuten durchgeführt wird, macht einen großen Unterschied für unser Wohlbefinden, indem sie die Nerven beruhigt, den Stress aus dem Körper entfernt und auch negative Gedanken reduziert. Flaches Atmen führt dazu, dass man sich schnell müde fühlt. Eine unzureichende Sauerstoffversorgung des Gehirns führt, zusammen mit den anfangs genannten Symptomen, zur Aufrechterhaltung von negativen Gedanken.

Der Geist kann nicht gezwungen werden, die richtige Einstellung zu entwickeln, aber er kann indirekt kontrolliert werden, um ruhig zu sein und die Harmonie durch tiefe Atemübungen oder Pranayam und das Befolgen einiger einfacher Regeln zu erhalten. Der Mensch will Glück. Schenken Sie also anderen Glück und Sie werden dasselbe im Gegenzug erhalten. Die Molekularbiologie lehrt uns, dass der bloße Gedanke, anderen selbstlos zu helfen, günstige Veränderungen in den Zellen des Immunsystems bewirkt, um Krankheiten zu verhindern. Für andere zu beten hilft auch, das Leben in einer besseren Perspektive zu sehen. So können wir vermeiden, dass sich Angst und Depression einstellen - die größte Epidemie der heutigen Zeit.

Die Notwendigkeit, den Geist zu reinigen, ist wahrscheinlich größer als die Notwendigkeit, den Körper zu reinigen, da der Geist die Quelle aller Krankheiten ist.

Negative Gedanken sind Schmutz im Geist, der gereinigt werden muss.

Das Ersetzen von negativen Gedanken durch solche, die positiv sind, ist der Weg, wie man das Gift des Geistes reinigt.

Dies kann durch die Praxis von **richtigem Pranayam** und **anderen Kriya Yoga-Übungen** geschehen.

Kriya Yoga ist eigentlich die Wissenschaft des inneren Wesens. Es ist der tiefgründigste spirituelle Prozess Indiens. Durch Kriya Yoga ist die mühelose Auflösung des Ichs oder Egos im Menschen möglich und damit auch die Beendigung solcher mentalen Verunreinigungen wie Furcht, Gier, Angst, Arroganz, Neid, Spannung, Aufregung usw. So bleibt der Mensch in einem Zustand des Friedens, der Glückseligkeit und der Wahrheit dessen, „was ist“. Er oder sie ist frei von Kummer und Leid.

Jai Rechte Antwort