



Babaji's Kriya Yoga®

Ist es Zeit für einen Achtsamkeits-Checkup?

von Durga Ahlund

Was bedeutet das? Sehr oft setzen wir spirituellen Fortschritt mit der Erfahrung von Glück, Visionen oder Inspiration gleich. Aber Spiritualität steigert Achtsamkeit und wenn sich Achtsamkeit ausbreitet, muss sie unsere Schattenseite beinhalten: Das, was uns ärgerlich, ungeduldig, ängstlich, lüstern und stolz macht oder uns zu Verlangen, Täuschen und Verrat führt. Der Weg und das Ziel des Kriya Yoga ist "Handlung mit Achtsamkeit". Es ist wichtig, dass wir immer wieder und bewusst tief in uns gehen, um die Achtsamkeit in uns selbst zu testen! Danach müssen wir diese Achtsamkeit auf jeden Teil unserer menschlichen Natur richten.

Versuche nicht dich selbst an der Nase herumzuführen, wie besonders spirituell du schon geworden bist, wenn du immer noch von deinen Gedanken, Gefühlen oder deinem Verhalten geblendet werden kannst.

Die Definition von Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Es ist die Präsenz des stillen Zeugen, der unsere Gedanken und Taten beobachtet. Bevor Achtsamkeit nicht tief in uns verankert ist, bleiben wir mit unserem Gedankenstrom beschäftigt und identifiziert. Je tiefer wir praktizieren, desto mehr beginnen wir, uns mit dem stillen Teil unseres Bewusstseins zu identifizieren, welches daneben steht und beobachtet, was der handelnde Teil unseres Bewusstseins gerade tut, fühlt oder denkt.

Die Kriya Yoga Techniken lehren uns, wie wir unsere subjektive Handlungsweisen in zwei Teile separieren können: Den Handelnden und den schweigenden, losgelösten Beobachter. Mit diesem schweigenden Beobachter, einem Teil unseres Bewusstseins, meditieren wir. Durch das Öffnen dieses Teils des Bewusstseins wird Inspiration für uns ständig verfügbar. In dieser Stille kommen uns brillante Ideen oder Antworten. Mit diesem behaglichen, konzentrierten Bewusstsein, das so voller Potential ist, können wir unsere Projekte erfolgreich abschließen. Nur mit eben dieser Achtsamkeit können wir letztendlich uns selbst erst kennen lernen. Diese Achtsamkeit ist wissend und führt uns zu dem, wonach unsere Seele sich sehnt. Es sieht ebenso, wenn unser Ego über die Stränge schlägt und unsere wahre Natur verrät. Wenn wir nicht weiterhin Achtsamkeit trainieren und praktizieren, wird die

mentale Verwirrung uns an der Oberfläche unseres Bewusstseins haften lassen und unsere spirituelle Arbeit, sowie die Art und Qualität unseres Lebens sabotieren.

Die Siddhas sagen uns, dass wenn wir wach in dieser Welt sind, wir nicht wach sind, in Bezug auf was wir eigentlich sind, nämlich die Achtsamkeit selbst. "Wach in dieser Welt" zu sein bedeutet, sich der Bewegung von Gedanken durch unser Bewusstsein nicht bewusst zu sein. "Wach in dieser Welt" zu sein bedeutet, dass wir in dieser Hinsicht durch flüchtige Gedanken, Emotionen und Leidenschaften beeinflusst sind und dass wir sowohl Lust als auch Frust, die durch diese entstehen, akzeptieren.

Wach in Bezug auf uns zu sein, bedeutet in spirituellem Bewusstsein zu wachsen. Ein solches Bewusstsein bedeutet Achtsamkeit in Bezug auf was wir wirklich sind. Dies verlangt ständiges Selbststudium und leben in und für die Wahrhaftigkeit. Um in Wahrhaftigkeit zu leben, müssen wir ständige Achtsamkeit für die Aktivitäten und Handlungen des Körpers, des Geistes und der Emotionen aufrechterhalten. Um dies aufrechtzuerhalten, müssen wir das Zentrum und die Quelle unseres Seins vom Ego zur Seele hin verlegen. Achtsamkeit kann nur aufrechterhalten werden, wenn der stille Zeuge im Vordergrund beibehalten wird, um unsere Gedanken und Aktionen entsprechend zu lenken.

Achtsamkeit aufrechterhalten

Innere Achtsamkeit aufrechtzuerhalten reguliert den Atem, beruhigt den Geist und schafft ein konzentriertes Bewusstsein. Indem wir einen Teil unseres Bewusstseins auf unser Innerstes lenken, können wir auf einfache Weise unser für gewöhnlich zerstreutes Bewusstsein fixieren. Innere Achtsamkeit wird auf ähnliche Art aufrechterhalten, wie die Frauen in Indien volle Wasserbehälter auf ihrem Kopf tragen. Sie mögen dabei mal hierhin, mal dorthin laufen, der Behälter mag wackeln und vielleicht reden sie dabei auch über dieses und jenes, aber ein Teil ihres Bewusstseins ist immer auf den Behälter auf ihrem Kopf gerichtet. Mit derselben Konzentration müssen wir als Kriya Yogis durch unsere tägliche Routine gehen und dabei immer einen Teil unseres Bewusstseins auf den stillen Zeugen in uns richten. Wir können das Bewusstsein zur Achtsamkeit bringen, indem wir ein Mantra benutzen, oder indem wir einen Teil unserer Achtsamkeit im Herzzentrum beibehalten, oder zwischen den Atemzügen oder im dritten Auge oder dem Kronenchakra. Indem wir unser Bewusstsein dazu anhalten, Achtsamkeit aufrechtzuerhalten, werden unsere Aktionen heilig.

Als Kriya Yogis erfahren wir die Heiligkeit des Lebens, aber wir müssen uns bewusst dazu entscheiden, diese Einsicht auch in unserem täglichen Leben beizubehalten. Heiligkeit haucht dem Yoga erst Leben ein. Heiligkeit bringt uns über Ego, Eigensinn und Verlangen hinaus. Wenn wir einen Sinn für Heiligkeit entwickeln, schafft das die Unerschütterlichkeit und den festen Grund, den wir brauchen, um

unsere Sinne zu disziplinieren, um wiederum Verlangen und Aversionen zu kontrollieren, die von jenen ausgehen. Heiligkeit sichert uns einen Platz in uns, wo es keinen Bedarf für Angst, Ärger, Eifersucht oder Betrug gibt. Dann ist nur noch Platz für Liebe und Mitgefühl. In einem solchen heiligen Zustand gibt es die Möglichkeit für echten Fortschritt. Indem wir unser Leben und unsere Beziehungen mit Heiligkeit bestärken, erschaffen wir Tag für Tag eine wunderschöne Art zu leben, sowohl für uns selbst, als auch für andere. Dadurch werden wir befreit: Frei, ehrlich zu sein und Vertrauen zu fassen. Wir haben nichts mehr zu verstecken, wir sind frei, ganz wir selbst zu sein. Wir werden mutig und selbstlos und entdecken dadurch, dass Anderen geben uns Freude bereitet. Wir begreifen, dass Respekt genauso unverzichtbar für eine heilige Beziehung zu uns selbst und zu anderen ist wie Liebe. Wir sind voller Glauben und Hingabe in Bezug auf unser Leben so wie es ist. Wir akzeptieren, was wir haben von Dankbarkeit erfüllt. Das Leben wird auf einmal weniger komplex und leichter zu schultern.

Der stille Zeuge sieht klar. Achtsamkeit ist scharfsichtig und urteilsfähig und hilft uns, uns aus dem Netz der Dinge, die uns mentalen und emotionalen Schmerz erleiden lassen, zu befreien. Und obwohl uns Achtsamkeit kein Leben voller Rosen versprechen kann, wird es uns helfen, einen Rosenduft in alledem wahrzunehmen, was uns das Leben bringt.

Achtsamkeit in Beziehungen

Dank unserer wachsenden Achtsamkeit haben wir keine Zeit mehr für leeres Geschwafel in unseren Beziehungen: Wir wissen was wir wollen. Achtsamkeit ist wie Liebe, beide halten durch und bleiben. Sie fließen ununterbrochen, sie sind umfangreich und existieren aus sich selbst heraus. Achtsamkeit ist wie Liebe leidenschaftslos, weder heiß noch kalt. Es ist eine kühle Flamme, rein, fix und konstant. Achtsamkeit ersetzt Leidenschaft durch Liebe. Liebe wiederum entfacht Mitgefühl. Während wir als Yogis fortschreiten, werden wir glücklicher und zufriedener mit dem was wir sind. Dadurch, dass wir unser eigenes inneres Selbst mit unserer Sadhana nähren, wollen wir auch alle nähren, mit denen wir unser Leben teilen.

Achtsamkeit öffnet uns dahingehend, dass wir verstehen, was Karma ist und dass wir wirklich „ernten was wir säen.“ Achtsamkeit erweckt in uns ein neues Verständnis von Moral, Pflicht bzw. Dharma in unserem Leben. Indem sich Achtsamkeit in uns ausbreitet, nimmt das neue, leuchtende und leitende Licht des Dharma Form an. Das Dharma das Achtsamkeit entsteht, leitet uns, auf das unser Sehen und Handeln in jeder Lebenssituation von Wahrheit durchdrungen wird. Was wir auch tun, es wird gut sein, nicht nur für uns, sondern auch für die anderen in unserem Leben. Denn „Gutes“ entsteht immer aus Achtsamkeit.

Achtsamkeit und Gewissen

Diese Achtsamkeit erwächst aus unserer Sadhana um Einfachheit in unser Leben zu bringen. Achtsamkeit ist das Licht, das uns die Wahrheit hinter allem sehen lässt. Wir sind nicht länger fähig, irgendetwas in der Dunkelheit unseres Bewusstseins zu tun. Achtsamkeit zeigt uns sofort, was falsch und verletzend für uns selbst und andere ist. Durch Achtsamkeit fällt Licht auf jeden Fehler, jedes Versagen und jedes Hindernis, auf das wir diese verbessern, bzw. überwinden können. Achtsamkeit ist beständig. Sie gibt uns die Chance aus verschiedenen Lebenssituationen zu lernen. Sie zwingt uns nicht dazu, die Wahrheit zu sehen, aber wenn wir unsere Lektion nicht lernen, wird eine neue und schwierigere Erfahrung auf uns zu kommen, um uns eine nächste Chance zu geben.

Wir haben die Freiheit uns zu entscheiden. Wir tendieren dazu, auf das Leben, aus unserer gerade aktuellen Lebenssituation, bzw. aus dem heraus, mit dem wir uns in diesem Moment identifizieren, zu reagieren. Wenn wir falsch liegen sind wir ungeschützt und das Leben wird kompliziert. Wenn unser Leben in der Wahrheit gründet, zeigen wir die wahre Essenz unseres Seins und das Leben wird dadurch einfacher. Achtsamkeit zeigt uns, dass Zeuge zu sein unser größter Schatz ist.

Aus unseren Fehlern lernen

Obwohl wir immer noch Fehler machen und falsche Entscheidungen treffen, können wir immer noch spirituell wachsen. Allerdings müssen wir in Harmonie mit unserem Leben sein, um zu lernen. Um in Harmonie mit unserem Leben zu sein und aus unseren Fehlern zu lernen, müssen wir wachsam und aufmerksam sein und jeden einzelnen Fehler, den wir machen, erkennen, ohne dabei zu versuchen, diese zu rechtfertigen. Nur wenn wir in Harmonie mit unserem Leben sind, so wie es ist, werden wir jemals fähig sein, den Sinn unseres Lebens zu realisieren und lernen, ein Leben im Dharma und in Gott zu leben.

Wie aufmerksam bist DU?

Siehst du, wie die Achtsamkeit in deinem täglichen Leben wächst? Fühlst du, dass du heute aufmerksamer bist, als du es vor einem Jahr warst? Denk über deine Achtsamkeit, bzw. den Mangel an Achtsamkeit in den letzten Monaten nach... Lies dir die folgende Liste durch. Wähle einen oder zwei Unterpunkte, die für dich besonders relevant sind. Bewerte nicht, reflektiere einfach nur und gelobe, dich zu ändern und künftig ein Leben zu führen, das noch mehr von göttlicher Inspiration durchdrungen ist.

1. Hast du Ärger oder Irritation erfahren?

Hast du diesen Ärger als eine Schwäche von dir selbst erlebt oder als eine Reaktion auf die Taten anderer? Hast du diesen Ärger an anderen ausgelassen?

An wem? Warum? Bist du unfreundlich gegenüber jemandem in deiner Nähe gewesen? Wie fühlt es sich körperlich an, wenn du irritiert, wütend oder unfreundlich gegenüber anderen bist? Arbeitest du daran, diese Schwäche in dir zu korrigieren?

2. Bringen dir bestimmte Gedanken immer noch Lust und Schmerz?

Erstelle eine Liste mit den Gedanken, die dir Lust und Schmerz bereiten.

Kannst du sie loslassen?

Warum oder warum nicht?

3. Hast du einen Drang dazu verspürt, jemanden in Bezug auf irgendetwas zu belügen?

Wen? Warum? Wie hast du dich dabei gefühlt? Bist du fähig, dieser Person jetzt die Wahrheit zu sagen? Wirst du es auch tun? Wenn nicht, warum nicht?

4. Fühlst du eine Veränderung in deinem Pranafluss, wenn du emotional aufgeregt, verwirrt oder unehrlich wirst?

Das nächste Mal, wenn du eine Emotion fühlst, die Verwirrung oder deine eigene Unehrlichkeit reflektiert, konzentriere dich auf diesen Sinneseindruck, verfolge diesen in deinem Körper und bemerke, was mit dem Sinneseindruck und was mit der Emotion passiert.

5. Hast du in den letzten drei Monaten versucht, jemand anderen zu beherrschen oder eine Situation zu deinen Gunsten zu manipulieren?

Wen? Was war das für eine Situation? Warum? Hast du dieses Verhalten zu diesem Zeitpunkt erkannt? Hast du dich, nachdem du dir deines Verhaltens bewusst geworden bist, dafür entschuldigt? Ersehnt du immer noch ein bestimmtes Ergebnis oder versuchst du noch immer, die Kontrolle beizubehalten?

6. Hast du Eifersucht oder Neid verspürt?

Wegen wem? Warum? Wie hast du dich dabei gefühlt? Warst du fähig diese Gefühle loszulassen? Wenn nicht, was hält dich davon ab loszulassen?

7. Hältst du dich für die wichtigste Person in deinem Leben?

Warum? Warum nicht?

8. Hast du gespürt, dass du Gefühle verdrängst, anstatt sie loszulassen?

Hast du dich emotional kalt und leer gefühlt? Hat es sich angefühlt, als wolltest du aus deinem Leben aussteigen anstatt es dem Göttlichen hinzugeben?

9. Was ist deine Idealvorstellung einer gottgefälligen Lebensführung eines Kriya Yogis?

Was ist dein größtes Hindernis, welches dich daran hindert, ein Leben in Gott zu führen? Schiebst du die Schuld dafür auf andere? Was bist du bereit, dafür zu tun, um dieses Hindernis zu beseitigen?