



# Babaji's Kriya Yoga®

## Was die Welt braucht ist Liebe und Mitgefühl

von Durga Ahlund

### Eine leidende Welt

Die Ereignisse des letzten Jahres, dem Krieg im Irak, dem Völkermord im Sudan, dem Mord an Unschuldigen von Terroristen überall auf der Welt, die Vorfälle von schlechter Behandlung von Gefangenen durch die Amerikaner in Irak und Guantanamo Bay, Orkane, Erdbeben und die letzten Tsunamis haben nicht nur endloses Leiden anderer verursacht, sondern haben einen jeden von uns auf einer tiefen Ebene beeinflusst. Der *siddha* Swami Ramalinga informiert uns über die große Wahrheit, nach der wir verstehen müssen, dass „alle Seelen sich ähneln, sie alle gleich sind und einander verwandt. Wenn jemand sieht, hört oder weiss, dass einer seiner Brüder leidet, leidet er auch, weil eine körperliche Beziehung zwischen den beiden besteht. Wir alle haben diese Wahrheit erfahren.

Das Problem der Probleme besteht überall in der Welt darin, wie wir ein friedvolles und glückliches Leben führen können? Die Frage, die sich jedes Jahr stellt, ist, wie wir als Menschen einer Nation, mit den verschiedenen Menschen anderer Nationen, Religionen, Sprachen und Kulturen in Frieden und Harmonie zusammenleben können?“ Gibt es eine Antwort, die jeder Person und jeder Nation gegeben werden kann, die dieses Problem anpackt? Vielleicht weiss das nur Gott allein. Die Siddhas würden sagen, dass es allein darum geht, das wir als Individuen unsere Tugendhaftigkeit, unseren Charakter und unsere normalen menschlichen Fähigkeiten entwickeln, damit wir harmonisch und gewaltfrei mit allen in der Welt leben können. Babaji sagt uns, dass wir damit anfangen können, unseren Charakter zu entwickeln und ihn in universeller Liebe und Mitgefühl zu verwurzeln. Er gibt uns eine Vorgabe, indem er sagt „entwickelt zuerst euren Charakter, entwickelt dann Hingabe und beschafft euch dann göttliches Wissen, dann wechselt in der *sadhana* solange zwischen hingebungsvollem Dienst, *bhakti*, *jnana* und Selbststudium, bis es einen völlig durchdringt. Denn es gibt eine Stufe, die wir alle zu erreichen fähig sind, auf der höchste Gottesliebe erfahren und Charakter, Hingabe und Handlung ganz nach dem Gotteswillen ausgerichtet wird. Und was dann zum Ausdruck kommt, ist immer eine Widerspiegelung von Liebe und Mitgefühl.“

## Die reinigende Kraft der Liebe

**Was ist diese Liebe und wie können wir ihr Instrument werden?** Babaji sagt uns, dass Liebe mehr ist, als sich zu jemanden oder etwas hingezogen zu fühlen, Freude beim Zusammensein zu fühlen, zu begehren oder gar bereit sein, sich für jemanden oder etwas zu opfern. Liebe ist die Quelle aller Tugenden und die Quelle für das Streben nach Vereinigung. Sie ist grenzenlos, geheimnisvoll und übernatürlich. Sie ist Kraft, Mut und ein Elixier der Erneuerung und Regenerierung. Sie ist Demut, Geduld, Annahme und Ertragen. Sie beinhaltet die Macht der Entfaltung und der Transformierung. Wir alle kennen die Liebe in einigen ihrer Formen und was wir tun müssen, ist, den äußeren Ausdruck dieser Liebe zu reinigen, ihn von Verhaftung und Emotionen zu befreien, damit wir die wahre Liebe finden können, die alles und jeden Moment des Lebens durchdringt. Da ist Kraft in der Tugend der Liebe ... Kraft, die uns ermöglichen kann, die spirituelle Präsenz inmitten des alltäglichen zu sehen. Sri Aurobindo sagt, dass ein Strahl der Gottesliebe den Charakter eines Lebens verändern kann. Diese Liebe kann nur entstehen, sobald wir die spirituelle Beziehung zwischen den Seelen erkennen, und diese „Liebe“ eine göttliche Kraft oder *shakti* erweckt, die unsere Handlungen voll Weisheit werden lässt. Liebe ist im Bewußtsein verankert und manifestiert sich, wenn wir den Prozess der geistigen Reinigung durchlaufen. Wenn wir von Unwissenheit, Verhaftung, Egoismus und Abneigung ablassen. Wenn wir Wahrheit und Weisheit umarmen, sogar während wir mit den Tätigkeiten in dieser Welt beschäftigt sind. Es ist nicht so schwer, Gott zu lieben, als Ihn, der über alles Herr ist und über allem irdischen steht. Was schwierig und notwendig ist, ist den Herrn in jeder manifestierten Form, in jedem Menschen zu lieben.

Babaji sagt uns, dass Mitgefühl ein natürlicher Ausdruck des inneren Zustands der Seele ist, wenn die Seele in Frieden ist. Unser reiner innerer Zustand ist eine dynamische Kraft und sein Vibrieren des Friedens kann der Welt insgesamt nutzen. Das Mitgefühl ist wie die Liebe eine Eigenschaft des Herzens und eine Tugend der Seele. Sie entwickelt sich, wenn unsere Herzen sich der Verbindung zu Gott und anderen Menschen öffnen. Warum kommt es dann so häufig vor, dass tief religiöse Menschen nicht mitfühlend sind? Die Siddhas sagen uns, dass es eines ständigen Bewußtseins des eigenen Selbst bedarf, einer *sadhana* der Selbstreflektion, des Loslassen und der Entwicklung der Tugenden der Liebe und des Mitgefühls, um sich langsam von allem Verhassten zu befreien. Normalerweise sind wir so sehr mit unserem eigenen Gefühl des Mangels beschäftigt, dass wir meinen, es uns nicht leisten zu können, auch noch Mitgefühl für andere zu zeigen. Mit aufrichtiger spiritueller Praxis sind wir in der Lage, unsere Energie zur Stärkung unserer geistigen Disziplin zu verwenden, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, unsere Konzentration, unser Nervensystem und unser Gefühl für Gelassenheit und Mitgefühl zu stärken,

damit wir beginnen, andere in unsere Liebe mit einzubeziehen, anstatt sie auszuschließen.

Die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams sagte, dass „Mitgefühl versucht, das Leiden von allen zu erleichtern, ob sie es verdienen oder nicht.“. Indem wir uns mit anderen identifizieren und unsere Welt vergrößern, damit sich alle umarmen können, kultivieren wir wahres Mitgefühl. Und nur wenn ein Geist ohne Leidenschaft ist, kann er wirklich friedvoll und ohne Angst, Kummer, Wut und Sorge sein und mutig genug, um liebevoll und mitfühlend mit allen anderen zu leben. Sobald wir frei von Angst, Kummer, Wut und Sorge sind, breiten sich Liebe und Mitgefühl aus. Dann sind wir in der Lage, unsere Liebe und Mitgefühl ausgiebig zu verteilen, sodass wir die Interessen von anderen begrüßen, ihre Perspektive verstehen, und schließlich uns mit ihnen als unseren eigenen Bruder identifizieren, und ihnen zu dienen, soweit wir können.

### **Die reinigende Kraft des Loslassens von Leidenschaften**

Schlage sogar die geringste Angst, Kummer, Wut, Eifersucht, jede Störung des Geistes, zurück. Zeichne sie in deinen Unterlagen auf und notiere, woher sie kommt; finde die Quelle (die Quelle ist oft ein Gefühl oder eine Idee aus einem Defekt, aus einem Fehler eines egoistischen „Ich oder Mein“ – Wunsches oder eines grundlegenden Verlangens). Entkräfte dann dieses Gefühl oder diese Idee durch deine Willenskraft...Wille, angetrieben von spiritueller Intelligenz und deinen Guru. Ersetze das Gefühl mit dem Gefühl von Liebe und Mitgefühl oder, wenn du dazu nicht in der Lage bist, transformiere es durch das Chanten des Guru-Mantras. **Auf keinen Fall solltest du dir erlauben, einen störenden Gedanken zu entschuldigen, egal wie natürlich oder plausibel die Entschuldigung ist oder selbst wenn eine innere oder äußere Rechtfertigung existiert.**

Erinnere dich, das es immer das *prana* ist, das gestört wird. Trenne dich also vom gestörten *prana*, verbleibe in deiner höheren Natur und wehre dich gegen die Haltung, die Wunsch, Ablehnung oder Anhaftung in dir ausgelöst haben. Schließe sogar jedes vom Herzen kommende Gefühl aus, das die Störung verursacht.

Sri Aurobindo sagt, dass „wenn die Quelle einer geistigen Störung dein Wille oder deine Intelligenz ist, sie schwerer zu kontrollieren ist. Verbünde bewusst deinen Willen und deine Intelligenz mit deiner Seele, mit deiner Sehnsucht nach spirituellem Wachstum. Wenn der Wille und die Intelligenz für das Ego arbeiten

und gegen den göttlichen Willen, dann werden dadurch Bewegungen im niederen Selbst ermutigt.“

Wenn wir Leidenschaftslosigkeit praktizieren, wird Mitgefühl stufenweise entstehen. Zuerst in unseren Gedanken, dann mit allen, mit denen wir in unserem täglichen Leben in Kontakt treten, dann mit allen Mitgliedern in unseren Gemeinschaften und schließlich mit allem auf der Welt. Das Ausströmen von Liebe aus dem Herzen wächst und wächst und wir werden für die immense Kraft, die dem Mitgefühl zugrunde liegt, offen. Diese Kraft kann alles transformieren. Denn Mitgefühl ist eine Kraft Gottes, eine Tugend Gottes, nicht die Tugend irgendeiner Religion. Da all unsere yogische *sadhana* einschließlich der *asana*, *bandhas*, *pranayama*, *mantra* und der Meditation an der Reinigung beteiligt sind, um über das egoistische Gefühl von „Ich und mein“ hinauszukommen, brauchen wir die Hilfe der Liebe und des Mitgefühls. Lege alle Gefühle beiseite, das du der „Ausführende“ bist, sei ein Instrument dieser Liebe. Und in welchem Umstand auch immer du dich befindest, bleibe zentriert in herzerfüllter Aufmerksamkeit. ॐ