



# Babaji's Kriya Yoga®

## Yoga Asanas und Samadhi

von Durga Ahlund

Von einem Schüler erhielt ich kürzlich eine Frage zugeschickt. Ich möchte sie und meine Antwort darauf gern mit euch teilen.

Frage: „Wie kann die Asana-Praxis schlußendlich zur Erfahrung des Unendlichen führen? Ich glaube, ich stelle mir ganz allgemein vor, daß sie in einen zunehmend meditativen Zustand führt und die Meditation vertieft. Wo kann ich dazu nähere Hinweise finden, so daß ich das besser verstehe?“ – M.D.

Antwort: Fürs erste möchte ich die Mutter vom Sri Aurobindo Aschram zitieren: „Der Körper ist eine mystische Brücke zwischen den physischen und spirituellen Bestandteilen deines Wesens. Durch Hatha Yoga kann man Energie, Licht, Reinheit und Freiheit erlangen, da sich die Seele mit dem physischen Leib vereint. Hatha Yoga stärkt den Körper und bereitet ihn durch die Anwendung von Asana und Pranayama auf eine tiefere Verbindung zur Seele vor.“

Ein Yogi kann das kosmische Bewußtsein in jedem Punkt und auf jeder Ebene seines Wesens realisieren – im Geist, im Herzen oder im Körper –, denn der kosmische Geist ist überall, in jedem Punkt des Universums. Je tiefer wir in die körperliche Erfahrung des Aufstiegs, des Schwebens, des Lichts und der Ausdehnung hineingehen, desto mehr nähern wir uns dem Unendlichen. Während man die *prana*-Fluktuation im *asana* erfährt, wird man von einer Stellung zur nächsten gebracht, der Atem kann ruhig werden, und man kann vielleicht intensive emotionale Wärme, Lichtblitze, eine pulsierende Schwingung, eine überwältigende Woge der Freude, ja sogar ein riesiges, beständiges Leuchten wahrnehmen oder erleben. Verharrt man absolut ruhig und mit tiefer geistiger Stille in einer Stellung, so kommt man allmählich dazu, das Pulsieren des kosmischen Klangs zu fühlen, zu sehen und zu hören, indes man in die Tiefe seines Seins fällt. Die *kundalini* ist erweckt, *prana* und *apana*, in den *ida* und *pingala nadis* reguliert und balanciert, sind beruhigt, der *sushumna*-Kanal öffnet sich, *prana* wird befreit und strömt in ihn. Man wird vom inneren *prana* erhalten und muß nicht atmen.

Am überzeugendsten ist das natürlich, wenn du es selbst entdeckst. Wähle einen Asana und arbeite täglich damit. Ich empfehle besonders *meenasana*, *paambuasana* oder *yogamudra*. Nimm einen Asana, den du bequem und hingebungsvoll immer länger ausführen kannst. Zwar sind Intensität, Ausdauer

und Streben angesagt, doch **nie Schmerz**. Es wird eine Grenze auftreten, bei der du spürst, es würde schmerzvoll werden, wenn du weitergehst. Das ist zwar eine zu überschreitende Schwelle, falls du die wahre Lebenskraft hinter der Verspannung finden willst. Doch du verharrst an dieser Grenze, an diesem Punkt des Widerstands, du atmest und entspannst dich im Körper wie im Geist. Das wird die Verspannung und den Widerstand lockern und dir erlauben, die Streckung relativ problemlos beizubehalten. Eine Praxis solcher Art wird schließlich zu körperlicher und geistiger Freude führen.

Kriya Hatha Yoga ist ein integraler Yoga und sein Ziel ist die Selbst-Realisierung. Ein integraler Yoga umfaßt alle Teile des Wesens und all seine Funktionen wie Tätigkeiten. Doch fanden wir, daß sich die Yogaübungen für die eine Person sehr effizient auswirken können, für die andere weniger effizient. Der Grund dafür: Wir sind nicht alle im selben Maß integriert. Nur wenn unser ganzes Wesen am Yoga teilhat, wird er für uns zum integralen Yoga. Das heißt, alle Teile unseres Wesens müssen damit befaßt sein.

Der Körper ist ein Tempel des Göttlichen. Er drückt den spirituellen Geist aus. Er ist nicht nur zum physischen und verstandesmäßigen Ausleben gedacht. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, seinen Körper zu erziehen und dessen latente Möglichkeiten auszufalten. Wir können uns systematisch entwickeln, unsere Mängel und Schwächen beseitigen und erwerben, was wir vorher nicht besaßen. Der Kriya Hatha Yoga wirkt auf alle Teile unseres Wesens ein und kann unsere äußere Natur buchstäblich verwandeln. Er hat mich verwandelt. Es ist ein dynamischer und transformierender Yoga.

Wir wissen, daß alles von einem wunderbaren Bewußtsein beseelt wird. Und wir alle ahnen, daß wir unter den richtigen Bedingungen dieses wundervolle höchste Bewußtsein – welches das Leben überall erhält, das äußere wie das innere Universum lenkt – regelrecht sehen könnten. Wir ahnen, daß dieses gleiche höchste Bewußtsein als das eigene Selbst in unserem Inneren wohnt. Doch den meisten von uns fehlt die konkrete Erfahrung dazu. Wir können dieses in unserem Körper oder in unserem Heim wohnende Bewußtsein nicht fühlen, auch wenn wir uns danach sehnen.

Warum nicht? Warum machen wir diese Erfahrung nicht? Weil wir uns mit Körper und Verstand identifizieren, so wie es uns beigebracht wurde. Um jene vitale Kraft in uns zu erleben, müssen wir lernen, auf jenes Bewußtsein zu achten. Nur bei größter Aufmerksamkeit hinsichtlich des Selbst werden wir vom Selbst absorbiert. Gewahrsein beginnt mit Aufmerksamkeit. Es beginnt damit, nach innen gerichtet zu sein: wenn ein Teil unserer Aufmerksamkeit und unseres Gewahrsein im Inneren ruht und zusieht, was der Rest des Bewußtseins tut, sieht, fühlt oder denkt. Es kann damit beginnen, daß wir uns selbst beobachten, während wir atmen und Asana üben.

Auf der körperlichen Ebene nehmen wir die Haltung der Wirbelsäule wahr – halte die Wirbelsäule gerade, die Bauchmuskeln sind straff, die Atmung ist tief ... mach weiter mit der Zwerchfellatmung. Auf der vitalen, pranischen Ebene – lenke das Prana durch den Körper, bis in die tiefsten Ecken und zu den einzelnen Chakren. Auf der geistigen Ebene – laß deinen Verstand so still und passiv wie

möglich werden. Da du das Bewußtsein zurückziehst, so daß es nicht gänzlich über die Sinne nach außen drängt, sondern nach innen zum Selbst gelenkt wird, wirst du *pratyahara*, die Stille der Sinne erfahren. Mit dieser Ausrichtung nach innen weckst du *buddhi*, den Intellekt, nimmst eine Beruhigung des gröberen Verstandes wahr und beginnst im inneren Wesen zu ruhen, das einfach beobachtet, wie sich die Stellungen kraft des Pranaflusses formen und Einatmung wie Ausatmung beginnen und enden.

Inmitten der Ausführung unserer Stellungen fühlt ein Teil unseres Gewahrseins, unserer Aufmerksamkeit die konstante Präsenz des Zeugen. Im Verlauf der Asana-Übungen praktizieren wir diese innere Ausgerichtetheit weiter und dehnen uns allmählich aus, entdecken so den Raum unseres inneren Körpers und neue Tiefen unseres Wesens, das sich mit einem unbegrenzten Bewußtsein ins Grenzenlose erstreckt.

Während du in einer Stellung ruhst, kontempliere dies:

(Beginne mit Kriya Asana Vanekom, der Begrüßungs-Stellung. Die Begrüßung und die Verehrung des Selbst bedeutet, mit Yoga wahrhaftig zu beginnen.)

Sei der Stille gewahr,

nimm jenes wahr, das der Stille gewahr ist.

Nimm die Existenz des Gewahrseins wahr.

Nimm das Gefühl deines Daseins wahr.

Nimm dein Atmen wahr

und jenes, das atmet ...

Nimm die beständige Empfindung einer Präsenz wahr ... die Präsenz des Selbst.

Diese Nach-Innen-Gerichtetheit läßt uns dem Großen Selbst näher und näher kommen.

Und mehr und mehr werden wir uns an diesem Selbst ausrichten.