



# Babaji's Kriya Yoga®

## Zurück zur Quelle

von M. Govindan Satchidananda

Unsere Leben verlaufen in Zyklen. Täglich erwachen wir vom Schlaf, beginnen uns zu rühren, durchlaufen unsere Morgenroutinen und gehen zur Arbeit. Dann kommen wir nach Hause zurück, wiederholen unsere Abendroutinen und kehren zurück in den Schlaf. Wir haben, beherrscht durch Jahreszeit und Feiertage, auch unsere Jahreszyklen und ultimativ auch einen Zyklus, der unsere derzeitige Inkarnation beendet. Die meiste Aufmerksamkeit schenken wir neuen Dingen, die in diesen Zyklen auftreten und leider ignorieren wir, was dazwischen passiert, wenn wir zur Quelle zurückkehren. Während des tiefen Schlafes beispielsweise erreichen wir einen Punkt, an dem wir uns mit nichts mehr identifizieren. Doch unser Bewusstsein ist immer noch präsent, obwohl aus der externen Welt der Sinne zurückgezogen. Während des Tiefschlafs sind wir in der Lage, uns zu erholen und häufig finden wir beim Erwachen die Antworten auf die Probleme in unserem Leben. Aber wir haben Potential für viel mehr bei dieser Rückkehr zur Quelle.

In der Yoga Nidra – Übung lernen wir aufmerksam zu bleiben, während der Körper sich in seinem Schlafmuster befindet. Wenn wir lernen, in den Zustand des *Samadhi* überzugehen, wird der Verstand still und wir kehren zur Quelle unseres Wesens zurück. Nicht länger identifiziert mit den geistigen Bewegungen oder unserem physischen Körper finden wir in diesem Zustand unser wahres Wesen, Bewusstsein und Glückseligkeit. Alle unsere Kriya Yogaübungen wurden dazu entworfen, uns in diesem Zustand zu bringen oder ihn weiter zu vertiefen.

Im Yoga-Sutra I.10 sagt Patanjali uns, dass die zuvor benannten Quellen des Leidens, nämlich Unkenntnis, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und Festhalten am Leben, zerstört werden, verfolgt man ihre Ursache zurück zu ihrem Ursprung. Das heißt, dass weil unsere *Samskaras* oder unsere unterbewussten Eindrücke uns im gewöhnlichen Bewusstsein oder sogar in der Meditation nicht zugänglich sind, man ihre Wurzel, den Egoismus, entfernen muss durch kontinuierliches Identifizieren mit unserem wahren Selbst. Das kleine „Ich“ wird allmählich im grösseren „Ich“ zusammengefasst und dabei lösen sich die unterbewussten Eindrücke auf. In Vers I.12 hat er das Mittel verordnet, dies zu tun: Konstantes Üben und Loslassen. Frag dich selbst: „Wer haftet an?“ „Wer fühlt Furcht oder Ärger?“ „Wer ist es, der sagt ‚Ich‘, ‚Mein‘, ‚Meines‘?“ „Wer schläft?“ Solche Fragen werfen uns in unser wahres Selbst, pures Bewusstsein, zurück, unsere Quelle, in der wir loslassen können, was wir nicht sind und sein können, was wir wirklich sind. ॐ