

## Einführung in den Kriya-Yoga

**Vorgeschichte:** Hoch oben im Himalaya erschien **Jesus, die Augen erfüllt von göttlicher Liebe, dem großen Meister Babaji**: "Die Lichter auf dem hohen Altar meiner Kirche", sagte er, "sind schwach geworden. Obwohl sie noch auf den niederen Altären guter Werke entzündet sind, brennt die edle Kerze der Inneren Kommunion mit Gott nur schwach und wird wenig beachtet. Lass uns zusammen, vereint in Christusliebe, die Lichter auf jenem hohen Altar aufs Neue entfachen!"

**Jesus selbst war es, der Babaji erschienen ist, und ihn bat, diese Lehre der Gottesverwirklichung in den Westen zu senden.** "Meine Anhänger", stellte Jesus fest, "haben die Kunst göttlicher innerer Vereinigung verlernt. äußerlich tun sie gute Werke, aber sie haben das Wichtigste aus den Augen verloren, nämlich, "zuerst nach dem Königreich Gottes zu trachten." (Matt. 6,33)

**Die Botschaft, die er durch Yogananda in den Westen gesandt hat, besteht darin, den Leuten zu helfen, innerlich mit Gott in Verbindung zu treten.**





## Yoga - Der Weg der Selbsterkenntnis

**"Nur wenn wir unsere wahre Natur verstehen, die göttlicher Natur ist, und den Weg nach Innen beschreiten, werden wir unser wahres Wesen erkennen, das Sein, Bewußtheit und Glückseligkeit (SAT - CHIT - ANANDA) ist"**

Wenn wir uns in einem Spiegel betrachten, sehen wir unser wahres Gesicht, ob uns das gefällt oder nicht. Der Spiegel ist nicht schuld an unserem Aussehen, denn er spiegelt nur das wieder, was er sieht. In einem höheren Sinn sind alle Menschen, denen wir begegnen, Spiegel unseres wahren Wesens, unseres Charakters, unserer Lebenseinstellung. Wie oft machten wir andere verantwortlich für unsere eigenen Fehler, für Schwächen und Lieblosigkeiten. "Du liebst mich nicht" ist einer der Vorwürfe, die man anderen Menschen macht, doch wie steht es mit uns? Lieben wir den anderen? Haben wir überhaupt die Fähigkeit zu lieben?

Die wenigsten Menschen wissen, was echte wahre Liebe ist. Sie glauben, Sexualität, Begehren, Lust sei Liebe. Doch Liebe ist mehr als das. Wie abgedroschen ist doch das Wort Liebe in unserer westlichen Kultur. Liebesfilme, Liebesromane gibt es wie Sand am Meer und doch beschreiben diese nicht die wahre Liebe. Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist nur ein schwacher Abglanz der göttlichen Liebe.

Junge Menschen, die in erster Verliebtheit glauben den Himmel auf Erden erlangt zu haben, werden bald ernüchert, wenn die Beziehung länger dauert. Der Grund für falsche Vorstellungen von wahrer Liebe ist mangelnde Selbsterkenntnis und eine naive Vorstellung von Liebe und Geborgenheit, die durch unsere Gesellschaft - durch Bücher, Magazine, Filme etc. - vermittelt wird. Scheitert eine Partnerschaft, dann wird die Schuld fast immer beim Anderen gesucht, selten bei sich selbst. Der andere ist "lieblos", erfüllt die Bedürfnisse nicht .... Und doch ist der andere nur ein Spiegel, in dem ich mich selber wiedererkennen kann.

Eine spirituelle Erziehung wäre notwendig, nicht nur eine religiöse oder gar nur eine "ethische", wie manche Kreise es sich wünschen. Eine spirituelle Erziehung ist eine Unterweisung durch einen fortgeschrittenen Menschen, der selbständig und selbstbewußt agiert und bereit ist für andere Mitmenschen Verantwortung zu übernehmen. Der Yoga-Weg, so wie wir ihn verstehen, ist eine spirituelle Unterweisung, deren Ziel es ist Menschen von falschen Vorstellungen zu befreien und sie zur Erkenntnis ihres wahren Wesens zu verhelfen. Ein Sprichwort sagt: "Glauben heißt nichts wissen". Buddha selbst wies seine Schüler an, nur das von seiner Lehre anzunehmen, was sie selbst erfahren und verwirklicht haben. Ein blinder Glaube, ohne Wissen ist abzulehnen, und Jesus Christus erzählt in einem seiner Gleichnisse, daß ein Blinder andere nicht führen und leiten sollte: "Kein Blinder kann einen Blinden führen, sonst fallen beide in die Grube" (LUK 6, 39).

So gesehen gehört zu einer spirituellen Erziehung auch die Beschäftigung mit dem eigenen Unterbewußtsein, das sich in Träumen und Visionen zu erkennen gibt. Traumdeutung, das

Erlernen der Bildersprache der Seele, die Traumdeutung müßte ein Pflichtfach auf der spirituellen Universität sein. Diese gibt es leider nicht, genausowenig wie eine öffentlich anerkannte Erziehungsstätte für Spirituelle Erziehung. Der Yoga-Weg, wie er von Patanjali in seinen Yoga-Sutras beschrieben wird, wäre so ein Weg der Selbsterkenntnis und der Befreiung.

Der Yoga ist mehr als nur eine körperliche Verrenkungsübung (Hatha-Yoga), wie er im Westen fälschlicherweise dargestellt wird. Er ist ein Weg des Gebetes, der Verinnerlichung und der Meditation. Er ist heilsam für Körper, Seele und Geist. Durch die Verbindung mit unserem höheren Selbst erlangen wir auch eine Führung durch unseren "inneren Lehrer". Jeder von uns hat diese göttliche Führung, nur sind wir durch den Lärm der Welt taub geworden für sie. Durch Yoga bekommen wir wieder Kontakt zum göttlichen Urgrund, der uns in jeder Situation liebevoll führt (sofern wir es auch zulassen). Niemand braucht einen äußeren Guru, denn Gott wohnt in unserem Herz! Wenn wir auf Sie/Ihn vertrauen, dann bekommen wir auch die Liebe, das Licht, das unsere Dunkelheit erhellt. Anfangs mag es noch notwendig sein einen äußeren Lehrer zu haben, der einem die ersten Schritte zeigt, **doch später sollte man nur mehr auf den Göttlichen Führer im eigenen Herzen hören.**

Nicht auf Lehren irgendwelcher jenseitiger Meister sollte man hören, die von einem Medium oder Vermittler überbracht (ge-channelt) werden. Diese haben nicht unter uns Menschen gelebt, sondern auf Heilige, die das Mühsal einer irdischen Inkarnation auf sich genommen haben, um uns Vorbild und Erlöser zu sein.

Die sog. "esoterische" Bewegung, die uns mit allen möglichen und unmöglichen (Heils-) Lehren konfrontiert ist leider in Wirklichkeit nur mehr ein "Marktplatz" geworden, der Erlösung dann verspricht, wenn man bereit ist einen bestimmten Geldbetrag (Semiare, Sitzungen, etc.) zu zahlen. Würde Jesus heute unter uns leben er würde sie alle aus dem Tempel hinausjagen (LUK 19, 45).

Gott stellt keine Bedingungen, SIE/ER schenkt die Liebe jedem Menschen, der guten Willens ist. Sie ist nicht zu bezahlen, obwohl sie unbezahlbar ist, ja sogar das höchste Gut auf dieser und in allen anderen Welten, die existieren. Gottes Gnade kann man nicht erkaufen, sie wird geschenkt, **wenn ein Mensch bereit ist umzukehren** und sich auf den Weg macht; zurückzukehren in seines Vaters Haus. Wenn wir erkennen, daß nicht andere Menschen verantwortlich sind für unser Glück oder Unglück, dann sind wir frei für wirkliche Wunder in unserem Leben. Wenn wir nicht mehr abhängig sind von der Anerkennung und Zuneigung der anderen, weil wir erkennen, daß alles, was uns glücklich macht, in uns selbst vorhanden ist, sind wir frei. Wenn wir frei sind, sind wir bereit zu geben. Liebe zu geben. Wenn jeder geben würde, dann hätten wir das Paradies auf Erden. Beginnen wir also bei uns selbst. Es hat wenig Sinn die Welt ändern zu wollen, aber wir können die Welt ändern, wenn wir bei uns selbst beginnen.

### **Yogamethoden zur Selbsterkenntnis** **Satipatthana (Übung des "Sich-Gewahr-Werdens") - Teil 1**

Dies ist die Hauptübung eines Yogapraktizierenden, welche dieser während des Alltages praktiziert. Sie verhilft ihm zu einer objektiveren Selbsteinschätzung, zur Korrektur von Fehlverhalten und zu einem tieferen Verständnis seiner Psyche.

#### **Was beinhaltet die Übung?**

**! Es ist ein Sich-Beobachten, Sich-Kennenlernen und Sich-Selbstgestalten.**

#### **1. Nicht in den Handlungsablauf eingreifen, sondern beobachten.**

Um eine Verfälschung des Auslöser/Reaktions-Mechanismus' möglichst zu unterbinden,

vermeiden wir vorerst in unser Reaktionsschema durch eine idealisierte und erzwungene Verhaltensweise einzugreifen. Wir lassen allem seinen freien Lauf. Erst nach dem Ablauf von Ereignis und Reaktion beginnen wir Beobachtungen abzurufen und zu analysieren.

Die Übung soll zu einer höheren **Ethik**, zu mehr **Selbstbewußtsein** und besserem **Durchsetzungsvermögen** verhelfen.

## **2. Langsam und dafür gründlich vorgehen.**

Um einen wirklichen, gefestigten Fortschritt zu erreichen, muß diese Übung systematisch und über lange Zeit geübt werden. Wer plötzlich all seine Fehler und Schwächen mit einem Schlag beseitigen will, dem wird dies nur scheinbar auf kurze Zeit gelingen und bald werden sich wieder alle Fehler so wie früher manifestieren. Er wird über seinen Mißerfolg frustriert sein und zusätzlich an Selbstvertrauen verloren haben. Um dies zu vermeiden beginnt man mit den Eigenschaften, die am augenscheinlichsten sind und daher am meisten den Fortschritt behindern. Langsam schreiten wir zu immer subtileren Eigenschaften fort.

## **3. Aufzeichnungen machen, um Oberflächlichkeiten zu vermeiden.**

Schriftlich oder symbolisch. Wenn Gefahr besteht, daß andere in unseren Aufzeichnungen herumschnüffeln könnten, so machen wir unsere Aufzeichnungen symbolisch z.B. Schlüssel mit Sand, dahinein stecken wir Disteln für unguete Eigenschaften, Blumen für gute. Es bleibt eines jeden Phantasie überlassen.

### **Die Stufen des Übungsweges:**

#### **Erste Stufe**

Zunächst beobachten wir das gröbste Fehlverhalten, nämlich äußere Taten und Handlungsweisen wie Bequemlichkeit, Gewohnheiten, Ängste, Feigheit etc. Haben wir uns zur Genüge diesbezüglich kennen gelernt, beginnen wir mit der Korrektur. Wir registrieren auch Positives und beachten es zwecks inneren Gleichgewichtes.

#### **Zweite Stufe**

Nun wendet man sich den Gefühlen zu, die sich für die Mitmenschen sichtbar auswirken und diese kränken und verletzen können. Wir analysieren den psychischen Ursprung dieser Gefühle und versuchen sie abzubauen. Wir tun dies nicht mit Gewalt und durch Unterdrücken, sondern durch gutes inneres Zureden, so als wäre unsere Psyche ein guter Freund.

#### **Dritte Stufe**

Wir konzentrieren uns jetzt auf unsere Gefühlswelt, deren äußere Manifestationen wir zum Selbstschutz schon lange kontrollieren und nur in abgeschwächter Form gelegentlich in Gesprächen zeigen, wie Neid, Überheblichkeit, Unzufriedenheit etc. Es sind Gefühle, die wir uns oft nicht zugestehen und vor uns selbst verleugnen. Oft sind wir bei ihrer Entdeckung schockiert. Wir haben jedoch hierbei Geduld mit uns und versuchen uns durch gutes Zureden zu beschwichtigen. Unter allen Umständen muß Selbstbestrafung vermieden werden, dies führt nur zu größeren Spannungen und verschärft die Situation.

#### **Vierte Stufe**

Wir beobachten unsere Gedanken, die sich sozusagen als Kommentar auf diverse Situationen bilden. Wir hören uns unsere inneren Selbstgespräche an, ohne sie zu

unterbinden und werden mit ihnen vertraut. Wenn wir fortschreiten, werden in diesen Gedanken aggressive Elemente zunehmend abgebaut werden.

### **Fünfte Stufe**

Kontrolle von Gedankenketten. Wir unterbinden sinnloses "Im-Kreis-Denken". Dazu gehören auch Melodien, die uns in edlosen Wiederholungen durch den Kopf gehen und die wir eventuell nachsummen oder hierzu den Rhythmus klopfen.

### **Sechste Stufe**

Unser Bewußtseinsschwerpunkt ist im Anahata (Herz-Chakra) und strahlt Liebe und Kraft aus. Aus dem Bewußtsein unserer Unvergänglichkeit und kosmischen Verbundenheit schöpfen wir Mut und Zuversicht. Wir brauchen uns um nichts mehr kümmern, weil alles so geschieht, wie es sein soll. Es herrscht Harmonie in uns und um uns!

---

### **Kennzeichen des Fortschrittes**

Wir erlangen Ausgeglichenheit, Zuversicht, Lebensbejahung, innere Stärke und eine frohe, positive Lebenseinstellung. Um uns diese Ziele nicht zu schwer erreichbar zu machen, meiden wir nach Möglichkeit unguete Menschen und Situationen.

Ein zusätzlicher Indikator unseres inneren Fortschrittes findet sich in unserer Traumwelt. Die Träume werden plastischer, farbenfroher und angenehmer in ihrem Inhalt. Zumeist sind wir in unseren Träumen von Freunden umgeben. An den Träumen erkennen wir auch, ob unser ethisches Verhalten tief verwurzelt ist (dann ist es auch in den Träumen vorhanden), oder ob es nur eine äußere Maske ist, mit der wir uns selbst und die Mitwelt betrügen.

---

### **Beobachtung und Analyse:**

#### **Beobachtung der Reaktionen:**

- ? Welches Ereignis hat den Reaktionsablauf ausgelöst?
- ? Welche Emotionen hatte es zur Folge?
- ? Welche körperlichen Begleiterscheinungen waren zu beobachten?  
(Erröten, Veränderung der Körperhaltung, Muskelspannungen in Gesicht, Schulter, Nacken etc.)
- ? Welche Gedanken(-ketten) folgten darauf?  
(Rachegedanken, Fluchtgedanken in eine heile Welt, Kompensationsgedanken in denen wir besser und überlegen sind etc.)
- ? Welche Reaktionen wurden bei meinem Gegenüber ausgelöst?
- ? Wie reagierten unbeteiligte Beobachter?

### Analyse der Ereignis/Reaktionskette:

- ? Welche früheren Schlüssel-Erfahrungen ließen mich verstärkt und besonders reagieren?
- ? Welche Schwächen und Stärken konnte ich hierbei an mir beobachten?
- ? Ist meine Reaktionsweise nicht typisch menschlich und wird von mir nur überbewertet?
- ? Verursacht meine Reaktionsweise an anderen Menschen Kränkung und Leid? Hat ihre Korrektur deshalb Vorrang?
- ? Empfinde ich mein Verhalten nur deshalb für mich störend, weil es nicht einer Idealvorstellung von mir entspricht?
- ? Hat die innere Konfliktsituation ihre Wurzeln darin, daß ich etwas Besonderes sein will und ich mich nicht damit begnüge nur ein normaler Mensch wie jeder andere zu sein?

### Vorsätze zur Korrektur und zum Aufbau einer stabileren Psyche:

- ? Ist eine Korrektur überhaupt nötig und ist mein Verhalten nicht durchaus natürlich?
- ? Versuche ich meine Sensibilität, Gefühle und Denken, die sich in meiner Reaktion zeigen zu verbergen?
- ? Sind diese meine Reaktionen vielleicht wichtige Signale für meine Mitmenschen, damit sie wissen wie sie sich mir gegenüber verhalten sollen, und werden dadurch vielleicht Mißverständnisse vermieden?
- ? In welcher Form wünsche ich mir in Zukunft zu reagieren?

---

### Erwerben von psychischen Grundkenntnissen und solchen der Verhaltensforschung

Zusätzlich zu den Übungen des "Sich Gewahr Werdens" versuchen wir uns Grundkenntnisse in Psychologie und Verhaltensforschung zu erwerben.

#### Verhaltensforschung:

An Säugetieren, speziell an Primaten: **Imponier-, Rivalitätsverhalten, Gruppenverhalten, Rangordnungssignale, Beschwichtigungssignale etc.**) Beobachtung an Tieren.

#### Psychologische Grundkenntnisse

Selbststudium durch Lesen von Literatur  
Ausdeutung von Träumen

---

### Durchtesten unserer Möglichkeiten und

## Korrekturen

Durch oftmaliges Beobachten unserer Reaktionsschemen werden wir mit den Abläufen vertraut und wissen sie im voraus einzuschätzen. Jetzt ist es relativ leicht korrigierend einzugreifen, dh. wir ändern willentlich unsere Reaktion.

Hierbei versuchen wir folgendes zu beobachten:

- ? Wie groß ist der innere Widerstand, den wir hierbei überwinden müssen (Hemmschwelle)?
- ? Ist der willentlich eingeleitete Ablauf zufriedenstellend?
- ? Was bewirkt die neue Reaktionsweise beim Gegenüber und wie wird sie von anderen eingestuft? **Autor: Guru VAYU**

### Himmel und Hölle

Ein mächtiger Samurai beschloß seine spirituelle Bildung zu vertiefen. So machte er sich auf, einen buddhistischen Mönch zu suchen, der als Einsiedler hoch in den Bergen lebte. Als er ihn gefunden hatte, forderte er: "Lehre mich, was Himmel und Hölle sind!"

Der alte Mönch sah langsam zu dem Samurai auf, der mächtig über ihm stand, und musterte ihn von Kopf bis Fuß.

"Dich lehren?" kicherte er. "Du mußt sehr dumm sein, wenn du denkst, ich könnte dich etwas lehren. Schau dich an, du bist unrasiert, du stinkst, außerdem ist dein Schwert ganz verrostet!"

Der Samurai geriet in große Wut. Sein Gesicht wurde rot vor Zorn. Er zog sein Schwert, um dem lächerlichen aufgeblasenen Zwerg von Mönch, der da vor ihm saß, seinen unverschämten Kopf abzuschlagen.

"Das", sagte der Mönch ruhig, "ist die Hölle!" Der Samurai ließ sein Schwert fallen. Erst überkam ihn Reue, dann tiefe Zuneigung zu dem alten Mann. Das dieser Mensch sein Leben riskiert hatte, um einem völlig Fremden etwas zu lehren, erfüllte sein Herz mit Liebe und Mitgefühl. Tränen stiegen in seine Augen. "Und das", sagte der Mönch, "ist der Himmel!"

### Der Weg der Selbsterkenntnis ist auch ein Weg der Gewissensforschung!

==> Wie ist mein Charakter, welche Vasanas habe ich? (Der zweite wichtige Begriff der **Karmalehre** ist der der **Vasanas**. Diese sind die dem Menschen innewohnenden Eigenschaften und Eigenheiten und können - im Gegensatz zu den Samskaras - im Laufe der Zeit verändert werden. Vasanas sind das Ergebnis der Gefühle und Gedanken, die Summe aller inneren Kräfte, die unsere Persönlichkeit und unseren Charakter formen.)

---

### Was ist Yoga? v. Guru Vayu

---

Yoga ist aktive Selbstgestaltung. Sie erfolgt unter Einbeziehung des materiellen Körpers bis zu den "feinstofflichen" astralen und spirituellen Schichten. Damit wir zu den von uns angestrebten Transformationen fähig sind, bedarf es einiger grundlegender Kenntnisse über unsere Körper- und Bewußtseinsfunktionen, psychologische Grundkenntnisse (Traumsymbole bis Verhaltensforschung = instinktives Erbe unseres Verhaltens) und erfordert weiters auch spirituelles Wissen.

Viele Übungen sind vom (Entspannungs-) Zustand unseres Körpers abhängig. Der Zustand unseres Körpers und unserer Psyche sind für Erfolg und Mißerfolg unserer Übungen

verantwortlich. Die vom körperlichen Befinden abhängigen Übungen sind: Tiefentspannung, Visualisation, Meditation, Traumerleben.

Spirituelles Wissen benötigen wir zur Transformation unserer Subtilkörper. Von besonderer Bedeutung hierfür sind: Kundalini, Chakren und Aura. Begriffe indischer Herkunft, welche sich in jedem besseren Lexikon finden. Auf diese drei Grundstrukturen wirken wir mittels Lichtübungen und energetischen Übungen (Energiekreisen, Tonübungen) ein.

---

### **Übung zur 1. Lektion:**

#### **Die Dinge erleben lernen und Schweigen**

Da es besonders schwer ist, während dem reglosen Sitzen zu einer Gedankenstille zu gelangen, üben wir im Gehen:

Auf das harmonische Fließen des Atems bedacht, betrachten wir aufmerksam die Dinge um uns. Wir sollen keine lärmende Umgebungen aufsuchen, sondern die Natur oder stille Straßen. All das, was wir aufmerksam betrachten fühlen wir mit uns durch ein unsichtbares Kraftband verbunden, ein Kraftband, welches der Mitte unserer Brust entspringt und uns dort ein Gefühl der Wärme und Liebe vermittelt.

Ein zweites Augenmerk gilt unseren Gedanken. Sie sollen schweigen. Steigt ein Gedanke auf, so betrachten wir dies als ein natürliches Geschehen und schenken dem Gedanken keine weitere Beachtung.

#### **Aufgabe:**

Anlegen eines Übungsheftes, in dem die Durchführung der Übung verzeichnet wird. Eventuell mit Bemerkungen und Erfahrungen versehen.

Wir legen uns eine Mappe für Traumprotokolle zurecht, zeichnen unsere Träume auf und versuchen sie zu deuten.

Traumtagebuch

von Guru Vayu

#### **Wie merke und notiere ich die Träume?**

- ? Vor dem Schlafengehen sich fest vornehmen, sich jeden Traum zu merken.
- ? In den wachen Zwischenschlafphasen die vorherigen Traumbilder in das Gedächtnis einströmen lassen, mit allen Gefühlswerten. Darauf achten, daß wir die Körperlage nicht ändern, sonst vergessen wir alles. Nach dem gedanklichen Wiederholen der Träume eine kurze Zusammenfassung in drei vier Schlagworten machen, umdrehen und weiterschlafen.
- ? Ein Notizbuch zur Seite legen und am Morgen alles notieren, zunächst in Schlagworten und nach Möglichkeit mit geschlossenen Augen. Je stärker wir wach sind desto leichter vergessen wir. Später, wenn wir Zeit haben, notieren wir alles ausführlich.
- ? Jeden Traum notieren, damit wir die Beobachtungsgabe und Merkfähigkeit schulen. Oberflächlichkeit reißt immer größere Lücken in unsere Erinnerungen und alles wird vage und uninteressant.



- ? Auch scheinbar unwesentliche Träume oder Traumpassagen notieren. Oft erkennen wir die Bedeutung erst retrospektiv oder in größerem Zusammenhang.
  - ? Jedem Traum einen Titel geben, dann findet man sich im Traumtagebuch besser zurecht.
  - ? Mit gleichgesinnten Freunden etliche Träume besprechen und gemeinsam deuten. Gemeinsam finden sich mehr Ideen und alles wird spannender.
- 

### Wo finde ich Material zum Üben meiner Symbolkenntnis?

- ? Eigene Träume
  - ? Träume meiner Freunde
  - ? Märchen
  - ? Mythen
- 

### Wie erwerbe ich Symbolkenntnis?

Am Besten, wir legen uns eine **Ringmappe** an, eingeteilt nach **Symbolkategorien** oder alphabetisch. Zu diesen Symbolseiten können wir **Träume hinzufügen**, welche das zur Seite gehörende Symbol deutlich ausdrücken. Meist werden es irgendwelche Symbol-Varianten sein. Dadurch lernen wir die Ausdeutung mit immer feineren Symbolnuancierungen und erwerben uns ein zunehmendes Geschick im Ausdeuten.

Eine weitere Empfehlung: viele **Bilder**, etwa aus Illustrierten, in das Traumbuch hineinverweben. Das regt die Phantasie beim Nachdenken über die Symbole an. Unser UBW denkt in Bildern - dem sollten wir entgegen kommen.

Viele Symbole sind **persönliche Symbole** und diese können nur durch Beobachtung, Assoziation und Nachdenken entschlüsselt werden. Hier finden sich weder Beispiele aus meinem persönlichen Bereich als Vergleich, noch solche aus der Literatur. Obwohl die persönlichen Symbole den Hauptteil der Sprache des UBW bestreiten, bleiben sie hier unerwähnt.

---

### Sollen alle Träume symbolisch ausgedeutet werden?

Es gibt Träume, die uns wertvolle Erkenntnis einbringen können, Gefühle und Weisheiten, die wir unmittelbar aufnehmen und uns einprägen mögen. Durch symbolische Ausdeutung würde der unmittelbare Eindruck verloren gehen und wir würden viel verlieren. Solche Träume sind:

- ? Liebevoller **Begegnungen**. In solchen Träumen bricht oft eine derart starke Gefühlstiefe auf und eine Liebe und innere Öffnung von einer oft bisher nie gekannten Stärke, daß sich für uns geradezu eine neue Dimension der Gefühle öffnet. Dies sollen wir dankbar annehmen und durch Erinnern und Vorstellen immer wieder neu beleben, so gut als möglich, um durch dieses Geschenk innerlich wachsen zu können. Es wäre falsch, dieses Geschenk, wo immer es herkommen möge, durch Analysen zu zerstören. Besser ist es die Begegnung als Begegnung zu belassen und das, was uns gegeben wurde, im Herzen zu belassen.
- ? **Lebensträume** - das sind Träume, in denen wir ein "fremdes Schicksal" erleben. Es ist in diesem Fall ein wesentlicher Lebensabschnitt oder der Großteil eines

kompletten Lebens in seinen wichtigsten Abschnitten. Solche Träume vermitteln uns eine oft fremde Sehensweise der Dinge und Begegnungen. Sie vermitteln uns das Leid von Trennungen und Verlust. Oft treten Sichtweisen aus sozial und kulturell fremden Bevölkerungsschichten auf. Wir können daraus Belehrungen empfangen, die uns unser eigenes Leben, mangels der Situationen nie geben könnte. Genau genommen haben wir durch solch einen Traum ein Stück fremder Lebenserfahrung als Geschenk bekommen, eine zusätzliche Lebenserfahrung an der wir in Bezug auf Verständnis und Reife wachsen können.

---

### Formular zur Traumaufzeichnung

Datum:

**TraumTitel:**

Inhalt in Schlagworten:

Wichtige Symbole:

Sich wiederholende Thematik ja/nein

Bezug zu Tagesereignissen ja/nein

Bezug zu Problemen ja/nein

### Erzählung des Traumes und Deutung

---

#### Träume oder wache ich?

**Was ist Traum, was Wirklichkeit, was Illusion, was Realität?** Letztendlich ist alles Eins, die gesamte Schöpfung ist ein Traum Gottes (Maya) und wir als Kinder Gottes haben dieselbe Gabe wie er: zu träumen! Wir träumen unser ganzes Leben mit all seinen Wünschen, Hoffnungen aber auch daß wir ein begrenztes, kleines Geschöpf sind, manchmal allein, verlassen und einsam. In Wirklichkeit sind wir alle ein Teil des Ganzen, verbunden mit unserem Ursprung, eine Welle im Ozean, ein Sandkorn in der Wüste, ein winzig kleiner Stern im unendlich großen Weltall, ein einziger Gedanke Gottes. Die meisten Menschen träumen nur innerhalb ihrer eigenen Psyche, sie können die Grenze ihrer eigenen Aura nicht überwinden, sie sind Gefangene ihrer eigenen Gedanken (Ängste, Wünsche etc.)

**C.G. Jung war der erste Psychologe**, der in den Traumsymbolen mehr sah als nur sexuelle Bedürfnisse oder Phantasien. Seine Theorien über die Bewußtseinsstruktur kam schon sehr nahe an die "Wirklichkeit". Um sich selbst verstehen zu können, ist es notwendig seine eigenen Träume zu deuten und sie auch ernst zu nehmen. Der erste Schritt besteht darin, seinen eigenen Schatten (das Unbewußte) kennenzulernen. Alles das, was man verdrängt hat und im "Keller" der Seele verborgen hat. Der zweite Schritt besteht darin den fehlenden Teil der eigenen Seele (Anima oder Animus, meist in Symbolen wie Prinz und Prinzessin) zu suchen, um als ganzheitlicher Mensch seinen fehlenden Teil zu erringen. Der dritte und wichtigste Schritt besteht aber darin, vom irdischen Selbst zum höheren Selbst zu gelangen. Denn wir sind nun mal nicht nur Körper, Gefühle, Gedanken, sondern wir sind vorallem berufen unseren göttlichen Funken, den wir als Kinder Gottes in uns tragen, zu entfachen. Unser höheres Selbst zu erwecken! Doch haben wir das alles im Laufe der Äonen vergessen und wir identifizieren uns in erster Linie nur mit unserem sterblichen Körper. Wir

träumen und erfahren tagtäglich, daß wir hier auf der Erde leben, aufwachsen, heiraten, Kinder bekommen, leiden und wieder sterben. Wem es aber gelingt aus diesem Lebenstraum zu erwachen und seine irdischen Fesseln abzustreifen, der wird ein Jivan Mukta (befreite Seele) genannt.

In unserem **Streben unser "Gotteskind sein" zu verwirklichen** suchen wir **Vorbilder, Ideale die uns auf diesem Weg führen und begleiten** sollen. Heilige Menschen und, als vollkommenste Offenbarung göttlicher Liebe, [Jesus als Sohn Gottes](#), sind uns Wegbereiter und Hilfe. Viele Menschen glauben aber, wenn Sie Stimmen hören, oder ein von ihnen erwählter "Meister" zu ihnen spricht, daß sie schon Kontakt zum höheren Selbst erlangt haben. Sie wollen nicht wahrhaben, daß sie auch betrogen werden können, daß auch negative Geistwesen aus der Astralsphäre versuchen ihr Vertrauen zu gewinnen, indem sie von "höheren Wirklichkeiten" berichten. Manche Menschen, die mediale Fähigkeiten haben, können auf diese Art und Weise "umsessen" bzw. "besessen" werden. Ist die Aura einmal geöffnet können jenseitige Einflüsse ungehindert auf das **Medium (Channel)** einwirken. Hat so ein Mensch außerdem noch eine labile Psyche ist ein Zurück in den normalen Alltag kaum mehr möglich. Er ist Kräften ausgeliefert, die er nicht mehr kontrollieren kann (Die Geister, die er rief, wird er nicht mehr los).

Menschen, die über die Grenze ihrer eigenen Aura hinausgelangen sind fähig die Träume anderer Wesen wahrzunehmen (Einblick in die Astralwelt). Sie gelangen auf eine Astralebene und nehmen bewußt die dort vorhandenen Landschaften und Wesen wahr. Diese astrale Landschaft wird von allen Wesenheiten, die auf dieser Ebene leben, geformt und verändert. Viele Wesen, die denselben Traum träumen, schaffen sich so ihre eigene Welt (= Umwelt). Nebenbei angemerkt, auch wenn wir alle gemeinsam an einem Traum arbeiten würden z.B. an einer friedlicheren Welt, könnte dieser gemeinsame Wunsch durch die vereinte Kraft und den Willen auch Wirklichkeit werden.

Aber zurückkehrend zu oben begonnenen Gedanken. Wenn es einem Wesen gelingt aus diesem astralen Traum zu erwachen, so findet er sich auf der kausalen Ebene (Ideen-Ebene) wieder. **Wenn diese letzte Hülle abgelegt wird, so ist die Seele frei und in Gott erwacht.** Der [Weg der Meditation \(Kriya-Yoga\)](#) führt zur Befreiung. Das Ziel ist **SAT - CHIT - ANANDA** (Sein - Bewußtheit - Glückseligkeit). Das Bewußtsein ist verdunkelt und muß durchlichtet werden. Dies ist nur möglich durch die Liebe (= göttliches Licht). **Eine Läuterung der Hüllen ist absolut notwendig, um auf dem Weg der Meditation fortzuschreiten.**

Ein Traum, den ich hatte, kann dies verdeutlichen: "[Paramahansa Yogananda](#) spricht zu einem Jünger und erklärt ihm, **daß er viele Menschen von ihren Anhänglichkeiten "freikauf"**, d.h. er übernimmt einen Teil des astralen [Karma](#) (wenn ein Meister für seine Schüler schlechte Samskaras übernimmt, müssen die Folgen der negativen Taten nicht abgetragen werden). **Erst wenn jedes Gefühl von Anhänglichkeit verschwunden** und man fest entschlossen ist **nur noch Gott - den einzig wahren Freund - zu suchen**, ist man bereit für die [geistige Führung](#). Yogananda läßt die Jünger wachsen, bis sie reif geworden sind mit ihm gemeinsam [den geistigen Weg zu gehen](#).

Da hat der Jünger im Traum die Vision, wie [er in ein Boot einsteigt, in dem auch Paramahansa Yogananda sitzt](#). Yogananda erklärt dann dem Jünger, daß er nur dann mit ihm mitkommen kann, wenn er sich innerlich bereits gereinigt und geläutert habe, ansonsten würden sie mit dem Boot kentern. Paramahansa Yogananda führt jeden, der sich ernstlich nach Befreiung sehnt in seinem Boot sicher über das **Meer des Samsara (Kette der Wiedergeburten)** ans andere Ufer."

Und so bleibt mir nur zu sagen, daß wir nie unsere Träume als Schäume verdrängen, verleugnen oder unterdrücken sollten, denn sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens -

Daseins. Sie sind unsere Helfer nicht nur um uns selbst besser zu verstehen, sondern um auch unsere Hoffnungen Wirklichkeit werden zu lassen.

### Die 8 Stufen des RAJA - YOGA Der Weg der Meditation

Der **RAJA-Yoga** wurde bereits vor ca. 2000 Jahren vom Rishi (=Weiser) Patanjali in den Yoga-Aphorismen niedergeschrieben. Dieser Übungsweg gliedert sich in acht Stufen (Ashtanga-Yoga), die weiter unten noch genauer erläutert werden, bzw. aus Aphorismen, die die Grundlage für das Studium und die Übung des **RAJA-Yoga** bilden (Vgl. [Swami Vivekananda: RAJA-Yoga](#)). Im 20. Jahrhundert wurde von [Premavatar Paramahansa Yogananda](#) diese geheimen Lehren des **RAJA-Yoga**, den er [Kriya-Yoga](#) nannte, den westlichen Menschen offenbart. Der **Kriya-Yoga kann nur mit Hilfe eines Guru erlernt werden und bleibt ohne spirituellen Freund und Lehrer nur reine Theorie.**

Im [Kriya -Yoga](#) sind die wertvollsten Inhalte der besten Yogawege zusammengefasst. [Kriya -Yoga](#) ist eine **Erleuchtungstradition in der Linie der großen Meister Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yuktswar und Paramahansa Yogananda**, wobei als ein Schwerpunkt der Umgang mit der Lebensenergie gelehrt wird. Das **Ziel ist die Erleuchtung des Bewusstseins**, das Hineintauchen in die Mysterien der Schöpfung und die Entdeckung des eigenen **SELBST**. Neben **verschiedenen Meditationstechniken** wird der ernsthafte Schüler in **Mantra** und in **Techniken zur Erweckung der Kundalini** eingeweiht. Diese Kundalini-Übungen sind derart kraftvoll, dass sie die spirituelle Entwicklung erheblich beschleunigen. Wegen dieser rasanten Entwicklungsmöglichkeit wird **Kriya-Yoga als Flugweg zu Gott** bezeichnet.

Für [Kriya -Yoga](#) bedarf es **keiner körperlichen Gelenkigkeit (kein Hatha-Yoga!)**, so dass Sie auch im höheren Alter damit beginnen können.

#### Der **RAJA - Yoga** besteht aus 8 aufeinander folgenden STUFEN:

8. **SAMADHI** (Selbst-, Gottesverwirklichung)
7. **DHYANA** (Meditation, Erleuchtung)
6. **DHARANA** (Gebet)
5. **PRATYAHARA** (Verinnerlichung)
4. **PRANAYAMA** (Beherrschung der Lebensenergie)
3. **ASANA** (Die rechte Meditationshaltung)
2. **NIYAMA** (Die 5 Verhaltensregeln)
1. **YAMA** (Die 5 Enthaltungen )

Wer die beiden ersten Stufen des Yoga nicht verwirklichen will, gleitet unweigerlich in den Bereich der Magie, des Okkulten und des Spiritismus ab. Wer nicht gewillt ist die ersten beiden Stufen zu meistern wird Gott niemals erreichen können. Die dritte Stufe soll unseren Körper gesund erhalten, damit wir unseren Weg zu Gott in Gesundheit und Kraft gehen können. Der Körper ist der Tempel Gottes, der darin wohnt.

Die ersten drei Stufen sind exoterisch, d.h. für jedermann zugänglich. Jeder Christ übt sie und kann sich darin vervollkommen. **Die Stufen 4 bis 8 sind jedoch spirituell, d.h. nur dem eingeweihten Kreis von Chelas (=Schüler, Jünger) geoffenbart.** Doch jeder Mensch, der mit reinem Herzen und lauterer Absichten sich dem Göttlichen nähern will, wird eingeweiht werden. **Paramahansa Yogananda**, der im Jahre 1952 seine sterbliche Hülle verlassen hatte, **wirkt im jenseitigen, feinstofflichen Bereich weiter und nimmt jeden ernsthaft strebenden Menschen als seinen Schüler an.**

Paramahansa Yogananda wurde in den Kriya-Yoga in direkter Folge von Mahavatar Babaji, über Lahiri Mahasaya, [Sri Yukteswar](#) und [Jesus Christus](#) eingeweiht. Er lebte und lehrte den größten Teil seines irdischen Lebens in den USA. In dieser Abhandlung **wird nicht die praktische Lehre vermittelt, es wird aber die Theorie des RAJA-Yoga erläutert werden.**

Am **Anfang des Weges steht die Umkehr**, die Sehnsucht sein jetziges Leben zu ändern und ihm einen positiven Sinn zu geben. **Hier beginnt die erste Stufe des RAJA-Yoga:**

### 1. YAMA, die 5 Enthaltungen (moralische Verbote)

- a) **Nicht töten** (Arglosigkeit): ist die Lebenseinstellung Nichts und Niemanden in böser Absicht zu verletzen oder gar zu töten. Mahatma Gandhi's Ahimsa (Gewaltlosigkeit) ist eine hohe Ausdrucksform des YAMA.
- b) **Meiden von Unwahrheit** (Wahrhaftigkeit): **Niemals die Unwahrheit sagen, nie lügen** oder heucheln. Die Indianer Nordamerikas waren solche Menschen, die dieses Yama verkörperten. Die Weißen wurden von den Indianern oft als Menschen, "die mit gespaltener Zunge" redeten (Lügner) bezeichnet.
- c) **Nicht stehlen**: Eines der **10 Gebote Gottes**, die ich in einem anderen Artikel bereits behandelt habe. Stehlen ist begründet in der **Gier** (auch Neid) der Menschen. **Eines der drei Grundübel im Buddhismus, die eine Wiedergeburt bewirken.**
- d) **Enthaltsamkeit**: Hier ist **nicht nur die sexuelle Enthaltsamkeit gemeint, sondern jegliche Jagd nach Sinnenlust** sollte vermieden werden. Derjenige, der sich bereits im Erdenleben in der Enthaltsamkeit übt, hat im Jenseits (Astraler Bereich) bereits einen Vorsprung, um sich in höhere Ebenen zu erheben.
- e) **Nichts annehmen**: Durch das Annehmen von Geschenken wird man anderen verpflichtet, abhängig und verliert seine Freiheit, die Freiheit der Kinder Gottes. Es gibt sogar einige spirituelle Gemeinschaften, die das "Nichts Annehmen" als Ordensregel haben (vgl. [Taize - Frere Roger](#)) und ihren Lebensunterhalt nicht erbetteln, sondern hart erarbeiten.

---

**Yogananda:** "Das Leben ist in allen Lebewesen das gleiche. Irgend jemandem das Recht zu leben abzustreiten bedeutet, die Realität jenes universellen Lebens zu leugnen, von dem auch wir ein Ausdruck sind. Aus spiritueller Sicht ist deshalb Mord gleichbedeutend mit Selbstmord."

**Ahimsa** - Die Gewaltlosigkeit die Gandhi predigte, hat auch Christus in der Bergpredigt erwähnt. "Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein; ..." (Mat 5, 22). "Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden." (Mat 5, 9) und "Wer zum Schwert greift, wird durch das Schwert umkommen" - [Karma-Gesetz!](#)

## Jesus Christus predigt den Menschen über das 6. Gebot:

"Der Mensch ist das bevorzugte Geschöpf Gottes. Nun sagt mir: Wenn ein Vater viele Söhne hat, doch einer von diesen sein bevorzugter, die Pupille seiner Augen ist und getötet wird, leidet dieser Vater nicht mehr, als wenn ein anderer seiner Söhne getötet worden wäre? So dürfte es nicht sein; denn der Vater müßte gerecht allen Söhnen gegenüber sein. Doch es kommt daher, daß der Mensch unvollkommen ist. Gott kann es tun, ohne ungerecht zu sein; denn der Mensch ist das einzige Geschöpf unter den erschaffenen, das mit dem Vater-Schöpfer eine ähnliche geistige Seele hat, ein unleugbares Zeichen der göttlichen Vaterschaft.

Wer einem Vater den Sohn tötet, beleidigt er dann nur den Sohn? Nein, auch den Vater! Im Fleische den Sohn, im Herzen den Vater; beide werden verwundet. Wenn man einen Menschen tötet, beleidigt man dann nur den Menschen? Nein, auch Gott! Im Fleische den Menschen, in seinen Rechten Gott. Denn Leben und Tod dürfen nur von ihm gegeben und genommen werden. Töten ist Gewalt antun: Gott und den Menschen. Töten ist Eindringen in das Gebiet Gottes. Töten ist Fehlen gegen das Gebot der Liebe. Wer tötet, liebt Gott nicht, denn er zerstört eines seiner Werke: einen Menschen. Wer tötet, liebt den Nächsten nicht, denn er nimmt dem Nächsten das, was der Mörder für sich selbst beansprucht: das Leben.

"Wo habe ich getötet?" Man kann auf der Straße töten, im Hause des Angegriffenen oder aber das Opfer ins eigene Haus gelockt haben. Man kann das eine oder andere Organ treffen und dadurch noch größere Schmerzen hervorrufen, oder auch zwei Morde zugleich begehen, wenn man eine schwangere Frau mit ihrer Frucht umbringt. Und nun hört, ihr Frauen, ihr heimlichen, unbestraften Mörderinnen! Mord ist auch, wenn man eine Leibesfrucht abtreibt, weil sie sündhafter Same oder ungewollter Keim oder unerwünschte Last für die Hüften oder für den Wohlstand ist. Es gibt nur ein Mittel, diese Last nicht tragen zu müssen: die Enthaltbarkeit. Verbindet mit der Unkeuschheit nicht Mord, mit dem Ungehorsam nicht Gewalt und glaubt ja nicht, daß Gott nicht sieht, was den Menschen verborgen bleibt. Gott sieht alles und vergißt nichts. **Erinnert euch daran! aus dem Buch "Der Gottmensch" von. M. Valtorta**

---

## 2. NIYAMA, die 5 Verhaltensregeln

a) **Innere und äußere Läuterung:** Gemeint ist hier eine physische, seelische und geistige Läuterung, eine Durchlichtung unserer äußeren Hüllen, die den Atman (=Seele) umgeben.

b) **Zufriedenheit:** Diese erlangen wir, wenn wir in unserer Mitte (**HARA**) ruhen und jedes Extrem zu vermeiden suchen (Der goldene Mittelweg). Eine Zufriedenheit, die unabhängig von äußeren Umständen oder der Erfüllung von Wünschen ist.

c) **Geistige Disziplin:** Ohne Disziplin und Strenge kann nichts im Leben erreicht werden. Dies gilt ebenso für den **RAJA-Yoga**.

d) **Studium:** Lernen bedeutet verstehen und erkennen. Durch ständige Beschäftigung mit einem Thema erlangt man Einheit mit dem Objekt des Studiums.

e) **Hingabe an Gott** bedeutet sich völlig verschenken, seinen Egoismus freiwillig aufgeben (.. Dein Wille geschehe...), um etwas Höheres hervorbringen zu können - die göttliche Liebe.

---

### 3. ASANA, die rechte Meditationshaltung

Es gibt natürlich im Hatha-Yoga sehr viele Asanas, doch gemeint ist eine äußere wie innere Haltung, die sich nach Außen durch eine gerade aufrechte (Sitz)Haltung manifestiert. Die Haltung ist das, was einem im Leben Halt gibt und einen Menschen Auf-Recht hält, auch als Meditationshaltung verstanden.

Der Mensch ist ein Lichtwesen, das sein Bewusstsein durch verschiedene Bewusstseins-Träger zum Ausdruck bringen kann. Einmal im physischen Körper verankert, durchläuft das menschliche Bewusstsein einen Lern- und Bewusstseins-Erweiterungsprozess. Dieser Entfaltungsprozess dauert i.d. Regel viele Dutzend oder Hunderte von Inkarnationen. Dieser Vorgang kann wesentlich durch die Anwendung bestimmter, überwiegend feinstofflicher Techniken verkürzt werden.

#### Der Kriya Yoga umfasst verschiedene Übungen, die dazu dienen:

- ? Die Chakren zu öffnen und zu reinigen
- ? Energiekanäle zu öffnen und durchlässig zu machen
- ? das Bewusstsein und die Lebenskraft aus dem physischen Körper durch alle Hüllen (Astral- und Kausalkörper) hindurch in die Seele und zu Gott zurückzuführen
- ? korrekte und erfolgreiche Meditationstechniken zu erlernen und zu praktizieren
- ? feinstoffliche Körperhüllen zu reinigen und aufzulösen
- ? Karma aufzulösen

Das Endziel des Kriya-Yoga ist die Befreiung der bewussten Seele vom Kreislauf der Reinkarnation (Samsara) und deine Einheit in Gott. Daraus resultiert das Ende des Reinkarnations-Kreislaufs und letztendlich die vollkommene Befreiung der Seele durch Vereinigung mit Gott. Durch Kriya-Yoga bereitest du dich auf Samadhi, die Gottesverwirklichung vor. Also keine Flucht, sondern nur durch intensivstes göttliches Lieben, versöhnen mit allem und allen und durch Auflösen aller Bindungen, allen Karmas erreichst du Freiheit in Liebe - Freiheit in Gott - für den Rest der Ewigkeit.

Ein **Gita-Vers** lautet: «Wer der Meditation kundig ist (der Muni), wer das höchste Ziel verfolgt und sich von allen äußeren Erscheinungen abkehrt, indem er den Blick auf die Stelle zwischen den Augenbrauen richtet und die gleichmäßigen Ströme des Prana und Apana (die) innerhalb der Nase und der Lunge (fließen) neutralisiert, wer sein Sinnesbewußtsein und seine Geisteskräfte beherrscht und Begierde, Furcht und Zorn überwindet, erlangt ewige Freiheit."

Außerdem berichtet Krishna, daß er es war, der (in einer früheren Inkarnation) die zeitlose Yoga-Technik Vivasvat, einem erleuchteten Seher des Altertums, übermittelte, der sie an Manu, den großen Gesetzgeber, weitergab. Dieser lehrte sie seinerseits Ikshvaku, den Begründer der indischen Krieger- und Sonnendynastie. So wurde der **königliche Yoga (RAJA-YOGA)** von einer Generation an die andere weitergegeben und von den Rishis bis zum Beginn des materialistischen Zeitalters bewahrt. Von da ab jedoch wurde die heilige Lehre immer unzugänglicher, was einerseits an der zunehmenden Gleichgültigkeit der Menschen lag und andererseits durch die Tatsache bedingt war, daß die Priester diese Technik geheim zu halten begannen

Der **Kriya-Yoga wird zweimal von dem ehrwürdigen Weisen Patanjali**, dem hervorragendsten Yogainterpreten, erwähnt, der folgendes schreibt: «Der Kriya-Yoga besteht aus der Disziplinierung des Körpers, Herrschaft über die Gedanken und Meditation über OM. » Patanjali spricht von OM als dem Gott offenbarenden Wort, das man in der Meditation hören kann. OM ist das Schöpferwort, das Summen des kosmischen Motors, der

Zeuge der Göttlichen Gegenwart. Selbst der Anfänger im Yoga kann in seinem Inneren bald den wundersamen Laut OM erklingen hören und gewinnt aufgrund dieses freudigen geistigen Erlebnisses die Überzeugung, mit übernatürlichen Bereichen in Verbindung zu stehen.

### Die gutherzige Schlange

Junge Kuhhirten ließen ihre Kühe auf einer Weide grasen, auf der eine giftige Schlange lebte. Alle hatten Angst vor ihr. Eines Tages ging ein Brahmachari über die Wiese. Die Jungen liefen zu ihm und sagten: "Geht nicht diesen Weg, da lebt eine giftige Schlange." "Was ist mit ihr?", fragte der Brahmachari. "Ich habe keine Angst vor Schlangen, ich kenne einige Mantras." Er ging über die Wiese, aber die Kuhhirten gingen vor Angst nicht mit. Als die Schlange mit erhobenem Haupt auf ihn zukam, sprach er ein Mantra, und die Schlange lag wie eine Regenwurm zu seinen Füßen. Der Brahmachari sagte: "Warum richtest du Unheil an? Ich werdet dir ein heiliges Wort geben. Wenn du es wiederholst, wird deine Heftigkeit dich verlassen, und du wirst Gott erkennen." Er gab der Schlange das heilige Wort und weihte sie in das spirituelle Leben ein. Die Schlange verneigt sich vor ihrem Lehrer und fragte: "Wie soll ich die spirituellen Übungen durchführen?" "Wiederhole das heilige Wort", sagte der Lehrer, "und füge niemandem Schaden zu." Beim Fortgehen sagte er: "Ich werde dich wiedersehen."

Einige Tage vergingen, und die Kuhhirten merkten, daß die Schlange nicht mehr biß. Sie warfen mit Steinen nach ihr. Statt zornig zu werden, benahm sich die Schlange wie ein Regenwurm. Darauf gingen die Jungen dicht heran, ergriffen sie beim Schwanz, schlugen sie mehrmals auf den Boden und warfen sie fort, da sie glaubten, sie sei tot.

Nach ungefähr einem Jahr kam der Brahmachari vorbei und fragte nach der Schlange. Die Kuhhirten sagten ihm, sie sei tot. Er schenkte ihnen keinen Glauben. Er ging zur Wiese, suchte umher und rief sie bei dem Namen, den er ihr gegeben hatte. Als sie die Stimme ihres Lehrers vernahm, kam sie aus ihrem Loch und verneigte sich ehrfürchtig vor ihm. "Wie geht es dir?" fragte der Brahmachari. "Es geht mir gut", sagte die Schlange. "Aber warum bist du so mager?" fragte der Lehrer. Die Schlange erwiderte: "Ihr habt mir befohlen, niemanden zu verletzen, daher habe ich von Blättern und Früchten gelebt. Das hat mich wohl so abmagern lassen."

Die Schlange war gutherzig geworden und konnte niemanden mehr böse sein. Sie hatte völlig vergessen, daß die Hirten sie beinahe getötet hätten.

Der Brahmachari sagte: "Es kann nicht allein der Mangel an Nahrung sein, der dich in diesen Zustand gebracht hat. Es muß einen anderen Grund haben. Denk einmal nach!" Da erinnerte sich die Schlange, daß die Jungen sie auf den Boden geschleudert hatten und sagte: "Ich erinnere mich jetzt; die Hirten haben mich heftig auf den Boden geworfen. Schließlich konnten sie ja nicht wissen, daß

ich mich so sehr verändert habe und niemanden mehr beiße oder verletzte." Der Brahmachari rief aus: "Welch eine Schande! Was bist du für ein Narr! Du kannst dich nicht einmal beschützen! Ich habe dir aufgetragen, nicht mehr zu beißen, aber habe ich dir das Zischen verboten? Warum hast du sie nicht durch Zischen verscheucht?" **Aus:**

**"Ramakrishna - Das Vermächtnis" (S. 90 - 91) O.W.Barth Verlag**

Am **Anfang des YOGA-Weges steht die Umkehr**, die Sehnsucht sein jetziges Leben zu ändern und ihm einen höheren Sinn zu geben. **Hier beginnt die erste Stufe des RAJA-Yoga: YAMA** (Nicht töten, Wahrhaftigkeit, Nicht stehlen, Enthaltbarkeit, Kein annehmen von Geschenken)



## Die drei Prüfungen

**Träume** sind oft Hinweise aus spirituellen Ebenen, wenn der Träumer bereit und offen ist für eine Führung. Eines Nachts träumte mir, daß ich eine Aufgabe hätte. Ich bekam einen Scheck, den ich einlösen sollte. Geld steht in Träumen oft für **Macht, Energie** (oder auch für Talente, die man geschenkt bekommt). Ich war in einer typischen Prüfungssituation, in der mir die Aufgabe gestellt wurde: Was würdest Du alles tun um Geld, Macht oder Einfluß zu gewinnen. Wie weit würde ich gehen, um das alles zu erringen? Doch in meinem Traum schaffte ich die Prüfung nicht. Mir wurden drei Situationen vor Augen geführt, in denen ich dreimal gegen die göttliche Liebe fehlen würde:

"Ich fuhr mit einem Auto eine Straße entlang und wurde von einer Frau aufgehalten; sie bat mich um Hilfe (oder Rat), doch ich wollte ihr nicht helfen. Sie störte mich, ich wurde aggressiv und fühlte diese negative Energie in mir aufsteigen, ich verletzte sie und stieß sie zurück

In der 2. Situation, die ich erlebte, wurde ich zum Dieb. Ich nahm jemanden einfach einen Pullover und ein Radio weg, weil ich diese Dinge benötigte.

In der 3. Situation hatte ich ein Versprechen gebrochen, daß ich gegeben hatte. Ich hatte gelogen, um mir selbst einen Vorteil zu verschaffen. Jedesmal flüchtete ich, um das Geld, das ich benötigte zu holen. Doch plötzlich befand ich mich wiederum in den vorhin geschilderten Situationen. Ich erlebte als Außenstehender alle drei Prüfungen noch einmal. Diesmal erkannte ich, was ich falsch gemacht hatte. Ich erlebte meine Fehler, meine Verfehlungen und wußte, daß ich falsch gehandelt hatte."

Ich verstieß gegen **spirituelle Gebote**, die da waren:

1. Du sollst nicht töten
2. Du sollst nicht stehlen
3. Du sollst nicht lügen

**Reue stieg in mir auf** und alles was ich getan hatte, tat mir von Herzen leid. Ich war tief getroffenen und über mich selbst zutiefst verwundert. Das sollte ich sein? Hatte ich wirklich das alles getan; war ich wirklich so? War ich dieser Mensch, der all dies erlebte? Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich von mir selber ein ganz anderes Bild. Ein falsches Bild, wie sich zeigte. Alle guten Charaktereigenschaften, die ich glaubte zu haben, waren nur Einbildung! Ein Traum zeigt vieles, was man nicht für möglich hält. Der Traum hält uns einen Spiegel vors Gesicht und zeigt, wie man wirklich ist.

**Selbst-Erkenntnis** ist schwer zu erlangen. Der **Yoga ist so ein Weg der Selbst - Erkenntnis**. Am Anfang des Weges steht die Erkenntnis, daß man gegen Gottes Liebe gefehlt hat. Der nächste Schritt ist die Reue, die man angesichts der Verfehlungen empfindet. Es tut einem leid, daß man falsch reagiert oder falsch gehandelt hat. Darauf folgt als 3. Schritt die Umkehr, die Abwendung von falschen Verhaltensweisen, die Leid verursachen, anderen und sich selbst. Der Jünger (Chela) betritt den Weg des Yoga. Der **Raja Yoga** beginnt mit der 1. Stufe des Yama und endet mit der letzten Stufe des Samadhi. Der Yoga ist ein spiritueller Weg und führt den Jünger sicher ans andere Ufer. Nicht Macht noch Geld bringt uns Gott näher, nur der Verzicht auf diese Dinge, sei es weltliche oder okkulte Macht, bringt uns unserem Ziel göttliche Liebe zu erfahren näher.

Auch die **göttliche Mutter, die in Medjugorje** den Seherkindern erscheint, betont diese Notwendigkeit des Fastens, als Verzicht und Gebet (Meditation) um den Weg der Heiligkeit gehen zu können. **Raja Yoga** beschreibt sehr genau diesen **Weg der Heiligkeit**, der jeden ernsthaft Suchenden zum Ziel - dem **Samadhi** führt. Für viele Christen, die in ihrem Glauben erzogen worden sind, daß eine Beichte sie von ihren Sünden losspricht mag das auch stimmen doch ist der höhere Sinn einer Beichte ein Akt des Verzeihens. Gott liebt uns so wie

wir sind, Er/Sie verzeiht uns unsere Fehler und segnet uns. Eine Bitte um Vergebung unserer "Sünden" ([Karma](#)) ist jedoch nicht so einfach, wie es in den christlichen Kirchen gelehrt wird. Prinzipiell stimmt es voll und ganz, daß durch die Gnade Gottes und durch **die Sadhana (spirituelle Übungen)** ein Yogi von seinem Karma befreit wird und der Guru hilft dem Jünger ebenfalls, indem er den Schüler auf seinem Weg führt und leitet. Doch ohne die **Umkehr**, das ernsthafte Versprechen, sein bisheriges Leben zu ändern und die Liebe in das Zentrum seines Lebens zu stellen ist eine "Lossprechung" (Auflösung des Karmas) nicht möglich!

Die **Lehre vom Karmagesetz** besagt, dass jedes Tun eines Menschen eine Kraft in Bewegung setzt, die für den betreffenden Menschen früher oder später auch eine Folge hat. Die durch Taten vergangener und auch des jetzigen Lebens geschaffene latente Kraftpotenzen heißen **Samskaras**. Diese schlummern so lange in der Tiefe unserer Wesenheit, bis sie in einem Leben zur Auswirkung kommen. Sie haften als **Schmutz oder Zierde** unserem feinstofflichem Körper an, und sind somit Bestandteil unserer Persönlichkeit. Unter **Taten versteht man nicht nur Handlungen (grobstofflich), sondern auch Gefühle (astral) und Gedanken (mental), diese überdauern den physischen Tod!**

Der zweite wichtige Begriff der **Karmalehre** ist der der **Vasanas**. Diese sind die dem Menschen innewohnenden Eigenschaften und Eigenheiten und können - im Gegensatz zu den Samskaras - im Laufe der Zeit verändert werden. Vasanas sind das Ergebnis der Gefühle und Gedanken, die Summe aller inneren Kräfte, die unsere Persönlichkeit und unseren Charakter formen. Im **Christentum** werden die **Vasanas** in zwei gegensätzliche Begriffe gegliedert - die **Tugenden** und die **Laster!**

Die **Karmakräfte (Samskaras und Vasanas)** haften einer Wesenheit an und begleitet sie im irdischen Leben, im Jenseits und auch im nächsten Leben, man kann ihnen nicht entkommen. Egal, ob wir **gute Taten ("Heil")** oder **böse Taten ("Sünde")** begangen haben, **wir ernten die Saat, die wir gesät haben**. Das Karmagesetz ist unerbittlich. Wir selbst belohnen oder bestrafen uns, und nicht ein zürnender und strafender Gott. Wie oft höre ich von Freunden immer wieder dieselbe Frage: "Wie kann ein gütiger Gott nur soviel Leid in unserer Welt zulassen, warum muss gerade ich soviel ertragen und leiden?" Die Antwort ist einfach, aber die Menschen können es oft nicht fassen: **"Man ist selbst für alles verantwortlich!"**

Ob einem [Gutes \(Segen](#): Glück, Freude, Wohlstand, Gesundheit etc.) widerfährt oder [Böses \(Fluch](#): Pech, Armut, Krankheit, Leid, etc.), alles ist gerecht. Denn ein **göttliches Gesetz** regiert den Kosmos, **das Karmagesetz!** Alles in der Schöpfung ist ein **Spiel der Kräfte (ind. LILA)**. Das **Gesetz der Polarität** beherrscht den Kosmos. Wie die Waage, die die Göttin Justitia in Hände hält, senkt sich die Waagschale durch böse Taten und hebt sich erst wieder durch gute Taten. Ein Gedicht formuliert diesen Gedanken sehr nachdrücklich:

**"Sammele, sammle gute Werke, wie die Biene ohne Rast;  
quäle nichts und niemand, dass du drüben einen Helfer hast.  
Vater, Mutter, Sohn und Gattin können dir nicht Helfer sein:  
Helfend steht dir dort zur Seite deine gute Tat allein."**

Das **göttliche Gesetz des Karma** ist weise und gerecht, es belohnt die Guten und bestraft die Bösen (Märchen von "Frau Holle"). Wenn man anderen Wesen Leid zufügt, wird man Leid ernten (, wenn man Gutes tut, wird man Güte ernten. Allein der Mensch in seinem Hochmut glaubt dieses Gesetz ignorieren zu können, das vor langer Zeit als die "[10 Gebote Gottes](#)" den Israeliten vom Propheten Moses verkündet wurde. Auch wenn es scheint, dass die irdische Gerechtigkeit zu versagen scheint, das Gesetz des Karma ist unfehlbar und wirksam; kein lebendes Wesen kann sich dieser Ordnung entziehen. Auch in Indien wurden

im Yoga die **sittlich, ethischen Gebote und Verbote** in den ersten beiden Stufen (**YAMA, NIYAMA**) des [Raja-Yoga](#) beschrieben **um Leid zu vermeiden und Glückseligkeit zu erlangen**. In unserer westlichen Kultur, die so stolz auf ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse ist, gibt es sogar eine "Rechtswissenschaft", die darüber rätselt, ob es ein sog. "Naturrecht" (= göttliches Recht) gibt. Das von Menschen geschaffene Recht nennen sie "Positives Recht". Dieses wird immer wieder geändert (novelliert) und neu formuliert zum Vorteil und Stütze der Machthaber. Ändern sich die Machtverhältnisse, so ändert sich auch das Recht, d.h. Es gibt kein absolutes (göttliches) Recht, sondern nur ein relatives, den Umständen angepasstes Recht, das oft genug UN-Recht war und ist. Das positive Recht ist somit nur das Recht des Stärkeren: Das Gesetz des Dschungels - fressen und gefressen werden! Doch ist der Mensch mehr als ein Tier und so gilt das Recht der Welt nur bedingt für ihn. Das Karma steht über allen menschlichen Gesetzen und Ordnungen. Es ist ein besonderes Privileg als Mensch auf dieser Welt geboren zu werden, dazu bedarf es schon eines sehr guten Karmas (= Guter Taten und positiver Eigenschaften). Jedes Karma, egal ob gut oder schlecht, muss auch abgetragen werden und wirkt sich entweder im Diesseits oder Jenseits einmal aus.

Verfehlungen gegen das karmische Gesetz haben Konsequenzen. Im Unterschied zur negativen Vorstellung von Schuld und Sühne gibt es positiv formuliert auch die Belohnung für gute Taten (Pfadfinder - "Jeden Tag eine gute Tat"). Der Glaube der kath. Kirche, dass dem Sünder in der Beichte bei der Lossprechung seine Sünden vergeben wurden, ist nur zum Teil richtig. Der Priester spricht den Sünder los, jedoch ohne den guten Willen und einem festen Vorsatz hat die Beichte nur symbolischen Charakter. **"Normalerweise können Samskaras nicht vergeben werden, da sie abgetragen werden müssen!"** Trotzdem gibt es **Ausnahmen von dieser Regel:**

Durch **Reue, Vergebung, Fürbitten und Gebete** kann Gnade gewährt werden, kann ein Mensch von der Last eines Samskara befreit werden (auch ohne dass der Betreffende etwas davon weiß). Durch die Fürbitte werden positive Kräfte (Gedanken, siehe Psychogone) dem Schützling gegeben, die die negativen Kräfte kompensiert und später sogar auflöst (durchlichtet).

Durch Meditation auf **AUM (= Licht und Ton, christl. Hl. Geist)** und durch **gute Taten** kann das schlechte Karma bis zu einem gewissen Grad gelindert werden. Wenn man z.B. vorher (in früheren Leben) viele Fehler gemacht hat, aber jetzt einen Meister hat und nach den Gesetzen Gottes lebt, dann kann man das Karma, das ansteht, auch in einem Traum abtragen, oder durch sehr intensive Meditation und Gebet oder karitative Arbeit bewirken, dass es weniger schlimm ausfällt. (Man hätte z.B. einen sehr schweren Unfall haben sollen, aber man träumt jetzt von Unfällen und hat im Traum Schmerzen und hat dann in der Realität nur einen leichten Unfall (Meisterin Ching Hai und Fon-Fon, ein taiwanesischer helllichtiger Autor).

**Ein Beispiel zur Vergebung in einem Traum:** "Ich sah mich selbst in einem anderen Leben, tief einem besonderen Freund ergeben. Dieser nützte meine Hingabe aus und behandelte mit mich mit großer Unfreundlichkeit. Mit der Zeit entwickelte ich ihm gegenüber Gefühle tiefer Bitterkeit. Als sich das Ende dieser Inkarnation näherte, sah ich ein, dass meine Bitterkeit als Magnet wirken würde, der uns in ähnliche, aber umgekehrte Umstände zurückziehen werde, sollte ich mit dieser Einstellung sterben. Dieser Rollenwechsel würde mich dann in die Lage versetzen, ihn ebenso unfreundlich zu behandeln, wie er mich jetzt. Wir würden so aneinander gekettet sein und immer wieder Vergeltung üben wollen (**Vergeltungskarma: Opfer - Täter**).

"Warum es so lange hinausziehen" fragte ich mich. "Ist es nicht möglich, diesem Knäuel hier und jetzt zu entrinnen? Welche Lektionen auch immer mein Freund zu lernen hat - gewiss kann wenigstens ich mich befreien." Dann rief ich aus der Tiefe meines Herzens: "Ich

vergebe ihm !" In diesem Augenblick erwachte ich mit einem sich ausbreitenden Gefühl unbeschreiblicher Erleichterung. **Im einfachen Akt des Verzeihens fand ich mich von einer tatsächlichen karmischen Bürde befreit**" (Vater Unser: .. und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern... oder ... und vergib uns unsere Verfehlungen, wie auch wir verzeihen aus Liebe denen, die gegen uns gefehlt haben)!  
*von Swami Kriyananda, Jünger von Paramahansa Yogananda*

In besonderen Fällen, wenn ein Meister für seine Schüler **schlechte Samskaras** übernimmt, brauchen die **Folgen (Flüche) der bösen Taten (Sünden)** nicht abgetragen werden. Eng verbunden mit dem **Gesetz des Karma ist die Lehre von der Reinkarnation**. Denn oft erfolgt der Karmaausgleich nicht sofort im selben Leben, sondern wird aufbewahrt und entfaltet seine Wirkung erst in einem späteren Leben.!

---

### Ein Becher voll Maya

Vor langer Zeit lebte in Indien ein Held. Eines Tages begegnete er Vishnu. Sie wanderten zusammen durch das Land und Vishnu fragte ihn, ob er irgendeinen Wunsch habe, den er ihm erfüllen könne.

"Lehre mich, was Maya bedeutet", bat der Mann. "OH NEIN", sagte Vishnu, "wünsche dir irgend etwas anderes, nur nicht das!"

"Aber ich möchte von dir lernen was Maya bedeutet", beharrte der Mann. "Du kannst dir alles wünschen", sagte Vishnu, "eine schöne, hingebungsvolle Frau, Paläste, Gesundheit, große Reichtümer, Gesundheit, ein langes Leben!"

"Ich möchte aber lernen, was Maya bedeutet!", antwortete der Mann beharrlich. "Nun gut", sagte Vishnu, wenn das dein Wunsch ist, werde ich ihn erfüllen. Aber hole mir bitte zuerst einen Becher voll Wasser von dem Bauernhaus da drüben, und dann werde ich dich lehren, was Maya bedeutet."

Der Mann ging zu dem Bauernhaus und klopfte höflich an die Tür. Die Tür wurde von der schönsten Frau geöffnet, die er je gesehen hat. Sie war nicht nur wunderschön, sie hatte auch tiefe, seelenvolle Augen. Er sah in diese Augen und verliebte sich. In diesem Augenblick wußte er, das sie sich von vielen früheren Leben her kannten und das sie füreinander bestimmt waren. Sie wußte es ebenfalls. Sie bat ihn ins Haus und stellte ihn ihrer Familie vor. Die Eltern hießen ihn willkommen, als sei er ihr eigener, geliebter Sohn. Als er mit ihnen beisammen saß, fühlte er so tiefen Frieden in sich, das er wußte, hier bin ich zu Hause. Er hielt um die Hand des Mädchens an und die Eltern gaben mit Freuden ihren Segen. Bald darauf hatten das Paar Kinder. Erst ein kleines Mädchen, dann einen Jungen. Ihre Liebe zu den Kindern vertiefte die Liebe füreinander. Die Felder brachte reiche Ernte. Sie lebten glücklich und zufrieden mit den Jahreszeiten.

Dann, eines Tages hörte man ein schreckliches Donnern aus den Bergen. Der Himmel verdunkelte sich und die Erde bebte. Eine gewaltige Flut ergoß sich über das Tal. Der Mann ergriff seine kleine Tochter mit der einen Hand und seine Frau und den Jungen mit der anderen Hand. Sie rannten, was sie konnten.

Ihre Felder wurden zerstört. Sie liefen so schnell sie konnten, aber das Wasser um sie herum begann zu steigen und eine plötzliche Flutwelle trennte die Frau und den Jungen von dem Mann. Er schrie auf und versuchte nach ihr zugreifen, da verlor er das Mädchen an der anderen Hand. Er schrie wieder auf und das Leid zerriß ihm das Herz. Er klagte und weinte. Um ihn herum tobte der Sturm, der sein Haus, seine Liebe und sein Leben zerstört hatte. Er blickte nach unten und sah, wie seine Tränen in das schlammige, tosende Wasser fielen. Als die Tränen die Wasseroberfläche berührten, beruhigte sich das Wasser und wurde klar. Er

sah auf und erkannte, daß er in einen Becher geweint hatte, der er in der Hand hielt. Er blickte in Vishnus Augen. **Vishnu lächelte, "DAS IST MAYA!", sagte er.**

**Der KRIYA-Yoga**  
**Die heilige Lehre der Gott-Verwirklichung und Gott-Vereinigung.**  
**(4. bis 8. Stufe des Raja-Yoga)**

**Raja-Yoga** bedeutet sinngemäß übersetzt: "**Königlicher Yoga**". Der Übungsweg für Menschen mit einer edlen (ritterlich, königlichen) Gesinnung. Dieser **Meditationsweg ist aber nicht für jeden geeignet**, da er bestimmte Voraussetzungen benötigt. Wenn ein Mensch sich in den ersten drei Stufen vervollkommnet, wird er sicherlich die geistige Führung bekommen, die er benötigt um auf dem geistigen Weg weiter fortzuschreiten.

**Paramahansa Yogananda** ist einer der Heiligen Indiens, die einen echten Gottessucher auf ihrem Weg zu Gott beistehen und, wenn er einmal angenommen wurde, nie wieder von ihnen verlassen wird. Er hält dem Schüler sein Wort und ist ein treuer Wegbegleiter bis zur endgültigen **Vereinigung mit dem Göttlichen (Samadhi - 8.Stufe)**. Er lehrte im Westen den Meditationsweg des **Kriya-Yoga**.

**4. PRANAYAMA, die Beherrschung der Lebensenergie**  
**Die erste Stufe des Kriya-Yoga (= 4. Stufe des Raja-Yoga)**

**Prana** bedeutet soviel wie **Energie, Lebenskraft (chin. CHI)**, vom grobstofflichen Atem bis hin zum Gedanken gibt es verschiedene Grade der Energie. Schon Einstein erkannte in seiner Formel:  $E=m \cdot c^2$  (Energie = Masse x Quadrat der Lichtgeschwindigkeit), daß Materie letztlich nichts anderes ist als kristallisierte Energie. Die Beherrschung dieser Energie verleiht Macht und kann wie auch alles andere positiv oder negativ verwendet werden. **Sie kann ins Verderben oder zur Befreiung führen.**

**Die Gefahren von Kundalini:** Dies ist - neben der sexuellen Gefahr - die zentrale Frage hinsichtlich der Erweckung von Kundalini. Äußerste Vorsicht ist vonnöten, denn das Schlangenfeuer ist ein verzehrendes Feuer - es verzehrt ohne Ansehen der Person. Es neigt dazu, den Weg des geringsten Widerstands zu gehen, und dieser Weg führt oft bergab anstatt bergauf, was sich verheerend auswirken kann. Deshalb wird auch immer wieder in verschiedenen Büchern **vor der vorzeitigen Erweckung der Kundalini gewarnt**. Ein Schüler, der nicht reif genug für diese Kraft ist, wird seine Macht zu egoistischen Zielen (Magie) verwenden. Das Prana ist aber nur ein Mittel und nie Ziel auf unserem Weg. Es ist die Lebenskraft in allen Wesen. Wird dieses **Prana mit Liebe erfüllt, wird es feiner und durchlässiger für göttliche Gedanken**, wird es mit Haß erfüllt, wird es gröber und taub für das Göttliche. Es kann verschiedenste Wunder bewirken und den **Schüler im Feuer der Läuterung reinigen. Der Weg zur Einheit (Samadhi) wird durch diese machtvolle Energie abgekürzt.**

Die Erweckung der Kundalini birgt in sich auch lebensbedrohende Gefahren. Das musste auch der Regierungsbeamte Gopi Krishna erfahren.

Der indische Regierungsbeamte **Gopi Krishna** (1903-1984) führte ein normales Leben wie viele Berufstätige in Indien. Er war verheiratet und Vater von drei Kindern. In seinen Musestunden meditierte er. Eines Morgens, Weihnachten 1937 sass er wie gewöhnlich mit gekreuzten Beinen und meditierte, seine Aufmerksamkeit fest auf eine imaginäre Lotusblüte gerichtet, die in hellem Licht erstrahlte. Er fühlte plötzlich einen Strom flüssigen Lichts, tosend wie ein Wasserfall, durch Gehirn und Wirbelsäule einfließen, „**ich fühlte wie der Punkt meines Bewußtseins, der ich selber war, immer größer und weiter wurde und von Wellen des Lichts umgeben war. Immer weiter breitete es sich nach außen hin aus... Ich war jetzt reines Bewußtsein, ohne Körperlichkeit, in ein Meer von Licht**

## getaucht....“, Gopi Krishna

Was war geschehen? In Gopi Krishna wurden Kräfte erweckt, die in der Theorie des Yoga als Kundalini bekannt sind. „**Kundalini ist in der Tradition des Yoga eine göttliche Kraft, die dem Menschen innewohnt. Die für den Yoga relevanten Hauptaspekte des Menschen sind Bewußtsein, mythologisch-philosophisch Shiva als höchster Bewußtseinsaspekt des Menschen (alle anderen Bewußtseinszustände werden als getrübt oder traumhaft bezeichnet), und die Lebenskraft (eine schöpferische Kraft), genannt Shakti, deren aktivste Erscheinung die Kundalini ist, die als solche auch Kundalini-Shakti genannt wird.**“

Von Kundalini und der Kraft, die das Kundalini auslösen konnte, wusste Gopi Krishna nichts. Er war sich auch der Gefahren nicht bewusst, die diese Kraft in ihm anrichten konnte. Es gibt wenig Literatur zu diesem Thema, über die er sich informieren konnte, da diese Erscheinung offenbar wenigen vorbehalten ist. Er stellte fest, dass sich sein Gesundheitszustand rapide verschlechterte. Keiner der Ärzte, die er aufsuchte, konnte ihm helfen.

In mehreren autobiographischen Schriften hat Gopi Krishna seine lebensbedrohlichen Erfahrungen sehr detailliert niedergeschrieben. Auch der Physiker und Philosoph **Carl Friedrich von Weizsäcker** hat sich in seinem Buch **Die biologische Basis der religiösen Erfahrung** mit Gopi Krishna beschäftigt. Aufgrund seiner Erfahrungen lehnte es Gopi Krishna stets ab, Kundalini Yoga zu lehren.

Die Theorie des Yoga besagt, dass es in unserem Körper sogenannte Energie-Zentren, so wie sie auch die Akkupunktur kennt, gibt. Die Inder bezeichnen diese Energiekanäle als Nadis. Sie können auch als Pendant zu den chinesischen Meridianen gesehen werden. Der Zentralkanal im Rückenmark heisst **Sushumna**, links davon fließt die **Ida**, rechts die **Pingala**. Unterbrochen werden diese Energie-Kanäle von sogenannten **Chakren**, zu deutsch Knoten. Dabei unterscheidet man sieben Primärchakren und 18 Sekundär-Chakren.

Die lebensbedrohenden Störungen bei Gopi Krishna traten auf, weil er zum Zeitpunkt des Erweckens der Kundalini trotz Meditation kein ausgeglichener Mensch war. Die auftretenden Störungen sind dieser Ursache zuzuschreiben. Es gibt heutzutage eine Vielzahl von Kundalini Yoga Angeboten. Jeder sollte es sich jedoch genau überlegen, ob er sich von vielen Lehrern mit Halbwissen dieser Richtung hinwendet.

**Sonnen-Kundalini und Erd-Kundalini** - Das Herz der Erde ist einer der Pole von Kundalini, die Sonne der andere. Wer Kundalini erweckt, macht sich gleichsam zu dem Stab oder Zepter, das beide verbindet. Eigentlich ist man stets ein solches Zepter, doch das Zepter ist noch nicht zum Leben erwacht: Er schläft oder träumt, und das Feuer selbst schlummert vor sich hin. Wenn man Kundalini erweckt, wird aus jenem Feuer eine alles verzehrende Flamme, die brennt, läutert, mit Energie erfüllt und einen bewussten Kontakt mit dem Universellen Feuer ermöglicht.

---

### Eine Vision der Kundalini:

„Heute sah ich die Kosmische Kundalini (so nenne ich diese grosse Kundalini, die in allen Menschen wohnt, aber wesentlich mehr ist, als einfach nur ein Bestandteil des Körpers, des Irdischen) - eine riesige Feuersäule, in den unterschiedlichsten Farbvarianten erstreckte sich bis weit in die unendliche Schwärze über mir. Von dieser Säule, in der es floss und wogte und floss, kamen mit einem Mal hervorgespritzt unterschiedliche Wirbel, die an der Säule fest „gehängt“ waren - wie Chakren es sein mögen - nur, dass diese Wirbel hier waagrecht rechts und links von der Säule abgingen. Sie hatten unterschiedliche Farben, aber alle hatten sie zur selben Zeit auch dieselbe Farbe. Alles war in allem enthalten.“

Die Drei Mütter (dies sind die Drei Nornen, Begleiterinnen und Helferinnen von mir) standen im Dreieck um die Säule herum. Ich verstand, dass man auf diesen Chakren an der Säule nach oben gehen konnte. Es gab dabei ein Gesetz, das unwiderruflich war: man durfte nicht z. B. den rechten Fuss auf das unterste rechte Chakra, die unterste rechte „Sprosse“ setzen und dann den linken Fuss auf die zweite links abgehende Sprosse. Man musste, und das war zwingend, war Gesetz! mit dem rechten Fuss auf die unterste rechte Sprosse und dem linken auf die unterste linke Sprosse treten - und erst einmal stehen bleiben. Danach erst galt es weiterzugehen und bei der zweiten Sprosse ebenso verfahren. Es musste irgendeine Form von Gleichgewicht gewahrt bleiben.

Ich verstand, dass diese „Feuerleiter“ der Weg zum Göttlichen ist und zur selben Zeit ein Lehrprinzip, das vollständig verstanden werden muss, wenn ich nicht abstürzen oder hängen bleiben will. Jede Stufe dieser Feuerleiter muss erlernt werden. Jede muss erlernt werden im Gleichgewicht mit seinem Gegenaspekt. Sonst fehlt etwas Wesentliches und ich stürze - bzw. die Feuerleiter stürzt.

Und dann ging ich aufwärts und begann bei der untersten Sprosse. Ich stand mit beiden Füßen auf ihrer rechten und ihrer linken Seite und ein irrsinniger Schmerz durchfuhr mich von den Füßen bis zum Kopf. Dann hörte der Schmerz auf, und ich stieg auf die zweite Stufe. Und wieder durchfuhr mich ein Schmerz - jetzt in etwas anderer Form - und liess dann nach. Dann stieg ich zur dritten Sprosse weiter und alles wiederholte sich. Ich stieg auf und konnte nichts anderes wahrnehmen als diesen Schmerz, der feiner wurde von Stufe zu Stufe, nichts desto trotz seine Intensivität beibehielt. Er kam von der Energie, die mich durchfuhr, und mit der zur selben Zeit - so schien es mir - Lehren verbunden waren: sie strömten hier in meinem Gehirn verschlüsselter Weise ein und setzten sich fest in den Zellen meines Körpers.

Dann, irgendwann, sah ich hinunter. Da standen die Drei Mütter, still, regungslos, blickten nicht nach oben. Ich war oben, schon fast an der Spitze und sah, wie von den Frauen Lichtströme ausgingen (von unten hatte ich das nicht wahrnehmen können, jetzt, von oben sah ich es), die an der Spitze der Feuerleiter einmündeten - wie eine Pyramide. Und ich war da oben und die Lichtströme der drei Frauen mündeten sowohl an der Spitze der Feuerleiter, als auch in meinem Scheitel. Ich fühlte mich „aufgehängt“. Und ich dachte, wenn mich die Lichtströme der Drei Mütter an meinem Scheitel halten, warum soll ich dann noch meine Füße benutzen um zu stehen?

Und ich liess los - und hing nun gänzlich von dem Licht an meinem Scheitel ab, durch das die Drei Mütter mich hielten. Und so hing ich. Und die Feuerleiter verschwand unter mir und ich hing im Bodenlosen. Und hing.

Und irgendwann verlängerte ich mich (ohne es bewusst zu wollen) nach unten - und ich wurde länger und länger, verlor meine Menschlichkeit, wurde irgendein „Ding“, formlos, streckte mich und wurde zu einem Wirbel. Ich wurde nicht ein Wirbel, der eine Trichteröffnung an einem Ende hat und schmal ist an seinem anderen Ende - ich wurde eine wirbelnde Säule, gleichmässig, ebenmässig und wirbelte nach unten. Ich war kein Mensch mehr, hatte kein Ich-Bewusstsein mehr. Ich war ein Wirbel. Und wo ich wirbelte, entstand die Feuerleiter wieder, nach und nach.

Was wir als Kundalini betrachten, was möglicherweise Kosmische Urenergie ist oder noch viel mehr, was uns auch ein Weg zum Göttlichen erscheint, wurde geboren, vor Urzeiten, aus einem Wirbel.

Dann war es zu Ende. Und ich stand wieder unten zwischen den Drei Müttern und war wie ein Kind, wie das Kind, das ich gewesen war, als ich mit Yoga begonnen hatte. Ich stand vollkommen am Anfang und musste gelehrt und geleitet werden. Ich brauchte Mütter die mich borgen und schützten und führten."

**von Swamini Durga - <http://www.maha-yoga.de/index.html>**

## 5. PRATYAHARA, die Verinnerlichung

**Pratyahara** ist der fünfte Aspekt der acht Stufen des Ashtanga Yoga oder [Raja Yoga](#) (achtgliedriges Yoga), wie dies von [Patanjali](#) in einem der ältesten überlieferten Werke über Yoga, dem *Yoga-Sutra* beschrieben wurde. Es folgt auf das [Pranayama](#) (4. Stufe, die Beherrschung des Atems) und führt zum [Dharana](#) (6. Stufe, Konzentration) und [Dhyana \(Meditation\)](#). Es geht um die Disziplinierung der Sinne (Indriya, "Fühler"), durch ein Sich-nach-innen-richten. **Pratyahara** bedeutet **Zurückziehung der Lebensenergie von der Außenwelt**, die wir durch die 5 Sinne wahrnehmen (Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken, Sehen). Dies ist aber erst möglich wenn wir das Prana (die Energie) auch zu kontrollieren vermögen. Ist das nicht der Fall, wird unsere Aufmerksamkeit immer wieder von Innen nach Außen gelenkt werden. Solange ein Mensch in der Außenwelt **Liebe** sucht, wird er immer wieder enttäuscht werden, denn sie **befindet sich im Inneren des Menschen, in seinem Herzen**. Darum gibt es auch Eremiten, Einsiedler, die in der Einsamkeit Gott suchen. Wer diese Lektion erlernt hat, der ist der Freiheit einen großen Schritt nähergekommen. Da sich die Lebensenergie im Feinstofflichen als Prana manifestiert, sind **energetische Übungen der Beginn einer Übungsreihe, die im Kriya-Yoga bis zur Beherrschung und Kontrolle der Herz- und Lungentätigkeit geht**.

Durch diese Internalisierung des [Bewusstseins](#) sollen Sinneseindrücke allgemein bewusster und kontrollierbarer werden. Durch regelmäßiges Üben wird so die Durchführung weiterer Stufen erleichtert. Es handelt sich aber nicht um eine Beschränkung der Sinne, im Gegenteil soll der Geist zur Wahrnehmung von Feinheiten geschult werden, die den Sinnen sonst verborgen blieben.

**Eine Geschichte:** Der Unterricht an der Waldakademie war zu Ende und es ergab sich eine Diskussion über Raja Yoga und Karma Yoga.

Der Meister sagte: "Nur diejenigen, die nicht klar verstehen, was Pratyahara bedeutet, wollen in Höhlen oder den Wald flüchten. Sie werden dort eine Weile leben und sich dann sehr gestört fühlen und sich ärgern, wenn sie irgendwann wieder auf Menschen treffen. Wenn sie in eine Stadt kommen, werden sie sich unwohl fühlen."

"Was ist also wahres Pratyahara, Swamiji?" fragte Sri Nambiar.

"Du musst weiterhin dienen. Das ist die beste Reinigung. Gleichzeitig solltest du dir des Zwecks deines Dienens bewusst sein. Es soll dich zum Ziel des Lebens führen, nämlich Gottverwirklichung. Einmal pro Stunde solltest du deine Augen ein paar Minuten lang schließen und im Geist seinen Namen wiederholen und meditieren. Du solltest spüren, dass du nur der Zeuge allen Geschehens bist, nicht der Genießer, sondern dass du das alles durchdringende Selbst bist. Schreibe täglich fünf Minuten lang dein Mantra. Hab immer eine Gita oder andere Texte der alten Schriften zur Hand. Lies bei Gelegenheit einige Zeilen darin. Versuche unaufhörlich, deinen Geist auf die Arbeit, die du gerade erledigst, zu konzentrieren. Wenn du meditierst, zieh den Geist von der Arbeit zurück und richte ihn vollständig auf die Gottheit aus. Übe immer weiter. Bald wirst du Einpunktigkeit erreichen. Es wird dir gelingen, die Sinne vollständig zurückzuziehen. Das ist Pratyahara. Ab dann wirst du dich selbst mitten auf einem Schlachtfeld ungestört fühlen. Das ist wahres Pratyahara.

---

Der [Sanskrit-Begriff Pratyahara](#) wird von der Verbwurzel hr (nehmen) abgeleitet und zu hāra abgewandelt. Vorweg stehen die beiden Vorsilben ā (hin, zu, in Richtung) und prati (zurück), das durch das folgende ā zu praty wird. Pratyahara bedeutet wörtlich also das Zurücknehmen oder Zurückziehen (von irgendwas).

In den Quelltexten des Yoga finden sich unterschiedliche Interpretationen von Pratyahara. In



den Yoga-Sutras des [Patanjali](#) geht dieser zunächst auf [Asana](#) und [Pranayama](#) ein. Er erklärt, dass der Geist durch Pranayama gesammelt und ausgerichtet wird. Auf diese Sammlung des Geistes bezieht er sich, wenn er am Ende des zweiten Kapitels auf Pratyahara eingeht. Wörtlich heißt es dort: „Pratyahara ist (der Zustand), wenn die Sinne keinen Kontakt mit ihren eigenen Gegenständen haben und es so ist, als ob sie die eigene Form des Geistes annähmen.“ Bei Patanjali ist Pratyahara also keine willentliche Aktivität des Übenden, sondern das Resultat ([siddhi](#)) der Geistessammlung durch Pranayama. Diese Sichtweise wird in einigen Kommentaren ausdrücklich betont. So schreibt Vyasa: „Wenn die Bienenkönigin auffliegt, schwärmen die Bienen hinterher, wenn die Bienenkönigin sich niederlässt, lassen sich auch die Bienen nieder. Eben so werden die Sinne beherrscht, wenn der Geist beherrscht wird.“ Sw. Hariharananda Aranya wird in seinem Kommentar noch deutlicher: „In anderen Formen der Disziplin der Kontrolle der Sinne müssen Sinne von den Objekten entfernt gehalten werden oder der Geist muss gefestigt und beruhigt werden, oder irgendwelche anderen Methoden müssen angewendet werden. Aber dies ist bei Pratyahara nicht nötig; die Entschlossenheit des Geistes reicht aus. In welche Richtung auch immer der Geist willentlich gebracht wird, die Sinne folgen ihm...“ Eine ähnliche Interpretation von Pratyahara findet sich in der Gheranda Samhita aus dem 18. Jahrhundert. Dort heißt es im vierten Kapitel zu Pratyahara: „Wohin auch immer der wandernde und unstete Geist hinget, von dort soll er zurückgenommen werden und unter die Kontrolle des [Atman](#) gebracht werden.“

Im Gegensatz dazu interpretieren die Vasistha Samhita, die Yogavajnavalkya Samhita und die Sandilya Upanishad ([Upanishaden](#)) das Pratyahara als einen aktiven Vorgang. In den beiden erstgenannten Schriften heißt es übereinstimmend: „Die Natur der Sinne ist es, zu den Sinnesobjekten zu wandern. Das kraftvolle Zurückziehen (balat aharana) von ihnen wird Pratyahara genannt.“ Hier wird also davon ausgegangen, dass der Übende etwas tun muss. Eine genaue Anleitung, was zu tun ist, wird allerdings nicht beschrieben. Auch in der Hathapradipika ist eher von einem aktiven Tun die Rede. Sie beschreibt Pratyahara als „das schrittweise Zurückziehen der Sinne, wie Augen usw., die auf ihre Objekte gerichtet sind, dies wird Pratyahara genannt.“

Eine dritte, ganz andere Interpretation findet sich bei Gorakhnath, einem der Begründer des [Hatha Yoga](#). Bei ihm wird Pratyahara zu einer körperlichen Übung ([Asana](#)), nämlich zur Umkehrhaltung Viparita Karani Mudra. Hier kommt die Vorstellung ins Spiel, der Kopf sei eine Schale, die mit dem Lebensnektar (Amrta) gefüllt ist. Dieser tropft stetig herunter zum Nabel und wird dort vom Feuer der Sonne (Solar Plexus, Sonnengeflecht, Manipura [Chakra](#)) verzehrt. In diesem Sinne wird Pratyahara von Gorakhnath als das Zurückhalten dieses Nektars beschrieben. In der Goraksasataka heißt es: „Die Sonne zieht den Nektarfluss vom Mond zu sich. Diesen zurückzuhalten wird Pratyahara genannt.... Der Nabel ist oben und der Gaumen ist unten, die Sonne ist oben und der Mond ist unten. Diese Übung ist als Viparitakarani bekannt...“

Quelle: „Die Geschichte des Pratyahara“ von Uwe Bräutigam in VIVEKA – Hefte für Yoga, Ausgabe 37

## 6. DHARANA, die Sammlung (Konzentration)

Das Wort Dharana wird oft in einigen Büchern als Konzentration der Denksubstanz auf einen bestimmten Punkt bezeichnet. In anderen Schriften wird Dharana auch als Konzentration auf eine Gottheit (= Objekt) beschrieben. Ähnlich wie ein Laserstrahl gebündeltes, konzentriertes Licht ist, so kann ein Mensch seine Energie ebenfalls konzentriert auf ein Objekt seiner Aufmerksamkeit lenken. Wenn er das so macht, kann seine Energie dieses Objekt beleben und ihm hilfreich zur Seite stehen. Doch diese Techniken gehören in den Bereich der Magie und sollte von keinem ernsthaften Wahrheitssucher ausprobiert werden. Die **Magie, ebenso wie der Okkultismus und der Spiritismus** führen unweigerlich in eine Sackgasse und halten den Menschen im **Kreislauf der Wiedergeburten gefangen (Samsara)**. Wer sich mit

diesen Bereichen der Esoterik beschäftigt sollte sich immer vor Augen halten, daß sie **nichts** mit wahrer Spiritualität zu tun haben.

Der Schüler des Yoga sollte seine Aufmerksamkeit (**aktive Grundhaltung**) vielmehr auf das **Anahata (Herz)-Chakra** und auf das **3. Auge** lenken, denn auf diese Art kann eine **Verbindung zum Göttlichen** zustande kommen. Ein gesprochenes oder gedachtes **Gebet (Mantra)** als Stütze für das ruhelose Gemüt ist für den westlichen Menschen Hilfe auf seinem geistigen Weg. Auch Maria, die Mutter Jesu Christi, sagt in unseren Tagen im Erscheinungsort Medjugorje, daß das Gebet die einzige Möglichkeit ist Frieden und Liebe zu erreichen.

**Dharana** ([Sanskrit](#), dhara? a, von *dhri*, unterstützen, tragen, halten) bedeutet *Konzentration* und ist im [indischen Raja Yoga](#) die 6. Stufe von [Patanjalis Aufmerksamkeit](#) auf einen Punkt im Körper, ein [Mantra](#) oder etwas Transzendentes wie die [Leere](#), einen [GottSubjekt-Objekt-Spaltung](#) im Vordergrund, so soll durch intensives Üben das reflektierende Denken zeitweise ausgeschaltet und so eine Ganzheitserfahrung möglich werden.

Im Gegensatz zur 7. Stufe, dem [Dhyana \(Meditation\)](#), ist Dharana mit willentlicher Anstrengung verbunden.

**Dharana, dhyana und [samadhi](#) werden von Patanjali auch als der innere Kern des [Yoga](#) (Vers IIIB, 7) oder als [samya](#) („Sammlung“) bezeichnet.**

**Diese 3 Stufen bilden das machtvollste Werkzeug des Yoga.** Der vollkommen konzentrierte Geist ist zu für unsere Begriffe übermenschlichen Leistungen imstande, wie dies im 3. Abschnitt der Yoga-Sutra dargestellt wird. Der Geist ist nun so still und klar geworden, dass es ein leichtes ist, ihn wie einen Laserstrahl auf das Objekt der Konzentration zu richten - diese Stufe wäre die Fortsetzung der vorangegangenen insofern, als dass letztere den Körper, das Prana und die Sinne zu kontrollieren suchten und Dharana, die Konzentration, nun den Geist unter Kontrolle bringt. Wir können das Verhältnis dieser Stufen auch so darstellen, dass

Asana (Stufe 3) die Körperhülle,

Pranayama (Stufe 4) die Energiehülle,

Pratyahara (Stufe 5) die Geisthülle und

Dharana (Stufe 6) die Intellekthülle transzendiert.

Folglich würde Dhyana, der meditative Zustand, in dem wir die Wonne höchster Klarheit und die Ekstase vollendeten Fließens erfahren, die Anandamaya Kosha (Wonnehülle) transzendieren.

Samadhi, als die höchste Erfahrung, ist jenseits aller Körperhüllen und Koshas, ist das Ziel unseres Weges.

Auszug aus "Vision des Yoga", Heft 2, Raja Yoga

**zum Punkt 6. Dharana:** Ein gesprochenes oder gedachtes **Gebet (Mantra)** als Stütze für das ruhelose Gemüt ist für den westlichen Menschen Hilfe auf seinem geistig-spirituellen Weg. Auch die göttliche Mutter, sagt in unseren Tagen im Erscheinungsort Medjugorje, **daß das Gebet die einzige Möglichkeit ist Frieden und Liebe zu erreichen.**

### **Gebete von Aruna Sangha**

#### **Das gesprochene Gebet**

Dankbarkeit öffnet: Sie ist ein guter Einstieg für ein gesprochenes Gebet. Dadurch kann die Verbindung zur geistigen Welt leichter hergestellt werden.

Das Wort "Danke" öffnet, macht dich weich, läßt dich überströmen!

Danke für die Erfahrung der Energie in ihren verschiedenen Formen - dichten wie feinen, starken wie sanften Schwingungen, die deinen Körper durchweben, durchlebendigen - transformieren. Spontanes Gebet strömt ein: Es sind Worte aus einer bestimmten Schwingung, Gefühlslage inspiriert. Du solltest sie aufschreiben, weil sie dir später einmal helfen können. Ein selbst gefundenes Gebet kann ein kraftvoller Anker werden, der dir über Phasen der Niedergeschlagenheit hinweghilft und dir wieder Mut gibt:

Möge der überquellende Reichtum des Lebens in mir wirken - durch mich wirken! Mögen alle Wesen glücklich sein!

### ***Gebetsformel als Einstimmung***

Ein solches Gebet kann als Einstimmung zur Meditation genützt werden oder als Abschluß derselben.

"Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren - OM -"

### ***Raumsegen***

Er hilft, fremde Räume für Meditationszwecke zu weihen oder den eigenen Arbeits- und Wohnraum aus seiner profanen Atmosphäre herauszuheben. Man spricht, unterstützt mit rituellen Gesten, feierlich einen Segen in alle vier Himmelsrichtungen, z. B. mit dem Goethespruch:

"Gottes ist der Orient, Gottes ist der Okzident. Nord- und südliches Gelände ruht im Frieden seiner Hände. Friede allen Wesen! Die Liebe zu Christus verbindet uns alle!"

### ***Anrufung der sechs Weltrichtungen***

Aus dem tibetischen Buddhismus inspirierte Form (Kräfte der 5 Dhyani-Buddhas, Geister der sechs Weltrichtungen) eines Raumsegens, besonders schön in der freien Natur zu machen, um sich mit dem Kosmos zu verbinden (Entsprechung von Mikrokosmos-Mensch und Makrokosmos-Schöpfung): Man wendet sich den entsprechenden Himmelsrichtungen bzw. Himmel und Erde zu und spricht dabei folgendes:

"Ich rufe die Geister des Ostens und danke ihnen für die Kräfte der Klarheit und Frische des Beginns. Möge der Osten mir Mut, Zuversicht und Beständigkeit schenken. Ich rufe die Geister des Südens und danke ihnen für das Geschenk der Freude und den inneren Reichtum. Möge der Süden mir Großzügigkeit und heitere Gelassenheit schenken. Ich rufe die Geister des Westens und danke ihnen für das Feuer der Sehnsucht und des inneren Strebens. Möge der Westen mir Begeisterung und immer neuen Antrieb schenken. Ich rufe die Geister des Nordens und danke ihnen für die Kräfte des Willens und der klaren Entscheidung. Möge der Norden mir nüchternen Verstand und Entschlußkraft schenken. Ich rufe die Geister des Himmels und danke ihnen für das Bewußtsein der grenzenlosen Freiheit im Sein. Möge der Himmel mir Flügel verleihen um meine wahre Heimat zu finden. Ich rufe die Geister der Erde und danke ihnen für die liebende Verbundenheit mit allem Leben. Möge die Erde mich Liebe und mitfühlendes Dienen lehren. Friede allen Wesen, mögen alle Wesen glücklich sein!  
Om - Shanti - Om"

### ***Gebet als Affirmation***

"Oh ewige Energie,  
wecke in mir bewußten Willen,  
bewußte Lebenskraft, bewußte Gesundheit  
und bewußte Selbstverwirklichung."  
(Paramahansa Yogananda)

Die Affirmation wirkt über das Unbewußte auf psychische Muster und Gewohnheiten ein, um sie zum Positiven zu wenden. Gedichte, Texte aus Büchern können als Anregung dienen. Wichtig ist, daß man das affirmative Gebet regelmäßig übt - also am Besten auswendig lernen - damit es mit der Zeit seine Wirkung auf deine seelische Gestimmtheit entfalten kann.

Für Viele: "Wieviel Schönheit ist auf Erden  
unscheinbar verstreut;  
möcht ich immer mehr des inne werden;  
wieviel Schönheit, die den Taglärm scheut, in  
bescheidenen alt und jungen Herzen!  
Ist es auch ein Duft von Blumen nur,  
macht es holder doch der Erde Flur,  
wie ein Lächeln unter vielen Schmerzen."  
(Christian Morgenstern)

(Amado, Februar 1996)

## 7. DHYANA, die Meditation

Die wichtigste Grundvoraussetzung um meditieren zu können ist eine **passive Grundhaltung**. Für einen westlichen Menschen ist diese Grundhaltung sehr schwer zu erlangen, da er von Kindheit an gewohnt ist etwas leisten zu müssen, um etwas zu bekommen. Man darf nichts haben wollen, es muß einfach geschehen. Dhyana wird dann erreicht, wenn die Energie des Yogi von der göttlicher Liebe erfüllt wird. Durch Meditation ergießt sich das göttliche Licht in den Menschen und erfüllt ihn mit **göttlichem Licht (Hl.Geist)**. Eine hl. Kommunion mit dem Göttlichen wird erreicht und man ist von **Glückseligkeit (Ananda, Vorstufe zum Samadhi!)** durchdrungen. Noch immer aber ist eine Trennung zwischen dem Meditierenden (Subjekt) und Gott (Objekt) vorhanden. Man erfährt noch immer die Dualität, Gott und der Mensch sind voneinander getrennt, noch **fehlt das Bewußtsein der Einheit, die Erkenntnis, daß alles Eins ist**. Die Erkenntnis der Einheit wird erst in der 8. Stufe erlangt. In China wird Dhyana als ZEN bezeichnet, der Weg des Zen als TAO-Yoga.

**Meditation** (lat. *meditatio* = „auch in der Bedeutung „zur Mitte ausrichten“ von lat. *medius* = „die Mitte“) ist eine grundlegende religiöse oder spirituelle Praxis, die in vielen Religionen und Kulturen nachweisbar ist. Mithilfe von [Achtsamkeits-](#) oder [Konzentrationsübungen](#) soll der [Geist](#) beruhigt und gesammelt werden. Während heute in westlichen Ländern die Meditation meist als Methode zur [Stressbewältigung](#) und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert wird, ist sie insbesondere in östlichen Kulturen eine zentrale religiöse und [bewusstseinsverändernde](#) Praxis. [Meditation](#) und andere mentale Praktiken können zu dem Eindruck einer Erweiterung des [Bewusstseins](#) führen. Schritte sind: bewusst

werden über das eigene Selbst und dessen Verbindung zum Ganzen ([Kosmos](#)), die Identifikationen des eigenen Selbst, unabhängig werden von Gedanken und Prägungen, Blockaden auflösen. Ziel ist letztendlich [Erleuchtung](#), was mit dem Empfinden umschrieben werden kann, das Abgetrenntsein als Individuum vom Ganzen, überwunden zu haben. In der europäischen [Religionsphilosophie](#) wird der Sachverhalt „Erleuchtung“ zu den „[mystischen Erfahrungen](#)“ gezählt. Im Kontext asiatischer Religionen bezeichnet **Erleuchtung das höchste Ziel der [spirituellen Wege](#)**.

---

### **Sei ein Kind Gottes von Paramhansa Yogananda, East West 1929**

*“Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er die Macht, Söhne Gottes zu werden.” (John.1.12)*

Alle, die die Methoden kennen, mit denen man durch rechte Meditation die Kapazität des Bewusstseins erweitert, werden in der Lage sein, den unermesslichen Geist Gottes zu empfangen bzw. zu verstehen. Indem sie sich mit dem Geist identifizieren, werden sie zu dessen Widerspiegelung - zu Kindern Gottes.

Der obige Bibelabschnitt ist ein Botschafter der Unvoreingenommenheit Gottes. Er offenbart eine unwiderlegbare Wahrheit. Gott ist unendliche Allgegenwart. Er ist gleichermassen in allem gegenwärtig. Sein Licht scheint gleichermassen in vor Weisheit funkelnden Diamant-Seelen wie auch in Kohle-Mentalitäten, die in ihrer Unwissenheit verdunkelt sind. Da Gott uns die Freiheit gewährte, zwischen Irrtum und Wahrheit zu wählen, können wir unseren Geist entweder mit der Reinheit des Wissens und der Liebe transparent, oder aber mit Dogma und Disharmonie dunkel halten.

Obgleich das Licht Gottes gleichermassen auf alle scheint, schätzen und empfangen die Diamant-Seelen durch ihre kreativen Qualitäten das Licht, das durch sie fließt, wohingegen die russverschmutzten Seelen den Strahlen nicht erlauben, durch sie zu strömen. Auch wenn Gott uns nach Seinem Ebenbild erschaffen hat, liegt es dennoch an uns, ob wir dieses Ebenbild durch Unwissenheit verschleiern oder ihm erlauben, frei durch uns zu scheinen.

Der wesentliche Punkt dabei ist, dass, obwohl Gott uns alle mit gelber, weisser, schwarzer oder olivfarbener Hautfarbe nach seinem Ebenbild geschaffen hat, empfangen dennoch einige Seine Strahlen besser als andere und spiegeln sie wider. Gott hat so die Menschen mit Seiner eigenen Macht der Freiheit gesegnet, sodass der Mensch Gott entweder wegdrängen, oder Ihn durch seinen Verstand und durch rechte Anstrengungen in seinem Leben empfangen kann. Die Tatsache, dass einige weniger wissen als andere, liegt nicht daran, dass Gott den Fluss Seiner Kraft durch die Menschen begrenzt, sondern daran, dass die Menschen Seinem Licht nicht gestatten, durch sie zu fließen.

Allein diese Ansicht kann den Menschen, und nicht Gott, für all die offensichtlichen Ungerechtigkeiten dieser Welt verantwortlich machen. Gleichzeitig streckt dieser Standpunkt die ewige Hand der mächtigen Gewissheit aus, dass jeder ein Kind Gottes ist, auch wenn er sich dessen nicht bewusst ist. Gott ist in jedem Menschen gleichermassen gegenwärtig, und diejenigen, die Sein Licht durch ihre selbstgeschaffene, transparente Reinheit empfangen, können mit Sicherheit zu einem Kind Gottes werden. Jesus, der Mensch, läuterte sich durch Disziplin und wurde Gott-gleich: Sohn Gottes. Solch ein selbstgeschaffener Christus kann ein ideales Vorbild für den normalen Menschen sein. An Unwissenheit erkrankte Personen können durch den Kontakt mit dem Christus-Bewusstsein der Meditation und des Glaubens

von den Krankheiten der Täuschung geheilt werden. Nur ein Jesus, der sein verlorenes Bewusstsein, Sohn Gottes zu sein, befreit hat, kann als Beispiel für andere spirituelle Anwärter dienen, die versuchen, sich an ihr vergessenes Ebenbild als Kinder Gottes zu erinnern. Es gab Kinder Gottes vor Jesus, und es wird Kinder Gottes nach ihm geben. Jesus war eins der grössten Vorbilder, da er wusste, wie er das unparteiische Licht Gottes in sich empfangen und dadurch anderen zeigen konnte, wie sie Gottes Licht in sich aufnehmen können, um selbst zu Kindern Gottes zu werden.

Die Hindu-Schriften sagen von jeder Seele: "Du bist DAS". Die Absicht, das kleine Selbst mit Gott vereinen zu wollen, ist keine Gotteslästerei, wie manche annehmen. Andererseits wäre es falsch zu sagen, wir seien sterbliche Wesen, da wir im wesentlichen aus unsterblichem Material geschaffen wurden. Die Wahrheit ist, dass wir Götter sind, und es wäre ein Fehler, uns als Schwächlinge zu bezeichnen.

Der Traum des Irrtums ist für den Menschen zur Wirklichkeit geworden. Der Traum, dass die Seele ein sterbliches Wesen ist, muss durchbrochen werden. Der Gedanke, eine unsterbliche Seele zu sein, kann uns, sofern dieser auf rechte Weise kultiviert wird, unsere unermessliche Grösse anstatt unsere Winzigkeit erkennen lassen.

Nur indem wir unsere Einheit mit Gott erkennen, können wir vollständig unsere selbstgeschaffenen, eingebildeten Begrenzungen der Unfälle, des Versagens, des Mangels, der Krankheit und des Todes durchbrechen. **Gott besitzt alles – Gesundheit, Leistungsstärke, Weisheit – und Einheit mit Ihm zu erlangen bedeutet, Anspruch auf alles zu haben, was Sein ist – als Sein Kind.**

### Säule aus Licht

Wir beginnen unsere Übung mit einem Gebet oder mit einer Empfindung der Einheit mit dem Kosmos. Wenn wir hierbei ein Ritual ausführen so ist dies ebenfalls eine Hilfe. Eigentlich sollte eine jede Lichtübung mit Gebet und einem Opferritual beginnen, so wie es in Tibet üblich ist.

Sobald wir mit unserer Umwelt in Einklang sind, uns innerlich gehoben fühlen, können wir mit der eigentlichen Lichtübung beginnen.

Stelle dir vor, der Himmel öffnet sich über Dir, oder die spirituelle Ebene, oder ein Heiliger, Satguru etc. strahlt segnend Licht auf Dich herab. Es ist wie eine Lampe, die auf Dich herab strahlt, nur ist dieses Licht reine spirituelle Energie, die in Dich hineindringt, als wärest Du aus Glas. Diese Licht bleibt in Dir und erfüllt Dich mehr und mehr, als wärest Du ein Gefäß. Du wirst gestärkt, gereinigt, spirituell transformiert. Gleichzeitig erfüllt uns Liebe und kosmische Verbundenheit

Diese Übung maximal 20 Minuten durchführen. Sie hat eine sehr starke Wirkung. Bei unangenehmen Druckempfindungen auf dem Scheitel aufhören.

© copyright Alfred Ballabene , Wien

## 8. SAMADHI, die Gottesverwirklichung

Lord Buddha rief in den letzten Tagen seines Lebens alle seine Schüler zu sich und fragte sie: „Wie erreicht ihr den **diamantenen Samadhi**?“ Und alle erwähnten das Licht und den Ton. Dann sagte Lord Buddha: „Mögen die kommenden Generationen wissen, dass **das innere Hören der einzige Weg zum diamantenen Samadhi** ist.“ Diese Dinge liegen also in uns. Es sind zwei (Formen), die Kraft des Sehens und die Kraft des Hörens. Wenn ihr nach innen geht, seht ihr zuerst Kerzenschimmer – **ihr seht Licht, dann folgt der Ton**. Durch das Licht könnt ihr sehen, wo ihr seid, und **der Ton führt euch den Weg, den ihr gehen müsst**. Es gibt Menschen, die versuchen, nur mit dem Licht zu gehen, doch dann werden sie von starkem Licht eingehüllt und wissen nicht, wie sie weitergehen sollen. **Nur der Ton kann dort helfen und führen.** ([Sant Kirpal Singh](#))

Wer diese Stufe erlangt hat, ist **eins geworden mit dem Göttlichen**, Subjekt und Objekt verschmelzen und werden eins. ("Ich und der Vater sind eins" - Jesus Christus). Durch die Gnade Gottes und mit Hilfe des geistigen Mentors kann jeder diese hohe Stufe erreichen und wahrhaft ein "**Kind Gottes**" werden. Die **Welle wird zum Ozean, verliert aber nicht das Bewusstsein ihrer Individualität**. Die menschliche Seele erkennt sich als allgegenwärtiger Geist.

Nach Yogananda gibt es **zwei Arten von Samadhi (Instase)**:

**Sabikalpa Samadhi** - der erste oder vorbereitende Zustand, **der durch Trance und Unbeweglichkeit des Körpers gekennzeichnet ist**.

**Nirbikalpa Samadhi** - der höchste und unwiderrufliche Zustand der Gottvereinigung, **in dem man sich auch frei bewegen kann**.

(**Maha Samadhi** - Zustand, wenn ein Yogi in vollem Bewusstsein freiwillig seinen Körper verlässt (TOD))

**Samadhi** ([Sanskrit](#), samadhi, wörtlich „Fixieren, Festmachen“) bezeichnet:

1. Ein [Bewusstseinszustand](#), der über Wachen, [Träumen](#) und [Tiefschlaf](#) hinausgeht und in dem das Denken aufhört. Es ist ein völliges Aufgehen in dem Objekt, über das [meditiert](#) wurde ([Rishi](#) (Objekt), [Devata](#) (Objekt-Subjekt-Beziehung) und [Chhanda](#) (Subjekt)). Handelt es sich dabei um das [Göttliche](#) oder das [Absolute](#), erfolgt die Vereinigung mit diesem. Ist der Körper einmal im Samadhi-Zustand, so kann er nicht nur über Jahre, sondern - so behaupten die Gelehrten im Himalaya - über Jahrtausende hinweg konserviert werden, ohne dass die Person stirbt. Im Samadhi-Zustand befindet sich die Seele außerhalb des Körpers, ist jedoch durch die Silberschnur mit dem physischen Körper verbunden.
2. Überbewusstsein, Eins-sein des Geistes (8. [Yoga](#)-Stufe)
3. Es gibt verschiedene Samadhi-Stufen. Die höchste ist [Nirvikalpa](#)-Samadhi, das kosmische Bewusstsein, der formlose Zustand, wo es keine Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt mehr gibt ([Samhita](#)); Einheit mit [Brahman](#). Auch: Kontemplative Versenkung, bei der jede Tätigkeit der Sinne und Gedanken aufgehoben ist.
4. Mahasamadhi (*großer Samadhi*) ist das [Hindi](#) Wort für das bewusste [Verlassen des physischen Körpers](#) eines selbstverwirklichten [Yogi](#) bei seinem [Tod](#).

## **Samadhi im Buddhismus** [\[Bearbeiten\]](#)

Im Buddhismus umfasst Samadhi die Regeln der **Vertiefung** bzw. des Sichversenkens (siehe [Jhana](#)), welche auf den heiligen [Achtfachen Pfad](#) (sechster bis achter Pfad) zurückzuführen sind:

- ? Rechtes Streben, Üben
- ? Rechte Achtsamkeit
- ? Rechte Konzentration / Rechtes Sichversenken

Buddha lehrte, dass Samadhi notwendig ist, um dem Geist Stärke und Reinheit zu verleihen und letztendlich die Wahrheit zu erkennen und zu verwirklichen. Samadhi setzt sich hauptsächlich aus verschiedenen Meditationsmethoden zusammen.

Der letzte der acht Pfade ist das Sichversenken. Er ist in neun aufeinander folgende Stufen der Meditation geteilt:

1. [Geistesruhe](#)
2. Klarblick
3. [Gleichmut](#) und [Glücksgefühl](#)
4. Absoluter Gleichmut
5. Eintritt in die [Unendlichkeit](#)
6. Bewusstseinsunendlichkeit
7. Nichtdasein
8. Weder-[Wahrnehmung](#)-noch-Nichtwahrnehmung
9. [Nirwana](#)

### **Verschiedene Arten von Samadhi:**

- ? Bhava Samadhi
- ? Savikalpa Samadhi
- ? Avikalpa Samadhi
- ? Nirvikalpa Samadhi
- ? Sahaja Samadhi

#### **Bhava Samadhi:**

Bhava ist die Bezeichnung für einen ekstatischen Zustand 'kosmischer Liebe'.

Beispiele:

"Die Musik zog Indira Devi nach innen, aber in dieser weltfernen Versunkenheit verlor sie doch nicht das Wachbewußtsein gänzlich. Manchmal tanzte sie in diesem Zustand vor Verzückung."

Zitat: S.189 aus: 'Asiatische Mystiker', Hellmuth Hecker, Octopus Verl., Wien 1981

Ramakrishna rezitiert das Mahimna Sutra. "Eines Tages betrat Ramakrishna einen Shiva-Tempel und begann als Lobpreisung Shivas das Mahimna-Sutra zu rezitieren. Als er im Begriff war, das Sutra zu sprechen, fand er sich plötzlich in Ekstase. Ramakrishna war eingetaucht in das Gefühl der Herrlichkeit Shivas, er verlor sein irdisches Bewußtsein, vergaß den Hymnus, die Worte, die Sprache, die Folge der Verse und alles andere um sich. Immer wieder rief er laut aus: 'Oh großer Gott, wie kann ich Deine Herrlichkeit ausdrücken?' Während Ramakrishna so in Ekstase verweilte, lief ein Strom von Tränen über die Wangen, die Brust, seine Kleider, so daß schließlich sogar der Boden naß war. Die Diener und Aufseher des Tempels kamen von allen Seiten gelaufen, als sie dieses Weinen und die mit halb versagender Stimme hervorgebrachten Worte, wie von einem Verrückten, hörten. Wie sie ihn in



diesem außergewöhnlichen Zustand fanden, waren sie erstaunt und glaubten, sein Geist sei verwirrt. Einige lachten über ihn, andere wollten den 'Verrückten' aus der Gegenwart Shivas entfernen.

Mathur Babu aber war gerade im Tempel der Kali und kam sofort, als er von der Aufregung um den jungen Priester (Ramakrishna) hörte. Er erkannte den Zustand Ramakrishnas sofort und warnte erbost die Tempeldiener.

Als Ramakrishna bald darauf aus seiner Entrückung zurückkehrte und all die Menschen um sich sah, fragte er angstvoll wie ein Kind: 'Habe ich denn etwas Falsches getan?' Mathur grüßte ihn und sagte: 'Nein, Vater, du hast einen Hymnus rezitiert. Ich stand hier, damit dich nicht jemand gedankenlos störe.'

Zitat: Saradananda: 'Ramakrishna the Great Master', S. 431, Madras, Indien, 1970 (4.Auflage)

### **Sa-Vikalpa Samadhi:**

Das "Aussteigen aus dem fleischlichen Körper" im Zustand der Ekstase.

"Im Jahre 1954 hatte Dilip Kumar Roy in Allahabad einen Freund vile von Ramdas, einem südindischen Heiligen, erzählt, den Dilip ein Jahr vorher kennen lernte.

Nachdem er dann schlafen gegangen war, wachte er plötzlich auf und hörte die Stimme von Ramdas: 'Komm, komm - hier herauf!'

Und da geschah es: mein hämmernder Schädel öffnete sich oben und ich sah mich selbst himmelwärts schnellen, das Blau im Flug durchqueren, bis ich auf einmal erkannte, daß ich mich außerhalb meines Körpers befand. Es war wirklich eine Samadhi-Ekstase, die mich zutiefst erregte - ein gesegneter, befreiender Sprung (mukti) aus dem Gefängnis des Fleisches. Doch wie kann ich mit Worten die Verzückung beschreiben, die ich erfahren mußte, um sie zu glauben? Als ich in meinen Körper zurückkehrte, schwang die Verzückung noch nach."

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker', S.179-180, Octopus Verl. Wien, 1981

Über Indira Devi: "Zuerst dachte sie, sie werde im Lotossitz einschlafen, aber als sie sich dann eines Tages niederließ, stoppte der elektrische Strom, der vom Ende ihres Rückgrates emporzuckte, nicht wie gewöhnlich, sobald er den Kopf erreichte. Statt dessen öffnete sich ihr Haupt, als er es berührte, so schien es ihr zumindest, und sie befand sich außerhalb ihres Körpers - trieb auf samtene Wogen der Seligkeit, weitete sich und bewegte sich so frei wie die Luft. Da war kein Gedanke, kein Verlangen, keine Freude, sondern etwas ganz anderes. Ein völlig anderer Rhythmus, eine andere Welt. Es gab keine Schranken von Zeit und Raum, obwohl sie ihre eigene Ganzheit beibehielt. Sie konnte ihren Körper auf dem Fußboden sitzen sehen. Nach einer Weile spürte sie eine Schwere auf dem Kopf und befand sich wieder in ihrem Körper. Dies war ihre erste Erfahrung vom Sa-Vikalpa Samadhi."

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker' S.185-186, Octopus Verl. Wien, 1981

Über Indira Devi: "Die zweite Art, auf die sich das Bewußtsein vertiefte begann mit einem elektrischen Strom, der vom Ende des Rückgrates ausging und zum Herzen, Nacken und Scheitel hinaufkroch oder emporzuckte. Auf einmal öffnete sich dann der Kopf und sie war frei. Frei von der Versklavung des Körpers, auf samtene Wellen der Ekstase und Harmonie treibend. Sie sah, wie sie sich über den Körper, der unbeweglich blieb, weitete. In diesem Zustand gab es kein Denken. Dennoch dauerte das Gefühl der Dualität fort, das Ich in ihr blieb - jetzt befreit von den Grenzen von Raum und Zeit. Die meisten ihrer Visionen kamen in diesem Zustand. Nach einer Weile spürte sie eine Schwere auf dem Kopf und fand sich auf der Erde wieder."

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker' S.189, Octopus Verl. Wien, 1981

### **A-Vikalpa Samadhi:**

Das Schwinden des Ich

" Am 5.Mai 1972 erlebte Dilip Kumar Roy in Madras, wohin er zum Singen gefahren war, um Mitternacht, daß das Halbdunkel der Nacht plötzlich gänzlich finster wurde. Er hörte Stimmen über seinem Kopf, den Namen von Vishnu, und dann bekam er einen Schlag auf den Kopf:

'Er verursachte eine furchtbare Explosion, in der mein Körper verlosch. Aber es war eine köstliche Auflösung, in der ich spürte, daß mein Ich-Sinn, die Ichhaftigkeit, ahamta, vollständig verschwunden war und ein Bewußtsein reiner Seligkeit hinterlassen hatte, von aller Furcht befreit. "

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker' S.180, Octopus Verl. Wien, 1981

### **Nir-Vikalpa Samadhi:**

#### Auflösung von Ich und Welt

Über Indira Devi: "Wie gewöhnlich stieg ein elektrischer Schlag vom Ende ihres Rückgrats auf. Ihr Schädel öffnete sich, und sie war frei von der Knechtschaft ihres Körpers. Wie ein Vogel, der aus dem Gefängnis heraus gelassen wird, schwang sich der Geist empor. Es war, als ob sie durch verschiedene Welten triebe und dem Ruf einer Flöte folge. Indira erinnerte sich, Wesen des Lichtes und der Harmonie gesehen und die Ekstase der erdnahen Götter gefühlt zu habe, vor allem aber erinnert sie sich an den Anruf der Flöte. Er war so nah und dennoch konnte sie ihn nicht erreichen. Höher und höher stieg sie empor, bis es nichts mehr gab außer dem Flötenruf, und dieser Ton war zur Form geworden, eine Realität, die sie irgendwie berühren wollte. Kaum tat sie es, verwandelte sich die Form in eine blendende Sonne, die in eine Million Teile zersprang , und dann war nichts, und dennoch alles. Es gab kein Ich mehr, nichts Erfahrbares, keine Form, keine Zweiheit, keinen Gott, keinen Adepten. Sie hatte jegliches Bewußtsein verloren, um Bewußtsein zu werden. Es gab nur Seligkeit und eine unermeßliche Wirklichkeit, die regierte, jenseits allen Denkens, aller Beschreibung, aller Vorstellung. Die Zeit blieb stehen - oder es gab vielmehr keine Zeit - dennoch kehrte sie nach einer Weile zurück in den Schatten dieser Realität, dieser Welt."

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker' S.190, Octopus Verl. Wien, 1981

### **Sahaja Samadhi:**

#### Wahrnehmung der Welt im Zustande des Nirvikalpa Samadhi

(Ramana Mahrishi:) "Was geschah, war, daß meine Wünsche und mein Ego von mir gingen wie und weshalb, das vermag ich nicht zu sagen - und daß ich fortan in der Weite zeitlosen Friedens lebte. Manchmal verharrte ich mit geschlossenen Augen, und wenn ich sie öffnete, sagten die Leute, ich sei aus meiner gesegneten Meditation gekommen. Doch ich kannte den Unterschied zwischen Meditation und Nichtmeditation, ob gesegnet oder nicht, überhaupt nicht. Ich lebte einfach, ein ruhiger Zeuge all dessen, was um mich geschah, fühlte mich jedoch niemals aufgerufen, aktiv einzugreifen. Nie konnte ich den Drang empfinden, etwas zu tun, außer zu sein, einfach zu sein."

Zitat: Hellmuth Hecker, 'Asiatische Mystiker' S.178, Octopus Verl. Wien, 1981

---

### **Körpersymptome während der Ekstase**

- ? Der Körper ist in Starre und erkaltet während des Samadhi. Zurückgekehrt ist keine Erinnerung mehr vorhanden.
- ? Ebenfalls Starre, aber zurückgekehrt ist eine Erinnerung vorhanden.
- ? Keine Körperstarre, sondern ein Verzückungszustand, oft in Form eines ekstatischen Tanzes oder einer ekstatischen Gotteshuldigung.

- ? Körper und Geist sind unter Kontrolle und das Agieren in der Welt ist unbeeinträchtigt. Nach außen gibt sich der überbewußte Zustand durch leuchtende Augen und einem strahlenden Antlitz kund. Sehr starke Ausstrahlung.

Schlagwortartige Aufzählung einiger typischer Symptome in der christlichen Ekstase nach:

**August Ackermann, 'Mystik und außerordentliche mystische Vorgänge', Einsiedeln, 1952.**

Hiervon ein Auszug:

" Die Ekstase kommt plötzlich. Sie überrascht bei jeder Beschäftigung, an jedem Ort, in jeder Lage. 'Sobald die Ekstase ausbricht wie Pulver aus dem Gewehre'...

Nach der Ekstase fahren sie mit der Predigt (hl. Thomas von Villanova, sel. Nikolaus Factor) oder Lektüre (sel. Aegidius von Santarem und Maria von Maille) dort fort, wo sie beim Ausbruch der Ekstase aufgehört hatten. Die Ekstatiker hatten wohl kein Gefühl der Zeit. Sie meinten zuweilen, die Ekstase habe nur einen Augenblick gedauert (Cherubin von Stroncone).

Der Ekstatiker ist unbeweglich wie eine Marmorstatue und bleibt in der Lage, in der er sich gerade befindet.

Die Ekstatiker halten krampfhaft die Gegenstände fest, die sie gerade in den Händen halten und nehmen sie bei der aufsteigenden Ekstase (Levitation) in die Luft mit. Niemand kann sie ihnen entreißen. Unzählig sind die Fälle dieser Art, so z.B. gab Passidea einer Dame die Hände und fiel in Ekstase; die Dame konnte die Hände erst zurückziehen, als die Ekstase vorüber war. Man berichtet aus dem Leben der Ekstatiker hierüber die köstlichsten diesbezüglichen Vorkommnisse.

Das Gesicht verklärt sich. Das Gesicht mit geschlossenen Augen erhält den Ausdruck des süßen Schlafes oder der tiefen Betrachtung.

Es gibt auch die Form der Entzückung, der Wonne. Die Person ist wach mit zum Himmel gerichteten, weit offenen Augen. Das Gesicht ist glühend und leidenschaftlich in verschiedenen Formen mit dem Ausdruck der Schauung und Erleuchtung, der Freude, des Glückes und der Liebe, des Schmerzes, je nach Schauung.

Gefühllosigkeit oder Unempfindlichkeit oder Abwesenheit aller Sinne bei den Ekstasen wurde mit einer Unmenge von Versuchen festgestellt, wie durch Stechen, Brennen usw. Keine Fliege auf dem Weiß der offenen Augen veranlaßt zum Zwinkern der Augen, wie man bei vielen beobachten konnte, so beim hl. Joseph von Copertino, bei Maria von Moerl, Anna Katherina Emmerick u.a.

Die Erkältung des Körpers und die scheinbare Atmungslosigkeit sind weitere Erscheinungen der Ekstase. Der Körper wird kalt wie Eis, 'die Hände und der ganze Körper werden so kalt, daß es scheint, man sei tot'. (Hl. Theresia von Jesus O. Carm. Von Avila). Ein eigentliches Sterben gibt es in der Ekstase nicht und ein Tod in ihr ist nur scheinbar, so viermal bei Agnes von Langeac.

'Höhepunkt nenne ich die Zeit, wo die Seelenfähigkeiten sich verlieren, weil sie ganz in Gott vereinigt sind. Nach meinem Dafürhalten sieht und hört und empfindet man nichts.' (Hl. Theresia von Jesus, 'Leben', 20. Kapitel)

Die Ekstasen treten in jedem Lebensalter auf.

Die Ekstasen treten bei einzelnen mehr häufig als selten auf, bei Elisabeth Spalbeck siebenmal täglich, bei Mutter Agnes von Jesus 2-3 Mal täglich ... Franziska von den Fünf Wunden während vielen Jahren beständig, bei Franziska Passidea mehr als die Hälfte des Lebens, so auch ... "

© copyright Alfred Ballabene , Wien



## PARAMAHANSA YOGANANDA Der Satguru für christliche Yogis

Für alle, die in einer westlichen, christlichen Kultur aufgewachsen sind, ist Paramahansa Yogananda einer der wenigen selbstverwirklichten Meister, die den Yoga und damit östliches Gedankengut in einer für Christen annehmbaren Form gelehrt hat.

Als Vermittler zwischen Ost und West hat Yogananda ein Zeichen gesetzt. Er ging nach Amerika, um die Botschaft des Yoga zu verkünden, damit alle, die ein offenes Herz dafür haben, Mut und Kraft schöpfen ein sinnvolles Leben zu führen.

**Vorgeschichte:** Hoch oben im Himalaya **erschien Jesus**, die Augen erfüllt von göttlicher Liebe, dem großen **Meister Babaji**: "Die Lichter auf dem hohen Altar meiner Kirche", sagte er, "sind schwach geworden. Obwohl sie noch auf den niederen Altären guter Werke entzündet sind, brennt die edle Kerze der Inneren Kommunion mit Gott nur schwach und wird wenig beachtet. Lass uns zusammen, vereint in Christusliebe, die Lichter auf jenem hohen Altar aufs Neue entfachen!" Jesus selbst war es, der Babaji erschienen ist, und ihn bat, **diese Lehre der Gottesverwirklichung in den Westen zu senden**. "Meine Anhänger", stellte Jesus fest, "haben die **Kunst göttlicher innerer Vereinigung** verlernt. äußerlich tun sie gute Werke, aber sie haben das Wichtigste aus den Augen verloren, nämlich, "zuerst nach dem Königreich Gottes zu trachten." (Matt. 6,33) **Die Botschaft, die er durch Meister in den Westen gesandt hat, besteht darin, den Leuten zu helfen, innerlich mit Gott in Verbindung zu treten.**

So geschah es, dass ein neuer Lichtstrahl auf die Erde gesandt wurde, durch die großen Meister des **Yoga-Pfades**. Babaji hat als Sendboten unseren verehrten **Satguru Paramahansa Swami Yogananda** auserwählt, damit er uns Vorbild, geistiger Führer und ein Licht auf unserem Weg sein kann. Babaji, der geheimnisvolle Heilige aus dem Himalaya, ist eine Inkarnation des größten indischen Propheten, Krishna. Yogananda selbst war Krishnas engster Freund und Jünger gewesen: Arjuna ("Prinz der devotees" nennt ihn die Bhagavad Gita). Während eines Gespräches über diese Inkarnation sagte Yogananda: "Das ist der Grund, warum ich in diesem Leben Babaji so nahe bin."

**Yogananda sagte:** "Mahavatar Babaji hat mich nach Amerika gesandt, damit ich die **Lehre Christi** richtig deute und dadurch beweise, daß sie mit der von Krishna in Indien verbreiteten **Yoga-Lehre übereinstimmt**. In den unsterblichen Wahrheiten, die diese beiden Avatare offenbarten, liegt die Lösung aller Fragen, die die Zukunft stellen mag. Deshalb hat mir Babaji, der in göttlicher Verbindung mit Christus steht, die besondere Aufgabe übertragen, diese Botschaft im Abendland zu verbreiten."

Die Linie der Meister unserer geistigen Familie, zu der wir uns zählen können, beginnt mit **Jesus Christus** und Bhagawan Krishna setzt sich fort mit Lahiri Mahasaya, **Swami Sri Yukteswar** und endet in unserem verehrten Satguru Paramahansa Yogananda. Mahavatar Babaji wachte über Yogananda, damit er in diesem Leben zu seinem **Guru**, Sri Yukteswar,

finden konnte. Während eines Kumbha-Mela begegnete Sri Yukteswar dem Mahavatar, ohne ihn zu erkennen. Während des Gespräches sagte Babaji: "Auch du, Swamiji, hast in den kommenden, harmonischen Austausch zwischen Ost und West eine Rolle zu spielen. In einigen Jahren werde ich dir einen Jünger senden, den du darauf vorbereiten sollst, den Yoga im Abendland und in der Neuen Welt zu verbreiten. Die Schwingungen vieler nach Wahrheit dürstender Seelen kommen von dort wie eine Flut zu mir herüber. Ich weiß, daß es in Amerika und Europa potentielle Heilige gibt, die nur darauf warten, erweckt zu werden." Jahre später, als Yogananda endlich bei seinem Guru Yukteswar lebte und bei ihm lernte, erzählte ihm dieser von jener damaligen Begebenheit: "Mein Sohn", sagte er lächelnd, während das volle Mondlicht auf sein Antlitz fiel, "Du bist der Jünger, den Babaji mir vor vielen Jahren versprochen hat." Yogananda war glücklich zu hören, daß Babaji seine Schritte zu Sri Yukteswar gelenkt hatte, konnte sich aber nur schwer vorstellen, daß er später einmal im fremden Westen sein sollte fern von seinem geliebten Guru und dem friedlichen Leben in der Einsiedelei."

Als aber die Zeit gekommen war und Yogananda klar wurde, daß er seinen Meister, sowie Indien verlassen würde, wuchs seine Sehnsucht Gottes Trost und Zustimmung zu erlangen und Gewißheit um seiner Berufung. "Ein orientalischer Lehrer, der sich in die Atmosphäre des Westens wagt", dachte ich, "muß abgehärteter sein als einer, der in die schneebedeckten Regionen des Himalaja zieht." Eines Morgens in aller Frühe begann ich zu beten und war fest entschlossen, solange damit fortzufahren, bis ich die Stimme Gottes hörte selbst wenn ich darüber sterben müßte. Ich wollte Seinen Segen und Seine Zusicherung haben, daß ich mich nicht im Nebel des moderen Utilitarismus verirren würde. Innerlich war ich bereit, nach Amerika zu gehen, aber größer noch war mein Verlangen, Gottes Trost und Zustimmung zu erhalten. Ich betete ununterbrochen und versuchte, mein Schluchzen zu unterdrücken. Doch keine Antwort kam. Gegen Mittag hatte ich den Höhepunkt erreicht, und der Kopf schwindelte mir von der übergroßen Anstrengung. Ich hatte das Gefühl, daß mein Gehirn bersten würde, wenn ich nocheinmal meine ganze Kraft zusammennahm, um Ihn verzweifelt anzurufen. In diesem Augenblick klopfte es an der Haustür. Ich öffnete und ließ einen jungen Mann eintreten, der in das dürrtige Gewand der Entsagenden gekleidet war. "Das muß Babaji sein", dachte ich halb benommen, denn der Mann der mir gegenüberstand, hatte die Züge des jugendlichen Lahiri Mahasaya. Er antwortete in melodischem Hindi auf meine Gedanken: "Ja, ich bin Babaji. Unser Himmlischer Vater hat dein Gebet erhört und mir aufgetragen, dir diese Botschaft zu bringen: Folge dem Geheiß deines Guru und gehe nach Amerika. Fürchte dich nicht; du wirst beschützt sein." Nach einer beredten Pause fuhr Babaji fort: "Du bist es, den ich auserwählt habe, die Botschaft des [Kriya-Yoga](#) im Abendland und in der Neuen Welt zu verbreiten. Vor langer Zeit begegnete ich deinem Guru Yukteswar auf einem Kumbha-Mela und sagte ihm, daß ich dich zu ihm senden werde, damit du seine Schulung empfängst." Ich war von Ehrfurcht und Hingabe derart erfüllt, daß ich kein Wort hervorbringen konnte. Tief bewegt, aus dem eigenen Munde des unsterblichen Guru zu hören, daß er mich zu Sri Yukteswar geführt hatte, warf ich mich stumm zu seinen Füßen nieder. Er richtete mich liebevoll auf und sagte: "Kriya-Yoga, die wissenschaftliche Technik der Gottesverwirklichung, wird sich schließlich über die ganze Erde verbreiten und den Menschen dazu verhelfen, persönlich mit dem transzendenten Gott, ihrem Ewigen Vater, in Verbindung zu treten. Auf diese Weise wird der Kriya dazu beitragen, die Völker einander näherzubringen."

Yoganadas Mission in Amerika hat viele Wahrheitsucher angezogen. Eine Menge von Menschen kam zu seinen Vorträgen und hörte die ewige frohe Botschaft. Immer wieder sprach er über Christus und versuchte aufzuzeigen, daß die letzte Wahrheit des Christentums und des Sanatana Dharma (ewiges Gesetz des Anbeginns der Schöpfung) übereinstimmt. "Alle heiligen Schriften der Welt solche, die die Jahrhunderte überdauert haben sagen im wesentlichen dasselbe aus und ermutigen den Menschen in seinen idealistischen Bestrebungen. Eine besonders glückliche Zeit meines Lebens verbrachte ich mit der Deutung verschiedener Teile des Neuen Testaments, die ich für das "Self-Realization Magazine" diktierte. Inbrünstig bat ich Christus, daß er mir helfen möge, die wahre

Bedeutung seiner Worte zu erfassen, von denen viele während der letzten zwanzig Jahrhunderte gröblich mißverstanden worden sind. Eines Nachts, als ich in der Einsiedelei zu Encinitas saß und schweigend betete, wurde mein Wohnzimmer von einem opalblauen Licht erfüllt, und ich erblickte die strahlende Gestalt des Herrn Jesus. Er sah aus wie ein junger Mann von etwa 25 Jahren und trug einen spärlichen Bart und Schnurrbart. Sein langes, schwarzes Haar war in der Mitte gescheitelt und von einem schimmernden, goldenen Licht umgeben. Seine Augen waren unbeschreiblich wundersam und wechselten ständig ihren Ausdruck. Und mit jedem Ausdruckswandel erfaßte ich intuitiv die göttliche Weisheit die sie mir vermittelten. In seinem strahlenden Blick fühlte ich die Macht, die Myriaden von Welten aufrechterhält. Ein Heiliger Gral erschien an seinem Mund, kam zu meinen Lippen herab und kehrte dann zu Jesus zurück. Nach einigen Augenblicken begann er zu mir zu sprechen; seine Worte waren jedoch so persönlich, daß ich sie in meinem Herzen verschlossen halte."

Schon in Indien hatte Yogananda ein Erlebnis mit [Jesus Christus](#): "Eines Tages, als ich in Rantschi mit den Jungen meiner Schule zusammensaß, sah ich jemanden hinter den Jungen auf uns zukommen und fragte mich wer das wohl sei. Dann sah ich, daß es Jesus war. Seine Füße berührten den Boden nicht, als er sich uns näherte. Er kam ganz nahe heran und entschwand dann. Einige Jahre später, in Boston, sah ich Jesus wieder. Ich meditierte und betete aus tiefstem Herzen zu Gott, denn ich fühlte, daß ich Ihn drei Tage lang vergessen hatte; so sehr war ich damit beschäftigt gewesen, die von ihm übertragenen Pflichten zu erfüllen. Ich sagte dem Herrn: "Ich möchte diese Arbeit aufgeben." Eben weil ich fühlte, daß meine missionarische Tätigkeit mich von Gott entfernte, betete ich: "Ich habe mich entschlossen abzureisen. Ich will nicht in Amerika bleiben und für dich arbeiten, außer wenn ich weiß, daß Du bei mir bist." Da kam gleich einem Lichtstrahl eine Stimme aus dem Äther: "Was wünschst du dir ? Ich kann dich nicht gehen lassen." Ich antwortete der Stimme: "Laß mich auf einem goldfarbenen Meer Krishna und Jesus mit ihren Jüngern erblicken." Im selben Augenblick sah ich eine Vision Christi und Krishnas.

Ich schaute ein weites, blaues Tal umgeben von Bergen, die wie Juwelen funkelten. Um die schimmernden Gipfel bewegten sich leuchtende Nebelschleier. Ein diamantener Strom des Schweigens floß still dahin. Und dort erblickte ich Jesus und Krishna, wie sie Hand in Hand aus der Tiefe der Berge kamen: der Christus, der am Jordanflusse gebetet und der Chris-na, der seine Flöte am Dschamnaflusse gespielt hatte. Sie taufte mich in den leuchtenden Wassern, und meine Seele zerfloß in unergründlichen Tiefen. Aus allen Dingen begannen astrale Flammen zu lodern. Mein Körper und die Gestalten von Christus und Krishna, die schimmernden Hügel, der leuchtende Strom und der ferne Feuerhimmel wurden zu tanzenden Lichtern, während ringsumher feurige Atome sprühten. Schließlich blieb nichts als ein sanftes Leuchten zurück, in dem die ganze Schöpfung vibrierte.

Während ich noch zweifelte und Gott bat, meinem Unglauben abzu helfen, sprach die Stimme: "Wenn ich gehe, wird sich das Zimmer mit dem Duft von Lotosblüten füllen, und jeder, der hier her kommt, wird ihn wahrnehmen können." Als die Vision entschwand, war der ganze Raum von wunderbarem Lotosduft erfüllt. Andere, die noch nach mehreren Stunden das Zimmer betraten, bemerkten den Duft."

Paramahansa Yogananda weihte viele Menschen in den Kriya-Yoga ein und seine Anhänger, die sich um ihn versammelt hatten, verbreiteten diese, seine Botschaft. Eine der Jüngerinnen (Sri Daya Mata) fragte ihn, kurz bevor er in den Mahasamadhi ging: "Meister, wenn der [Guru](#) nicht mehr da ist, dann wächst auch die Gemeinschaft meist nicht weiter an, sondern beginnt sich aufzulösen. Was wird uns zusammenhalten und uns inspirieren, wenn du nicht mehr in deinem Körper bist?" Nie werde ich seine Antwort vergessen: "Wenn ich diese Welt verlassen habe, kann nur die Liebe mich ersetzen. Seid so trunken von Gottes Liebe Tag und Nacht daß ihr von nichts anderem wißt. Und schenkt diese Liebe allen Menschen."

**Liebe zu Gott und zu allen Menschen, in denen Gott ja gegenwärtig ist, lautet das ewige Gebot**, das alle großen geistigen Meister auf Erden gepredigt haben: Die Botschaft göttlicher Liebe. Dabei ist nicht die enge, selbstsüchtige, persönliche und besitzergreifende Liebe gemeint, wie sie gewöhnlich zwischen Menschen besteht, sondern bedingungslose göttliche Liebe. Die Liebe, die wir eigentlich allen anderen schenken sollten, denn auch wir selbst verlangen zutiefst danach. Es gibt keinen unter uns, der sich nicht nach dieser Liebe, nach etwas Güte und Verstehen sehnt. Wir sind Seele, und das Wesen der Seele ist Vollkommenheit; deshalb können wir uns nie mit irgendetwas zufrieden geben, das nicht vollkommen ist. Doch werden wir nie wissen, was Vollkommenheit ist, ehe wir Ihn die vollkommene Liebe erleben, Ihn, den Vater, die Mutter, den Freund, den Geliebten: **Unseren Gott !**

*Das herrlich Neue*

Singe ein Lied, das noch keiner gesungen  
Denke so, wie noch keiner gedacht.  
Strebe nach Gipfeln, die keiner bezwungen;  
Weine um Gott bei Tag und bei Nacht.

Lieb alle Menschen wie niemand zuvor,  
Bestehe mutig den Kampf des Lebens.  
Schenk Frieden dem, der den Frieden verlor  
Und Hoffnung dem, der hoffte vergebens.

**Paramahansa Yogananda**

## Warnung vor falschen Kriya-Yoga Gurus!!

Seit den frühen fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts (**kurz nach Yoganandas Tod!!**) soll **Babaji** zwei indischen Suchern erschienen sein und sie ermächtigt haben, die Lehre des Kriya-Yoga weiterzuverbreiten. **Ramaiah und Neelakantan** trafen sich 1952 und gründeten eine "neue" **Kriya-Yoga-Tradition**. Ein anderer falscher Guru namens **Marshall Govindan (Schüler von Yogi Ramaiah!!)** hatte ebenfalls mehrere Begegnungen mit **Babaji** und verbreitet seither den "Kriya Yoga". Diese Richtung und Bewegung sollte besser gemieden werden, denn sie gibt nicht den von Yogananda authentischen **Kriya-Yoga** weiter, sondern lehrt andere Ziele und Methoden!

Eine Interessentin von **Marshall Govindan** hat mir eine Email geschrieben mit folgendem Inhalt: "im späten Herbst 2002 war ich zur ersten Einweihung bei Marshall Govindan. Die Einweihung habe ich unterbrochen. Am Abend zuvor wurden wir in einer Pension untergebracht. Zur Nachtzeit so gegen 24,00 wurde ich plötzlich wach. Im dunkeln Zimmer erkannte ich zwei Gestalten und eine Gestalt über meinem Kopf. Ich bin so hoch geschreckt und aufgesprungen zum Lichtschalter. Es war aber niemand da. Habe das ganze Zimmer durchsucht. Niemand da. Das geschah ein zweites Mal so gegen 4,00 Uhr morgens. Danach habe ich meinen Mann angerufen und gebeten mich nach der Einweihung abzuholen. Ich habe die Einweihung unterbrochen." Das erinnert an Fopp-Geister, die sich hier manifestiert haben, jeder Leser dieser Zeilen möge sich nun seine eigene Meinung bilden.....

In der Zeitschrift "**Was ist Erleuchtung?**" (Moksha Press, Köln) fand sich ein Artikel über **Babaji**:

"**Auf der Suche nach Babaji, "Was ist Erleuchtung?"** unternahm alles, um den schwer zu fassenden unsterblichen Weisen aus Yoganandas berühmter Lebensgeschichte ausfindig zu machen." von Carter Philipps.

In der Ausgabe 7/2002, Seite 66, steht unter anderem, dass hier eine andere (**Siddha**)-**Tradition** entstanden ist (eben jene von Ramaiah und Neelakantan). **Diese Siddha-Tradition** (Mahavatar Goraksha Babaji, Yogiraj Gurunath Siddhanath, Swami Vishwananda) **stammt nicht von Yogananda ab, sondern von den Meistern der Theosophie!!**

Diese Richtung ist weniger interessiert an den traditionellen Konzepten des yogischen Samadhi, als an der eher prosaischen **Evolution des Körpers**. **Ziel ist es einen "unsterblichen Licht-Körper** zu entwickeln" (Eine Art Auferstehung der Toten, wie im Katholizismus!!) und nicht so wie **Yogananda lehrte, ein Ablegen des phys., astralen und mentalen Körpers, um endgültige Befreiung zu erlangen.**

Die **Siddhas** sind meiner Meinung nach **nur Schwarzmagier**, die den **Namen Babaji verwenden** um die Menschen zu verwirren und in die Irre zu führen. Als Beispiel möchte ich nur eine Meldung anbringen, nachdem Yogananda angeblich ein Verhältnis (!) mit einer Jüngerin gehabt haben und einen Sohn gezeugt haben soll. Danach hätte ihn Babaji aufgefordert das ockerfarbene Gewand abzulegen, doch er hätte das verweigert! Lachhaft. Für mich ein eindeutiger Beweis, dass hier versucht wird **die heilige und göttliche Mission Yoganandas** in den Schmutz zu ziehen und zu verarschen!!

Diese **Erscheinungen von Babaji Nagaraj oder anderen, wie Jesus Sananda, oder "Lady Maria"** müssen herhalten um die Menschen zu verwirren, letztlich sind es nur **Geister (Dämonen, bzw. Schwarzmagier)**, die sich hier Menschen zeigen. Ich habe vor diesen Dingen schon vor längerer Zeit gewarnt:

"Diesmal möchte ich noch eine Gruppe besonders erwähnen, die sich "**Fiat Lux**" nennt. Auch hier gibt es ein **Medium (Channel)**, das von einer "höheren" Wesenheit Eingebungen empfängt. Diese Wesenheit soll angeblich niemand geringerer sein als **Jesus Christus!** Im Evangelium (NT) gibt es eine Stelle, die ich hier zitieren möchte: "Wenn dann einer zu euch



sagt: "Seht her, hier ist Christus!" oder: "Dort ist er!" - glaubt ihm nicht! Denn mancher falsche Christus und **mancher falsche Prophet wird auftreten**. Sie werden sich durch Wundertaten ausweisen, um, wenn das möglich wäre, sogar die irrezumachen, die Gott erwählt hat. Darum seid auf der Hut! **Ich habe euch alles vorausgesagt.**" (Mk, 13, 21)

**Yogananda, bzw. Hariharananda sind die letzten großen Vertreter der Kriya-Guru Linie**, die den **authentischen Kriya Yoga** gelehrt haben! Alle anderen Gurus und Swamis, die sich nach dem Tod von Yogananda auf Babaji berufen (dass er ihnen erschienen ist), so wie z.B. Ramaiah und Neelakantan, Marshall Govindan, Yogiraj Siddhanath und Swami Vishwananda sind Vertreter der **Maitreya-Guru Linie (aufgestiegene Meister, Theosophie, Siddha Tradition)** => siehe **Anti-Christ !!** Wir möchten darauf hinweisen, dass der **Babaji- Kriya Yoga von Marshall Govindan, Mahavatar Goraksha Babaji, Yogiraj Siddhanath und Swami Vishwananda nicht der authentische Kriya-Yoga ist, der von Paramahansa Yogananda gelehrt wurde!!**

In seinem Buch "wings to freedom" beschreibt Yogiraj Siddhanath seine spirituellen Erfahrungen mit grossen Siddhas, Avadhoots und Avataren – darunter Mahavatar Babaji und Matsyendranath – sowie grundlegende Aspekte aus der philosophischen Lehre der Nath Tradition und des Kriya Yoga.

Sehr interessant ist im Zusammenhang mit dem Thema dieser Homepage sein philosophischer Exkurs über kosmische spirituelle Hierarchien, seine Beschreibung der unterschiedlichen Einweihungsstufen von Siddhas, Avadhoots, Avataren und noch höheren Graden geistiger Verwirklichung – und besonders **die Parallelen und Unterschiede seiner Darstellung zu den Lehren der Theosophie.!** Nach der Lehre der Theosophie, **(Benjamin Creme) ist Mahavatar Babaji ein Kosmischer Avatar, welcher in besonderes enger Zusammenarbeit mit Sanat Kumara in Shamballa wirkt** – aber Sanat Kumara wäre eine andere Wesenheit...

Auch der Buddha (avasta: achte Initiation) wäre laut Creme nicht gleichzusetzen mit Shakya Muni, Gautama – sondern der Buddha, welcher heute ebenso in Shamballa mit Sanat Kumara zusammenwirkt, hätte vor etwa 2500 Jahren Shakya Muni (avasta: damals 5. Initiation) überschattet, und die Wesenheit, welche damals Gautama Buddha, der Prinz aus dem Shakya Geschlecht war, wirkt heute nicht mehr auf diesem Planeten...

"Yogiraj Siddhanath erwähnt eine Quelle der Naths – "Nath Namavali" – die erzählt, dass ein Heiliger namens **Ishanath (Jesus)**, im Alter von 14 Jahren angeblich aus Nazareth nach Indien gekommen war. Sein Lehrer in Indien hieß nach dieser Quelle Chetanath aus dem mystischen Orden der Gorakhnatis; **dieser weihte Jesus in die Lehren der Naths und in besondere Yogatechniken (!)** ein. **Durch seine Siddhis habe Jesus später die Kreuzigung überleben können und soll danach wieder nach Indien gekommen sein und danach nach Kashmir gewandert und dort in Srinagar auch begraben sein.....!!!"**

Schon bald nach Jesu Tod und Auferstehung trafen sich die von der Selbstsucht beherrschten Magier in Ägypten und berieten, wie sie die Lehre Jesu verfremden und verfälschen könnten, denn mit der Lehre der wahren Liebe und Barmherzigkeit konnten sie kein „schwarzes" Geld mehr verdienen. Sie gaben bewusst falsche Informationen über Ihn heraus und verbreiteten dieselben damals in Israel und den umliegenden Ländern. So manches davon hat sich bis heute erhalten bzw. wurde von den New-Age-Vertretern wieder neu aufgenommen, mit neuen Verfälschungen erweitert und verbreitet. **Z. B. wird über Jesus unter anderem gesagt, dass Er auch nur einer der Avatare (geistigen Lehrer) oder Propheten, aber nicht Gott selbst sei. Dass es eine Kreuzigung und eine Auferstehung gar nicht gegeben, sondern dass Er in Kaschmir weitergelebt habe und dort verstorben sei, was auch das dortige Grab (damals von den Magiern angelegt) bezeugen würde.**

Dass die selbst- und habsüchtigen Magier damals in Kaschmir ein Grab „Christi“ angelegt haben, um ihre Lügen besser an den Mann bringen zu können, kann man sich gut vorstellen. Christus hätte sich wohl einen fleischlichen Körper materialisieren und unter den damaligen Menschen weiterleben können, doch das wäre nicht im Sinne Seines Erlösungswerkes gewesen. Das würde auch Sein Sühne-Opfer am Kreuz, Seine Auferstehung aus dem Grabe, die Übergabe des Hl. Geistes an Seine Apostel und Seine Himmelfahrt unsinnig machen. Und hätte Er sich damals einen Körper materialisiert und in Kaschmir weitergelebt, dann hätte Er sicher kein Grab gebraucht, denn Er hätte diesen Körper mit Seiner Allmacht jederzeit wieder auflösen können.

**Dass die göttliche Liebe aus eigener Kraft heraus vom Tode auferstanden ist, war schon immer ein Dorn im Auge Luzifers.** Er hat durch seine Vasallen (damals durch den Hohepriester Kaiphas und seine Anhänger) alles versucht, diese Tatsache zu vertuschen und sie überhaupt als unwahr hinzustellen.

**Jesus Christus (Der Sohn) ist Gott-Vater und der Heilige Geist in einer Person und nicht der Jesus Christus der Esoterik (Jesus Sananda, der aufgestiegen ist....). Außerdem möchten wir vor Esoterik und New Age warnen; vor allen Irrlehren, die durch die Theosophie initiiert wurden.....**

**Jeder Mensch ist  
der Thron einer Seele,  
ein Thron des Göttlichen.  
Daher sollt Ihr jedem  
Menschen Ehrfurcht,  
Ehrerbietung,  
Zuvorkommendheit und  
Freundlichkeit  
erweisen. (Erzengel Raphael)**

## Kann ein Mensch wie Gott sein?

**Am Anfang der Schöpfung als Gott sprach: "Es werde Licht! Da war auch Licht. Und Gott sah, daß das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht ..." (I Mose 1, 2-5)**

In der **Bhagavad Gita** wird erzählt, daß der Tag Brahmas tausend Zyklen (**Yugas**) währt, und die Nacht Brahmas ebenfalls tausend Zyklen. Wenn der Tag Brahmas dämmt, erhebt sich die ganze Schöpfung aus dem Zustand der Nicht Manifestation und wird wiedergeboren; wenn die Nacht Brahmas anbricht, sinkt die ganze Schöpfung in den Schlaf der Nicht Manifestation zurück.

Krishna weist auf die unermeßlichen Zyklen oder Yugas hin, um seinem Jünger Arjuna einzuprägen, wie töricht die Menschen sind - wenn sie, in die Welt der Erscheinungen verstrickt - glauben Teil dieser Welt zu sein. **Erst wenn ein Wesen erkennt, daß es nicht in diese Maya verstrickt ist und Befreiung erlangt, kann es wie Gott werden. Wohl gemerkt "wie Gott sein" aber nicht der Schöpfer selbst sein.**

Der normale Mensch lebt zwar in der Welt, ist sich aber ihres eigentlichen Wesens und Zweckes kaum bewußt. Wer sich geistig höher entwickelt und seine Verbundenheit mit allen Lebewesen fühlt, wird bewusster, liebevoller und damit Gott ähnlicher. Jesus war sogar gewillt für andere zu leiden, indem er ihre Schmerzen auf sich nahm. Er übernahm sogar das Karma der Menschen, die er heilte und förderte so die geistige Entwicklung seiner Jünger.

Gott hat den Menschen Freiheit geschenkt, sich für oder gegen den Willen Gottes zu entscheiden. Sobald der Mensch seinen freien Willen mißbraucht und sich gegen den göttlichen Willen entscheidet führt das zu Leid und Drangsal. Ein Mensch, der falsch handelt und nicht das Wohl seiner Mitmenschen und seiner Umwelt im Auge hat wird durch das **Karma** (**das Gesetz von Ursache und Wirkung**) sehr viel Leid in dieser Welt erfahren müssen; er wird unweigerlich seines eigenes und das Glück anderer zerstören.

Wer Gott erkennen will, muß Ihm gleich werden. Nichts ist größer als Gott. Der Mensch gleicht einer Marionette. Er tanzt an den Fäden seiner Gewohnheiten und Gefühlsregungen, der Leidenschaften und Sinnengenüsse. Diese halten seine Seele gefangen. Wer nicht willig oder fähig ist sich selbst aus diesen Banden zu befreien um Gott zu erkennen, wird ihn nicht finden.

**Der Weg der Meditation** (**RAJA-Yoga**) ist der Weg zu Gott. Wer ihn geht wird eines Tages Befreiung erlangen. Wenn nicht in diesem Leben, dann im nächsten oder auch im Jenseits.

**Gottes-Verwirklichung kann einem Menschen nicht durch Bücher vermittelt werden; man kann sie nur durch eigene Erfahrung erwerben.** Die Religionen sollten nicht nur Dogmen lehren, sondern Erkenntnis der Wahrheit und ein echtes Erleben Gottes. Was Jesus Christus verwirklicht hat, müssen auch wir erleben. Er stellte nicht die Verehrung seiner Persönlichkeit in den Mittelpunkt seiner Lehre, sondern wollte, daß wir dieselbe Einheit mit Gottes erleben wie er. Das können wir aber nur, wenn wir meditieren und Gottes Gesetze befolgen. Es genügt nicht, Jesus anzubeten, sondern strebt den allumfassenden Idealen seiner Lehre nach und versucht ihn gleich zu werdenden.

Eine Legende berichtet uns von einem gefallenem Engel, der sein wollte wie Gott: "Dieser gefallene Engel war ursprünglich ein Erzengel. Ihm war die Macht verliehen worden, nach Gottes Plan Welten zu erschaffen. Nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hatte, sollte er, wie auch die ganze Schöpfung, sofort zu Gott zurückkehren. Aber diese intelligente Kraft, die in den Hl. Schriften als Satan personifiziert wird, sah voraus, daß die Schöpfung

sich auflösen würde, wenn alles wieder zum GEIST zurückkehrte. Darum pflanzte Satan dem Menschen böse (materielle) Wünsche ein, die ihn veranlassen würden, immer wieder zur Erde zurückzukehren und das Rad des Lebens in Gang zu halten. Auf diese Weise versucht der Teufel, dem Menschen die Möglichkeit zu nehmen, zu Gott zurückzukehren. Im höchsten Sinne ist Satan nur ein Werkzeug Gottes. Erhält nie das, was er verspricht, so daß die enttäuschten Menschen schließlich den wahren Gott suchen." (**Yogananda: Die Reise der Seele nach Innen S. 207f**)

Ein Mensch, der erkennt, daß er nur ein Geschöpf Gottes ist, wird Gehorsam sein, den Willen Gottes erkennen wollen und versuchen diesen zu erfüllen. Alle christlichen Kirchen und spirituelle Gemeinschaften sind bestrebt diese Wahrheiten zu verkünden und zu lehren. Im Gegensatz dazu: Wenn sich ein Geschöpf Gottes über andere Geschöpfe stellt, sich selber erhöht, mag er glauben ein Gott zu sein! Die Folge: nur der eigene Wille zählt, man tut nur das, was man selber will!! Ein treffender Ausspruch eines Vampirs in einem Musical: "Gott ist tot, nach ihm wird nicht mehr gesucht" (siehe: Satanskirche aber auch Materialismus, Kommunismus, Sozialismus). Dieser Weg ist der falsche Weg. Sich selber zu erhöhen, sich über andere Geschöpfe (Götter, Engel, Teufel, Menschen, etc.) zu stellen, sich besser zu dünken, führt unweigerlich in die entgegengesetzte Richtung, von Gott weg! Letztlich ist **Gott allein der Schöpfer(in), das Alpha und Omega, der Anbeginn und das Ende des sichtbaren und unsichtbaren Universums. Und wir sind seine/ihre Kinder!**

### Sri Ramakrishna LEBEN - GLEICHNIS - WORT



Ramakrishna erblickte als Sohn einer bengalischen Brahmanenfamilie im Frühjahr 1836 das Licht der Welt. Seine Eltern gaben ihm die Erziehung eines jungen Brahmanen. Sie umschloß das Studium der Gita, des Ramayana und Mahabharata neben gründlichen Meditationsübungen. Er liebte religiöse Bücher so sehr, daß er Hunderte von Balladen und Gedichte der Hindus verschlang. Noch vor seinem 16. Geburtstag trat er als Gehilfe des Priesters in den Tempel ein, der der Göttin Kali geweiht war. Er widmete Gebeten und Meditation mehr Zeit als es die priesterlichen Regeln verlangten und maß der Übung des Rituals kaum Wert bei. **Die Göttin Kali war für Ramakrishna die göttliche Mutter.** Alle Dinge werden aus ihr geboren und gehen wieder in sie ein.

Der Hindu versteht das Symbol der Kali; selbst die Kinder lernen zu ihr zu beten:

**"Neige zu mir Deines Mitleids Antlitz, das der Staub der Täuschung verbarg.  
O Göttin, Du Antlitz der Unsterblichkeit , durchdringe mich ganz mit  
Deinem unendlichen Erbarmen."**

Die reine Klarheit in der Symbolik, das Wissen, daß Nichts in dieser Welt außer Entsagung Bestand hat, ließ Ramakrishna den leeren Prunk des bloßen Rituals durchschauen. Er verzichtete nicht nur selbst auf prunkvolle Gewänder sondern begann auch einige der prunkvollsten Gottesdienste zu vereinfachen. Bald begann er die Göttliche Mutter anzurufen: "O Mutter, gib mir Weisheit und laß mich Dein liebendes Angesicht schauen."

Es war eine alte indische Gepflogenheit, einen Mann durch eine Ehe mit einer jungen Frau von seinen Wahnideen über das Unendliche heilen zu wollen. Dieser Versuch wurde selbst bei Buddha unternommen. Ramakrishna ließ nach einiger Zeit seine Mutter wissen, daß er bereit sei, ein junges Mädchen zu heiraten, das die göttliche Mutter ihm in seinen Meditationen gezeigt hatte. Es war die Tochter einer Brahmanenfamilie, Sri Sarada Devi, wie sie später von den Schülern liebevoll genannt wurde.

Im Alter von dreißig Jahren empfing Ramakrishna seine erste Erleuchtung. Er schwor, sich das Leben zu nehmen, wenn ihm nicht **die Gabe der Erleuchtung** zuteil würde.

"Da plötzlich bewegten sich die steinernen Arme der Göttin Kali. Ihre Lippen formten sich zu einem leuchtenden Blumenkelch. Dann ergoß sich das Licht über ihr ganzes Gesicht. Ihr Haar wurde zu einem flammenden Strahlenkranz, als wäre die Sonne selbst vom Himmel herabgestiegen und stehe hinter ihrem Haupt. Nun glitt das Licht ihren Körper hinab bis zu Shiva, der unter ihren Füßen lag; aber auch hier hielt es nicht an. Wie zwei mächtige Flügel breitete sich dieses Lichtmeer über das ganze Tempelinnere aus. Selbst die kleinsten Gegenstände begannen sich tanzend zu wiegen, ergriffen von diesem überirdischen Licht. Wohin sich der Blick Ramakrishnas auch wandte, überall sah er nur Licht, Licht , Licht. "Ich habe sie gefunden!" Jauchzend lief er aus dem Tempel. Alle seine Wege waren erfüllt von Licht. Ramakrishna verharrte noch lange Zeit in diesem **Zustand der Ekstase (Ananda)**. In dieser Zeit aß und trank er nichts und unaufhörlich lobpries er Gott. Manches Mal wenn er sprach, wurde das Licht, das sein Gesicht umstrahlte so hell, daß die Menschen ihre Augen bedecken mußten, um nicht zu erblinden.

**(Anmerkung:** Die 7. Stufe des Raja-Yoga (Dhyana) wird dann erreicht, wenn die Energie des Yogi von der göttlicher Liebe erfüllt wird. Durch Meditation fließt das göttliche Licht in den Menschen und erfüllt ihn. Durch wiederholte Meditation werden die Hüllen des Menschen geläutert und die Aura gereinigt. Eine hl. Kommunion mit dem Göttlichen wird erreicht und man ist von **Glückseligkeit (Ananda, Ekstase, Vorstufe zum Samadhi)** durchdrungen. Noch immer aber ist eine Trennung zwischen dem Meditierenden (Subjekt) und Gott (Objekt) vorhanden. **Man erfährt noch immer die Dualität**, Gott und der Mensch sind voneinander getrennt, noch **fehlt das Bewusstsein der Einheit, die Erkenntnis, dass alles Eins ist. Die Erkenntnis der Einheit wird erst in der 8. Stufe, dem Samadhi erlangt.**)

**Paramahansa Ramakrishna** folgte dem **Bhakti Yoga** – dem idealen Bhakti Yoga im Osten – und er verehrte Gott in der Form der Mutter. Er sah die Mutter überall – im Inneren und im Äußeren. Doch **er konnte sich nicht zur formlosen Stufe** erheben. Schließlich ging er zu seinem Guru, der Totapuri hieß, und sagte zu ihm: „Überall sehe ich **die Form der Mutter**, aber ich kann mich nicht über diese Dualität erheben. Wie ist das möglich?“ Da nahm Totapuri eine Glasscherbe und drückte sie ihm auf den Punkt zwischen die beiden Augenbrauen (**Ajna-Chakra!**). Gleichzeitig gab er ihm ein Shakti-Pad, und so konnte er sich in den **Nirbikalpa-Samadhi** (= der höchste und unwiderrufliche Zustand der Gottvereinigung,

in dem man sich auch frei bewegen kann.) erheben. Das führte ihn letztlich zu **Brahman – der formlosen Stufe.**

**(Anmerkung:** Es gibt diese Gottes-Kraft in zwei Formen (Licht und Ton!) in uns. Sokrates drückt es so aus: „Ich hörte einen Klang, der mich in eine neue Welt brachte!“ Plato bezeichnet es als die „Musik der Sphären“. Pythagoras nennt es die „Musik aller Harmonien“ und die „Wahrheit, die in Licht gekleidet ist“. Ähnliche Hinweise gibt es bei Zoroaster, in den Upanishaden und bei den Buddhisten. **Lord Buddha** rief in den letzten Tagen seines Lebens alle seine Schüler zu sich und fragte sie: „Wie erreicht ihr den **diamantenen Samadhi**?“ Und alle erwähnten das Licht und den Ton. Dann sagte Lord Buddha: „Mögen die kommenden Generationen wissen, dass **das innere Hören der einzige Weg zum diamantenen Samadhi** ist.“ Diese Dinge liegen also in uns. Es sind zwei (Formen), die Kraft des Sehens und die Kraft des Hörens. Wenn ihr nach innen geht, seht ihr zuerst Kerzenschimmer – ihr seht Licht, dann folgt der Ton. Durch das Licht könnt ihr sehen, wo ihr seid, und **der Ton führt euch den Weg, den ihr gehen müsst.** Es gibt Menschen, die versuchen, nur mit dem Licht zu gehen, doch dann werden sie von starkem Licht eingehüllt und wissen nicht, wie sie weitergehen sollen. **Nur der Ton kann dort helfen und führen. ([Sant Kirpal Singh](#))**

Wer diese 8. Stufe des Raja-Yoga (Samadhi) erlangt hat, ist **eins geworden mit dem Göttlichen**, Subjekt und Objekt verschmelzen und werden eins. ("Ich und der Vater sind eins" - Jesus Christus). Durch die Gnade Gottes und mit Hilfe des geistigen Mentors kann jeder diese hohe Stufe erreichen und wahrhaft ein "**Kind Gottes**" werden. Die **Welle wird zum Ozean, verliert aber nicht das Bewusstsein ihrer Individualität.** Die menschliche Seele erkennt sich als allgegenwärtiger Geist. Nach Yogananda gibt es **zwei Arten von Samadhi: Sabikalpa Samadhi** - der erste oder vorbereitende Zustand, der durch Trance und Unbeweglichkeit des Körpers gekennzeichnet ist. **Nirbikalpa Samadhi** - der höchste und unwiderrufliche Zustand der Gottvereinigung, in dem man sich auch frei bewegen kann.)

Im Laufe der Zeit bildete sich eine Gefolgschaft von Jüngern um ihn, die Ramakrishna unterwies und lehrte. Im Jahre 1885 erkrankte er an Halskrebs. Der Meister unterwies seinen inneren Kreis weiter trotz der Schmerzen, die ihm das Sprechen bereitete, denn er wollte nicht sterben, ohne ihnen auch die letzte Frage beantwortet zu haben.

Mit übermenschlicher Anstrengung sprach er: "Warum ich Euch alles offenbare, was ich weiß? Weil ich Euch mit mir gebracht habe. Kein Lehrer kommt ohne seinen eigenen Kreis Getreuer auf die Erde. Sie verstehen ihn und vermitteln seine Lehre der Welt....; Ihr und ich, wir kamen auf die Erde als eine Gruppe fahrender Sänger. Sie singen vor der Tür eines jeden Hauses, dann ziehen sie weiter. Wir haben an den Pforten der Erde gesungen..."

Als Narendra ([Swami Vivekananda](#)) an einem dieser letzten Tage bei Sri Ramakrishnas Bett stand, kam ihm der Gedanke in den Sinn, daß er eine Inkarnation Gottes sei. Sofort wandte sich Sri Ramakrishna zu ihm und alle Kräfte sammelnd, sprach er deutlich: "O mein Naren, bist Du noch nicht überzeugt? Er, der Rama und Krishna war, ist jetzt Ramakrishna."

Eine Woche nach Sri Ramakrishnas Mahasamadhi standen Narendra und Harish am kleinen Teich des Gartens . Plötzlich sah Narendra eine leuchtende Gestalt langsam auf sie zukommen. Da hörte er seinen Gefährten erregt flüstern: "Was ist das?" Als die Gestalt zu einem dichten Jasminbusch gelangte, nur wenige Meter von der Stelle entfernt wo die beiden standen, verschwand sie.

Nach dem Tode von Ramakrishna wurde von seinen Schülern **im Jahre 1886 ein Mönchsorden** gegründet: der [Ramakrishna-Orden](#). Ihr Leiter war [Swami Vivekananda](#), der die Botschaft des Meisters in ganz Indien und in fernen Ländern (USA) verbreitete.

## YOGA im Westen

Bei aller Aufgeschlossenheit gegenüber den Einstellungen und Voraussetzungen des Westens, eines war und blieb für Vivekananda - und für das Gros der indischen Yogins - unbestritten: das spirituelle Ziel des Yoga. Yoga allein zur Entspannung und körperlichen Fitness war den meisten Indern zu jenem Zeitpunkt (noch) völlig unbekannt. **Auch die ersten Yoga-Praktiker im Westen teilten diese spirituelle Orientierung des Yoga.**

Wir wissen, dass Yoga heute für die allermeisten Menschen in Mitteleuropa zunächst eines bedeutet: Körperübungen (**Asanas**), Atempraktiken (**bloss physisches Pranayama!**) und Entspannung (**Savasana - Autosuggestion**). Diese (Um-)Orientierung des Yoga - hin auf eher materielle Zwecke und alltags-praktische Nützlichkeiten, die ich in meiner Dissertation als Utilisierung des Yoga (**atheistischer YOGA!**) bezeichnet habe - ging natürlich schrittweise von statten. Sie begann im Grunde schon vor dem ersten Weltkrieg mit den einschlägigen Schriften von H.W. Bondegger oder von Max Wilke, um nur zwei namhafte Vertreter dieser Richtung zu nennen. Und sie setzte sich fort, als nach 1920 immer mehr Psychologen und Mediziner damit begannen, die verschiedenen Körper- und Geistes-Techniken des Yoga nach den Kriterien moderner westlicher Wissenschaft zu prüfen und - zumindest in großen Teilen - für nützlich zu befinden.

Bekanntestes Beispiel dieser Nutzbarmachung des Yoga auf wissenschaftlichem Hintergrund ist die Arbeit des Nervenarztes Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970). Als dieser ab 1920 sein Autogenes Training entwickelte, ließ er sich maßgeblich von Yoga-Praktiken inspirieren. Ja Schultz ging sogar so weit, in einem Artikel von 1932 zu betonen, dass Teilbereiche seines Autogenen Trainings ohne weiteres als "physiopsychologisch rationalisierter und systematisierter Yoga bezeichnet werden" kann.

Die dynamische Entwicklung nach dem zweiten Weltkrieg tat dann ein Übriges, um die Verwestlichung und damit die Säkularisierung des Yoga zu fördern. Als mit den telegenen Yoga-Turnübungen von Kareen Zebroff im ZDF ab Ende 1973 der endgültige Yoga-Boom ausbrach, sah die Mehrzahl der Bundesbürger im Yoga längst ein exotisches angehauchtes Spannungs- und Fitness-Programm. **Die Anhänger und Befolger einer eher auf das Geistige und Spirituelle orientierten Yoga-Praxis blieben seither in Mitteleuropa in der Minderzahl.**

### Swami Vivekananda und die vier großen Yoga-Wege (Maha Yoga)

Wir machen einen großen Sprung in der indischen Yoga-Geschichte und gehen zum Ende des 19. Jahrhunderts. Genauer gesagt: Wir schreiben das Jahr 1893. In Chicago tagt das "Weltparlament der Religionen". Auf dieser Veranstaltung betritt ein junger Inder die Bühne, der als offizieller Vertreter des Hinduismus sprechen soll, der aber durch seinen Auftritt zum geistigen Botschafter ganz Indiens avanciert: Swami Vivekananda (1863 - 1902), bis zu jenem Datum nur einer Handvoll von Westlern bekannt. Vivekananda hält eine Rede, die - so berichten Augenzeugen - in Amerika einschlägt wie eine "Bombe". Er fordert in dieser Rede seine indischen Landsleute dazu auf, sich wieder stärker auf ihr eigenes kulturelles Erbe zu besinnen und sich nicht mehr hinter den Errungenschaften der westlichen Kultur zu verstecken. Und er spricht hier und in weiteren Vorträgen vor allem auch über Yoga. Vivekananda spricht über die indische Yoga-Tradition und ihre vielfältigen Erfahrungen und Erkenntnisse. Dabei weiß er genau, wovon er spricht. Ist Vivekananda doch einerseits Schüler des berühmten indischen Yogis Sri Ramakrishna (1834 - 1886) und andererseits ein westlich gebildeter Inder, der auch die Schule des kritischen, diskursiven Denkens durchlaufen hat.

Eine besondere Leistung Vivekanandas liegt sicherlich darin, dass er ein - wenn nicht der - Wegbereiter für die Übernahme des Yoga in den Westen war. In den zahlreichen Vorträgen, die er - nach seiner berühmten Rede - bei einer Reise durch die Vereinigten Staaten hielt, führte er viele westliche Sucher aber nicht nur näher an den indischen Yoga heran.

Vivekananda entwickelte auch das Konzept der vier großen Yoga-Wege, die - seiner Erfahrung nach - für alle Menschen gangbar sind. Es sind dies im einzelnen:

1. der **Karma-Yoga** (der Yoga des [selbstlosen] Tuns)
2. der **Jnana-Yoga** (der Yoga der [spirituellen] Erkenntnis)
3. der **Bhakti-Yoga** (der Yoga der [selbstlosen] Liebe) und schließlich
4. der **Raja-Yoga** (der "königliche" Yoga, der Yoga der Beherrschung)

Während uns die drei ersten Wege (margas) bereits aus der Bhagavadgita, einer auch im Westen bekannten und vielgeschätzten Schrift (ca. 300 v. Ch. bis 300 n. Ch.) bekannt sind, bezeichnet der Begriff "Raja-Yoga" bei Vivekananda - und in seinem Gefolge - den klassischen achtgliedrigen Yoga-Pfad Patanjalis, wie ich ihn beschrieben habe.

Der fünfte große Yoga-Weg, der sich spätestens seit dem 13./14. Jahrhundert in Indien etabliert hatte, ist der sogenannte **Hatha-Yoga** (wörtlich: Yoga der Kraft/des Impulses). Dieser Zweig des Yoga fußt auf der Weltsicht und dem Menschenbild des indischen Tantrismus. Das bedeutet, dass im Hatha-Yoga der Körper nicht nur eine stoffliche Hülle oder ein bloßes Werkzeug ist (wie in früheren Texten beschrieben), sondern dass der Körper hier als eine wunderbare Möglichkeit gilt, unser Leben durch sinnliche Erfahrungen zu bereichern. So können nun auch aus der einen Körperhaltung (asana) bei Patanjali die vielen Körperhaltungen (asanas) des Hatha-Yoga entstehen, die wir heute im Westen kennen (und schätzen).

Die Lehren des Yoga beruht auf einer Tradition, die einige tausend Jahre alt ist und die sich aus verschiedenen geistigen und spirituellen Strömungen Indiens entwickelt hat.

"Yoga" ist ein Wort der Sanskrit-Sprache. Es ist verwandt mit dem deutschen Wort "Joch" und bedeutet im alten Indien zunächst "Verbindung", "Lenkung". Gemeint war die Rück-"Verbindung" des persönlichen, konditionierten "Ich" (aham) mit dem universellen, unsterblichen "Selbst" (atman).

Um die Zeitenwende entstanden dort die **Yoga-Sutras (Yoga-Verse) des Weisen Patanjali**. In diesen knapp zweihundert Merksätzen ist der Yoga definiert als das "Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Gemüts" (YS I,2)

**Patanjali lehrt einen achtgliedrigen Yoga-Übungsweg, der folgende Glieder beinhaltet:**

- ? yama: ethischer Umgang mit anderen Menschen (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Mäßigung, Nicht-Horten)
- ? niyama: ethischer Umgang mit sich selbst (Reinheit, Wohlbefinden, Achtsamkeit, Selbstprüfung, Ausrichtung auf das Unsterbliche)
- ? asana: (Sitz- und Körperhaltung)
- ? pranayama: (Atem-, Energie-Lenkung)
- ? pratyahara: (Zurückziehen der Energie nach innen)
- ? dharana: (Konzentration - Gebet)
- ? dhyana: (Meditation, Versenkung)
- ? samadhi: (Eins-Sein)

Dieser ganzheitliche Übungsweg führt zur Rückgewinnung des inneren und äußeren Gleichgewichts des Menschen. Die Yoga-Übenden werden sich zunehmend der spirituellen Dimension ihres Lebens bewusst. Daraus resultiert ein achtsamer Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der natürlichen Umwelt. => Liebe als höchstes Ziel!

Es ist rund einhundert Jahre her, dass die erste Welle des Yoga von Indien in den Westen schwappte. Auf dem "Weltkongreß der Religionen" 1893 in Chicago hielt der junge Inder



Svami Vivekananda (1863 – 1902) eine Rede, die – so amerikanische Zeitungen einige Tage später – "einschlug wie eine Bombe". Vivekananda sprach damals vor allem über den Yoga und schuf so eine Basis für die Verbreitung des Yoga-Gedankens im Abendland.

Einen ersten Höhepunkt erlangte die Popularität des Yoga hierzulande in den dreißiger Jahren. In Berlin gründete der Exilrusse Boris Sacharow (1899 – 1959) um 1937 die erste Yoga-Schule moderner Prägung. Neben Sacharow waren es in jener Zeit vor allem der Inder Selvarajan Yesudian (1916 – 1998) und die Ungarin Elisabeth Haich (1897 – 1994), die dem System des Hatha-Yoga eine Basis in der Bevölkerung verschafften. **Die Praktizierung von Körper- und Atemübungen galt in diesen frühen westlichen Yoga-Schulen allerdings immer nur als Einstieg in die geistigen und spirituellen Dimensionen des Raja-Yoga ("königlichen Yoga") mit seinen Techniken des Gebetes und der Meditation.**

Gottes-Erkenntnis soll das Ziel unseres Lebens sein. Gott sollte den ersten Platz in eurem Herzen einnehmen. Sobald der Mensch beginnt Bildnisse, Namen, Ruhm, alles was geringer ist als Gott anzubeten, bringt er sich ins Unglück. "[Wer die niedrigeren Götter anbetet, o Ardschuna, geht zu ihnen; Meine Gläubigen aber kommen zu mir. \(Sri Krishna\)](#)" Nur Gott kann des Menschen Hoffnung auf ein ewiges Glück erfüllen. **Die Liebe ist wichtiger als alle anderen Dinge dieser Welt. Sie allein ist ewig und unsterblich ! (Paramahansa Yogananda)**

**Sowohl Hindus als auch Christen glauben an einen Gott. CHRISTUS UND KRISHNA**, die größten Inkarnationen unseres Schöpfers schenkten der Welt zwei der größten Bücher aller Zeiten. Die Bhagawadgita und das Neue Testament der Bibel sind heilige Schriften, beide Bibeln enthalten im wesentlichen dieselbe Lehre.

Gott, unser Schöpfer wird im Westen als Dreieinigkeit von Vater, Sohn und Heiliger Geist bezeichnet, im Osten als **Sat-Chit-Ananda** ([Sanskrit](#), zusammengeschieden saccidananda) ist die Beschreibung des eigentlich attributlosen [Brahmans](#) (Gottes) im [Vedanta](#). Zusammengesetzt aus:

- ? **Sat** - Zustand des Seins oder der Existenz an sich, auch Wahrheit = Der VATER
- ? **Chit** - Bewusstsein, Verstand, auch Wissen. Wird meist im Sinne eines reinen Bewusstseins verstanden = Der SOHN (eins mit dem Vater!)
- ? **Ananda** - Freude, Glückseligkeit. Die reine Freude Brahmans gilt in den [Upanishaden](#) als höchste Form unbedingten Glücks = HL. GEIST ( Die MUTTER)

Die Dualität ist eines der Gesetze, denen das Universum unterworfen ist: Alles ist geteilt, gibt es in zwei Formen, Mann und Frau, Licht und Dunkel, Plus und Minus, Yin und Yang. Man bezeichnet Gott stets als den Dreieinigen, als Vater, Sohn und Hl. Geist: Die allerheiligste Dreifaltigkeit!

Als Christus von sich behauptete: "Niemand kommt zum Vater, außer durch mich!", so meinte er nicht, dass allein durch seine Person "Heil" für die Menschen kommt und nur das Christentum (röm.kath., griech-orthodox, evang. Kirche) die alleinseligmachende Wahrheit verkündet, sondern dass **nur die Liebe** (und er war und ist die personifizierte Liebe!) **frei macht und Erlösung schenkt**. In einem Zustand der "Unio Mystica" (Samadhi) verkündete Christus diese Wahrheit, meinte aber damit nicht seine Person, sondern die Liebe an sich, deren Inkarnation er war!! Wenn es so scheint, als gäbe es viele verschiedene Religionen, viele verschiedene Rituale und Glaubensrichtungen, so ist es in **Wahrheit nur eine einzige Religion: "Die Religion der Liebe."**

Um diesen spirituellen Weg zu gehen ist die Einhaltung von moralischen und sittlichen Ge- und Verboten notwendig um schlechtes Karma zu vermeiden und frei zu werden vom Rad

der Wiedergeburt. Im Westen als die 10 Gebote bezeichnet, im Osten als Yama, Niyama des Raja-Yoga bekannt. Das erste Gebot lautet: **"Du sollst an einen Gott glauben" (und nicht an mehrere Götter..)**! Wie groß ist aber die Gefahr falschen Göttern in die Hände zu fallen! Gerade heutzutage behaupten viele Gurus, sie seien göttliche Inkarnationen, was aber nicht stimmt!

Im **Evangelium** (NT) gibt es eine Stelle, die ich hier zitieren möchte: "Wenn dann einer zu euch sagt: "Seht her, hier ist Christus!" oder: "Dort ist er!" - glaubt ihm nicht! Denn mancher falsche Christus und mancher falsche Prophet wird auftreten. Sie werden sich durch Wundertaten ausweisen, um, wenn das möglich wäre, sogar die Irrezumachen, die Gott erwählt hat. Darum seid auf der Hut! Ich habe euch alles vorausgesagt." (Mk, 13, 21)

Alles Liebe  
**Shanti - AUM - Amen**  
Sundara

---

### **"Sehen, Hören" - Vormeditation von Guru Ananda**

Nicht jeder kann sehen, nicht einmal mit seinen physischen Augen. Das ist ein trauriges Karma und daran müssen wir als Yoga-Schüler immer wieder denken. Ich kann sehen, nicht nur mit meinen physischen Augen, sondern auch schon mit meinem geistigen Auge. Aber ich spreche jetzt zu denen, die mit den physischen Augen sehen.

Ich kann sehen! Was alles? Alles, was in mich hereintritt. Wenn ich auf einem Aussichtsturm wäre, was kann ich da alles sehen? Und was habe ich da alles schon gesehen? Alles ging in die Augen hinein; Wälder, Wiesen, Dörfer, Felder, Berge usw.

Wenn ich darüber nachdenke, wie ist das möglich? Und ich denke jetzt an die Fülle dessen, was ich je in meinem Leben gesehen habe. Welche Welten sind in mich getreten! Ich habe das Meer gesehen und die Sonne wie sie auf- und untergeht, ich habe die Wolken gesehen wie sie über den Himmel gleiten und Regen, Gewitter, Sturm. Freundliches habe ich gesehen und weniger Freundliches. Und welche Menschen habe ich gesehen. Viele Menschen und auch große Menschen: Künstler, Starzen, Heilige, Weise und Yogis. Das alles wurde mir geschenkt, ich weiß es.

Was wäre, wenn ich so geboren wäre, dass ich blind bin? Nur was ich durch Tasten und was ich durch Hören wahrnehme, ist für mich zu erkennen. Ein Blinder: keine Farbe, keine Landschaft, kein sichtbares Ereignis, und vor allem: kein Angesicht. Keinen Himmel, keine Blume.

Und wenn ich so darüber nachdenke im Yoga und meditiere, alles was ich gesehen habe im Leben ist mir doch geschenkt! Dafür muss ich sehr dankbar sein. Ich kann mir auch alles wieder hervorrufen: die Bilder des Ashrams meines Lehrers. Die vielen Wohnungen, die ich bewohnt habe und aus denen ich ausgezogen bin oder die ich verlassen musste. Viele Straßen, viele Länder, auch Ferienlandschaften. Viele Antlitze und sehr sehr viele Kunstwerke. Wenn ich also so über das Sehen nachdenke und meditiere, dann weiß ich: ich bin beschenkt! Unermesslich! Von wem? Woher?

### **CHRISTUS, CHRISTUS ALLEIN**

Ich kann auch hören! Ich höre Geräusche, Töne, Musik. Worte - Worte? Nein. Dichtungen! Lebensäußerungen, Herzensäußerungen! Zum Beispiel : wie viele Konzerte, wie viele Orgelkonzerte, z.B. Bach, wie viele Symphonien habe ich gehört (die schönste war die von Schweitzer im Ausland) Klänge, Harmonien, Rhythmen. Ein Kunstwerk hat sich aufgebaut in

meinen Ohren. Und bei all diesen Konzerten und Symphonien habe ich nur das Innere gesehen, die Meister, ich kam mit ihnen voll in Berührung. Das sind unbegreifliche Wunder wenn wir darüber nachdenken, meditieren. Ich kann alles sprechen hören, einen Vortrag, Gedichte. Biographien großer Menschen und es steigen Sprachgestalten auf. Vor mir sind Sätze und die Sätze sind getragen von Lauten, Geräuschen, Klang, Stimmen. Unsichtbar kommt dies zu mir **und in mir höre ich das Wort : bhakta, das Wort: CHRISTUS! (Anm.: Die spirituelle Liebe, das göttliche Licht!)**

Ich versuche mir nur vorzustellen, dass ich nicht hören kann. Ich versuche mir vorzustellen, ich sei taub. Wie ist das?

Ich kann es mir sehr gut vorstellen! Ich sehe um mich nur Mundbewegungen, aber ich höre gar nichts! Menschen tauschen sich aus, aber ich, ich bin ausgeschlossen. Ich sehe einen Menschen, er ist mir sympathisch. Zwischen ihm und mir ist aber eine Mauer, denn ich bin taub. Ich kann nicht hören, was er mir sagen will. So wendet er sich von mir ab. Und jetzt sehe ich in meiner Vorstellung einen großen Geiger. Ich beobachte das Streichen des Bogens, die Bewegungen der Finger auf den Saiten, aber zu mir kommt nichts herein! Ich bin taub!

Wenn wir beides nun betrachtet haben in dieser Vormeditation: Welche Fülle ist mein Sehen, welche Fülle ist mein Hören! Aber was sehe ich schon von dir. Von dir, der du jetzt neben mir sitzt, von dir, der du mir täglich begegnest, oder alle paar Tage. Findet wirklich eine Begegnung statt?

Was sehe ich schon von deiner großen Lebenserfahrung, die dich zu dem gemacht hat, was du vielleicht ein wenig vor mir verbirgst. Was sehe ich von deinen großen, stolzen Plänen, den vielen Enttäuschungen, die du hinnehmen musstest im Laufe deines Lebens, und von den unzähligen Malen, da du dich aufgerafft hast voller Idealismus und Optimismus. Was sehe ich von den vielen furchtbaren Erlebnissen? Voll Angst, die deine Seele durchmachen musste, die dir immer wieder den Mut abgekauft haben und dich davon abhielten, dich ganz und vollkommen frei von Angst zu öffnen und zu entfalten? Kann ich wirklich das alles sehen? - Kann ich dich sehen?

Kann ich dich hören? Wie oft haben wir schon Worte gewechselt. Worte, Argumente, Ideologien, Erkenntnisse, Worte, leere Worte. Es gab eine Zeit, da glaubte ich noch an Worte.

Aber du, der du mir doch eigentlich so nah bist. Der du die gleichen seelischen Erlebnisse durchmachen musst wie ich, der du das gleiche erleben musst. Du, der du das gleiche tun musst, suchen musst wie ich.... Mensch zu werden. Warum dringen deine Worte nicht bis zu meiner Seele? Warum kann meine Seele sich nicht dir eröffnen, damit du sie ganz siehst und wir erkennen, dass wir das Gleiche sind und uns nicht voreinander fürchten brauchen. Warum reißen wir dann nicht die Mauer der Angst zwischen uns ein und lassen unser Inneres sprechen, so dass wir auf Definitionen und Ideologien und alles was uns trennt verzichten können? Ich bin fast taub und recht blind. Wann werde ich jeden Menschen verstehen können.

von **Guru Ananda** (+ 1985)

