

Spiritual Guide

-Wegweiser zum spirituellen Ziel



Yogi Dhirananda

Meine lieben Leser,

Wenn Sie ein glückliches, gesundes und friedvolles Leben führen möchten, wenn Sie ein Leben frei von Furcht, Anspannung, Konflikt und Zweifel wünschen, ein harmonisches Familienleben und zu guter Letzt ein spirituelles Leben ersehnen, dann lasst uns voller Ehrerbietung, mit aufrichtiger Sehnsucht und unerschütterlichem Vertrauen auf Gott tief in das Thema tauchen, das uns zu diesem Ziel führt. Ohne Respekt, Hingabe und Konzentration ist es nicht möglich, über irgendein Thema Wissen zu erreichen. Deshalb steht in den heiligen Schriften geschrieben:

śraddhāvānam labhate jñānam

śraddhāvānam

bedeutet: diejenigen, die Ehrerbietung im Herzen tragen

labhate

bedeutet: erhalten oder erreichen

jñānam

bedeutet: Wissen, Weisheit

Die Beziehung von Körper und Geist

Im Allgemeinen wünschen sich die Menschen gute Gesundheit, Glück, Frieden, Wohlstand und ein langes Leben. Die

Wurzeln guter Gesundheit liegen in einem gesunden Geist. Wenn Geist und Gedanken nicht rein sind, sondern negativ, depressiv oder aggressiv, erfüllt von Zweifel, Konflikt und Furcht, dann ist es unmöglich, sich guter Gesundheit zu erfreuen. Jeder negative Gedanke, Sorgen, Ängstlichkeit, Furcht, Konflikt, Depression und Aggression projizieren körperliche Krankheit. Daher ist ohne gesunden Geist ein gesunder Körper nicht möglich. Neben einem gesunden Geist benötigt man außerdem Kontrolle und Disziplin. Diese beiden sind im Astanga Yoga als Yama und Niyama aufgeführt, in der Bibel als die zehn Gebote. Sie schützen sowohl den Geist wie auch die körperliche Gesundheit.

Diese Kontrolle bedeutet: Gewaltlosigkeit, Nichtstehlen, Nichtannahme von Bestechung und luxuriösen Geschenken, usw., wie es in Yama beschrieben ist. Zusätzlich sollte man regelmäßig einige Asanas oder Körperübungen praktizieren, Pranayamas oder Atemübungen, man soll seinen Körper sauber halten, weder zuviel noch zuwenig essen, und die Nahrung ordentlich kauen. Viele Menschen dieser Welt leiden an Magen-, Leber- oder Verdauungsproblemen. Diese werden oft hervorgerufen durch hastiges Essen ohne richtiges Kauen, mangelnde Konzentration beim Essen, dauerndes Reden während der Mahlzeit oder Nahrungsaufnahme während eines emotionalen Ausbruchs, etc. Vollkorn und Rohkost ist zweifellos nahrhaft und gesundheitsfördernd, doch wenn man gerade diese Nahrungsmittel nicht gründlich kaut, kann sie der Magen nicht richtig verdauen, er hat schließlich keine Zähne! Daraus resultierend bringt das dem Körper keine Nährstoffe, sondern Probleme.

Die Nahrung soll auch attraktiv sein für unsere Sinne: in Farbe, Geruch und Geschmack.

Man sollte nicht zuwenig schlafen. Das bringt Müdigkeit, Probleme mit den Nerven, Schwäche der Muskel und des ganzen Körpers. Doch auch zuviel Schlaf ist nicht förderlich. Ein Übermaß an Schlaf erzeugt zuviel Schleim im Körper, das wiederum fördert Erkältungen, Halsschmerzen etc. Der Schlaf soll-

te nicht an der Dauer, sondern an der Qualität gemessen werden. Ununterbrochener tiefer Schlaf bringt Körper und Geist echte Entspannung, und spart letzten Endes viel Zeit für Ihr Leben.

Der menschliche Geist

Für diesen Abschnitt ist es wichtig, die Begriffe Geist und Seele genau zu definieren. In der deutschen Sprache kommt es dabei öfters zu Ungenauigkeiten und einer Begriffsverwirrung. Deshalb werde ich auf die englischen Wörter zurückgreifen.

Mind bezeichnet das menschliche Sinnesbewusstsein, den menschlichen Geist, wird auch oft mit Gemüt übersetzt. Das Sanskritwort dafür ist Manas.

Spirit bezeichnet die unsterbliche Seele, den göttlichen Funken, unsere eigentliche Identität. Das Sanskritwort dafür ist Atma.

Äußerliche oder körperliche Disziplin und Kontrolle ist wesentlich einfacher als den Mind, seine verschiedenen Stimmungen und Emotionen und die daraus herrührende Unausgeglichenheit zu beherrschen. Woher kommen diese Dinge eigentlich? Von der Unwissenheit, und diese Unwissenheit kommt von einer Abweichung, Ablenkung des Prana, beziehungsweise Lebensenergie und Atem. Der Ruhelosigkeit des Atems folgt die Ruhelosigkeit des Mind, der dadurch die Wahrheit nicht erfahren kann. Er verbleibt in der „Maya“ oder im Dilemma. Wir können unseren Mind nicht verlassen. Er ist der blinde König dieses Körperkönigreiches, so steht es schon in der Bhagavadgita. Er hat nicht die Kraft zu beurteilen oder zu entscheiden. Aus diesem Grund ist er blind. Der Mind erfreut sich aller Dinge durch die Sinne. Hier ist ein Beispiel für die mentalen und psychischen Funktionen:

Wir sehen eine Blume – der Mind sieht durch die Augen und gibt die Sache an die Intelligenz weiter, diese gibt ihre Beurteilung: dies ist eine Blume, die Farbe ist rot, der Duft ist angenehm, der Name ist Rose. Sofort möchte das Ego die Rose haben. Wenn es sie bekommt, ist es glücklich, wenn es sie nicht erhält, wird es sofort ärgerlich, unglücklich,



Arjuna und Sri Krishna in der Bhagavadgita

aggressiv oder depressiv. Das Ego hat eine große Familie. Seine Tochter, das Verlangen, ist ebenso produktiv, sie hat viele Kinder. Wenn die Mutter „Verlangen“ verletzt wird, bringt sie viele Kinder zur Welt, wie Ärger, Eifersucht, Heuchelei, Feindschaft, Unzufriedenheit, Gier, Nichtachtung, Zweifel, Konflikt, Korruption, Ruhelosigkeit, Unfrieden usw., Hunderte von Kindern. Der Mind wird von diesen Kindern beeinflusst. Die Schriften sagen: *mono eva manusyanām baddha - moksa kāronāt*. Das bedeutet: der menschliche Mind ist die Ursache für Knechtschaft und auch für Freiheit. Wenn der Mind mit Verhaftung mit materiellen Objekten beschäftigt oder von ihnen in Anspruch genommen ist, ist er in Knechtschaft. Wenn der gleiche Mind die weltlichen Genüsse einmal satt hat, sich nach innen wendet, etwas anderes als materielle Objekte sucht, die Existenz des Spirit empfindet und sein Interesse für den Spirit fühlt, wird er allmählich in den höheren Mind umgewandelt. In diesem Zustand wird der Mind ruhig durch Meditation und die Befolgung eines spirituellen Lebenswandels und erreicht eines Tages die Freiheit. Bis der Mind einen bestimmten hohen Bewusstseinszustand erreicht, besteht die Möglichkeit zu fallen, zurück zu materiellen Vergnügungen und materieller Verhaftung. Aus diesem Grund lässt man sich vom Leiter des Mind helfen, vom Atem. Klare Information über den Vorgang der Kontrolle über den Mind ist in diesem Sloka aus den Schriften gegeben:

indriyāṇāṃ manonāthaḥ - manonāthastu marutaḥ - marutasya layonāthaḥ.

Der Mind ist der Meister der Sinne, der Leiter des Mind ist die Luft oder der Atem, und Atma oder Spirit ist der Leiter des Atems.

Um den Mind vor der Sklaverei der Sinne und der Verhaftung an materielle Objekte zu retten, hat man sich durch den richtigen Atem auf den Spirit zu konzentrieren.

Durch die Ablenkung des Prana ist der Atem rastlos und automatisch ist auch der Mind rastlos. In dieser Situation hat man den Atem nach innen zu richten, zielend auf

den Spirit, dann ist der Atem nach innen gekehrt und wird ruhig. Nur in diesem Zustand kann der Mind den Spirit erkennen und wird vereint mit dem kosmischen Geist, der Realität und Ziel des menschlichen Lebens ist.

Wenn dieses Ziel vom Menschen erreicht ist, wird er frei von Angst, Sorgen, Besorgnis, Spannung, er erfährt absolute Einheit mit dem allseienden, allwissenden und allglückseligen Spirit und realisiert den Universellen Spirit als seine echte Identität. Er realisiert, dass Körper, Mind, Intelligenz und Ego seine Instrumente sind, um in der materiellen Welt tätig zu sein.

Für die Weiterentwicklung des Menschen sind alle vier Instrumente – Körper, Mind, Intelligenz und Ego – essenziell. In diesem Zusammenhang möchte ich ein wunderbares Bild erwähnen, wie es in den Upanishaden beschrieben wird:

Der menschliche Körper ist der Wagen, fünf Pferde repräsentieren die fünf Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut oder Berührungssinn). Der Mind entspricht den Zügeln, die Intelligenz ist der Fahrer. Die Seele oder Spirit ist der Besitzer des Wagens.

Wenn die Intelligenz loyal, gehorsam und rein ist, dann fährt der Wagen ohne Schwierigkeiten in die richtige Richtung. Ist die Intelligenz illoyal, ungehorsam und unrein, bringt sie den Wagen in die falsche Richtung.

Wir sind nun in Kürze auf Körper und Mind eingegangen, wir widmen uns dem Körper und seiner Bedeutung später nochmals.

Die nächsten Punkte unserer Erörterung sind:

Intelligenz und Ego

Es gibt zwei Arten Intelligenz – die materielle und die spirituelle bzw. reine Intelligenz. Mit der materiellen erfüllen wir all unsere körperlichen, mentalen und materiellen Pflichten und Aufgaben. Mit Hilfe der reinen Intelligenz schreiten wir fort am spirituellen Weg. Diese reine Intelligenz steht immer in Verbindung mit der Seele, sie bringt das menschliche Bewusstsein erst zum Feld der Intuition, und dann nach stufenweise fortschreitenden und ehrlichen Bemühungen wird das Selbst mit Hilfe der Intuition realisiert.

Das Ego ist eine kreative Kraft Gottes. Vom Beginn bis zur Selbstverwirklichung begleitet das Ego den Menschen. Das Ego schafft alle Verlangen und Wünsche, sowohl materielle wie spirituelle. Es schafft Täuschung und Verhaftung, dennoch benötigt der Mensch das Ego, um von der Täuschung und Verhaftung frei zu werden. Das funktioniert so, wie wenn man sich einen Dorn in den Fuß getreten hat und ihn mit Hilfe eines weiteren Dorns entfernt.

Spirit, Seele, Selbst und Atma

Spirit ist ein Funke des universellen Spirit oder Gottes oder des Schöpfers.

Seele ist ein Funke des universellen Spirit oder Gottes oder des Schöpfers.

Selbst ist ein Funke des universellen Spirit oder Gottes oder des Schöpfers.

Atma ist ein Funke des universellen Spirit oder Gottes oder des Schöpfers.

Spirit, Seele, Selbst und Atma sind dasselbe. Atma ist ein wunderbarer Name für Spirit, Seele oder Selbst. Atma bedeutet: jemandes eigene Mutter. So wie die Mutter mit der Muttermilch bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ihr Kind ernährt, so ist der Atem die Muttermilch, mit dem Atma die Lebewesen während ihres ganzen Lebens ernährt. Solange Atma im Körper ist, atmen wir, das Herz schlägt und Bewegung ist vorhanden. In dem Moment, in dem Atma den Körper verlässt, hört alles auf, das Leben des Körpers wird beendet. Atma ist formlos, ohne Beginn und ohne Ende, unsterblich. Während seines Wegganges vom Körper nimmt er den Astralkörper mit sich und wartet auf den richtigen Zeitpunkt zur Reinkarnation. Auf diese Art geht die menschliche Evolution weiter bis zur „Auferstehung des Selbst“.

Da Atma formlos ist, kann ihn der Mensch mit seinen begrenzten fünf Sin-

nen nicht begreifen. Deshalb kennt er Atma nicht aus eigener Anschauung und erkennt aus diesem Grund seine eigene wahre Identität nicht. Daraus resultierend leidet er unter Angst, Nervosität, mentalen Konflikten und mentaler Spannung, Deshalb ist Unwissenheit der Hauptgrund seines Leidens.

Meine lieben Leser, haben Sie jemals darüber nachgedacht, wer in Ihnen immer sagt: mein Körper, mein Mind, meine Intelligenz, mein Ego u.s.w.? Durch diese Feststellung ist eines klar für uns: der Körper ist nicht unsere Identität, ebenso wenig der Mind, Intelligenz und Ego. Wer ist dann diese Person, die sagt: mein Körper, mein Mind etc.? Ob Sie es glauben oder nicht, dies ist Atma und dies ist Ihre wahre Identität. Sie können ihn nicht erkennen durch das Lesen von Büchern, oder indem Sie über ihn hören. Sie erkennen ihn weder durch Pilgerfahrten noch durch Formalitäten oder Rituale. Sie müssen durch Meditation tief in Ihr Inneres tauchen, dort finden Sie Ruhe. Eine Ruhe, vergleichbar mit einem stillen See, ohne die Wellen der vielen Gedanken und ohne den Wind der Ruhelosigkeit. Sie brauchen einen erfahrenen, spirituell verwirklichten „Bootsmann“ oder Lehrer, der Sie bis zur Haustür von Atma führt. In das Innere des Hauses kann er Sie nicht bringen, dorthin haben Sie allein zu gehen. Viele Leute denken, wenn sie nur einen heiligen Menschen oder spirituellen Meister treffen, könnte er ihnen durch seine bloße Berührung die Selbstverwirklichung geben. Andere glauben, durch einen einfachen Besuch (Darshan) oder den Segen eines heiligen Mannes oder einer heiligen Frau könnten sie die Selbstverwirklichung erlangen! Das ist nicht möglich. Nur durch das Sehen oder Berühren des Wassers kann man seinen Durst nicht löschen. Sonst hätten Propheten wie Christus oder Buddha ihre Anhänger nicht angewiesen, zu meditieren und Abgeschiedenheit und Ruhe aufzusuchen.

Fortsetzung folgt



Kriya-Yoga

mit *Yogi Dhirananda*

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare

- 07./08.10. Liechtensstein
- 14./15.10. Interlaken (CH)
- 21./22.10. Ulm (D)
- 28.10-2.11. Kisslegg (D)
- 11./12.11. Dornbirn (A)
- 18./19.11. Baden (CH)
- 22./23.11. Stade (Hamburg) (D)
- 25./26.11. Hannover (D)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77
5400 Baden, Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56
E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch

Weitere Informationen: Homepage Yogi Dhiranandaji:
<http://www.kriya-yoga.net>

Spiritual Guide

-Wegweiser zum spirituellen Ziel Teil 2



Yogi Dhirananda

Wir wenden uns nochmals dem Körper zu und betrachten eingehend seine Vorteile und Möglichkeiten. Der menschliche Körper ist ein Geschenk Gottes. Er ist ein flammendes Beispiel der Vollkommenheit, eine solche Schöpfung ist nur Gott möglich. Die Organe und ihre Funktionen, all die Systeme wie das Atem-, Verdauungs- und Nervensystem, das endokrine und exokrine System, die Muskulatur und die Gehirnfunktionen - das alles ist mit einem Wort „fantastisch“.

Unter all diesen Systemen sind die Wirbelsäule und die Arbeitsweise des Gehirns beim Menschen besonders verschieden von anderen Geschöpfen. Die meisten Lebewesen, oder ich muss sogar sagen alle Lebewesen, haben eine horizontale Wirbelsäule, nur der Mensch besitzt eine so perfekte vertikale Wirbelsäule. Das hat seinen besonderen Grund, den ich später erläutern werde.

Einerseits ist der menschliche Körper ein Tempel oder eine Kirche des lebendigen Gottes, andererseits ist derselbe Körper ein Tempel von Leiden und Verfall. Wird der Körper nur für materielle Pflichten und Vergnügungen benützt und gebraucht, entwickelt er sich in kürzester Zeit zum Opfer von Krankheit und Schwäche. Doch, derselbe Körper, beschäftigt mit Medita-

tion und spirituellen Obliegenheiten, ist entspannt und beugt so Krankheit vor. Es existiert auch ein enormer Einfluss des Mind (des menschlichen Geistes) auf den Körper. Wir benötigen also auch einen gesunden Mind, um einen gesunden Körper zu erlangen. Der Mind bleibt gesund, wenn er bewusst mit Atma oder dem Spirit verbunden ist und realisiert, dass Atma die wahre Identität des Menschen ist.

Alle Dinge, die im Makrokosmos existieren, existieren auch im Körper, der deshalb Mikrokosmos genannt wird. Von Beginn, von der Geburt an, hat der Schöpfer dem Menschen alle Dinge und alle Möglichkeiten gegeben. Zur rechten Zeit entwickelt sich alles und drückt seine wahre Natur aus. Als Beispiel: in jedem männlichen Kind schlafen ein Sohn, ein Bruder, ein Freund, ein Ehemann, ein Vater, ein Großvater, ein Urgroßvater, ein Student und ein Lehrer, die jeweils zur passenden Zeit erwachen. Genauso schlafen in jedem weiblichen Kind eine Tochter, Schwester, Freundin, Ehefrau, Mutter, Großmutter, Urgroßmutter, und auch eine Studentin und eine Lehrerin.

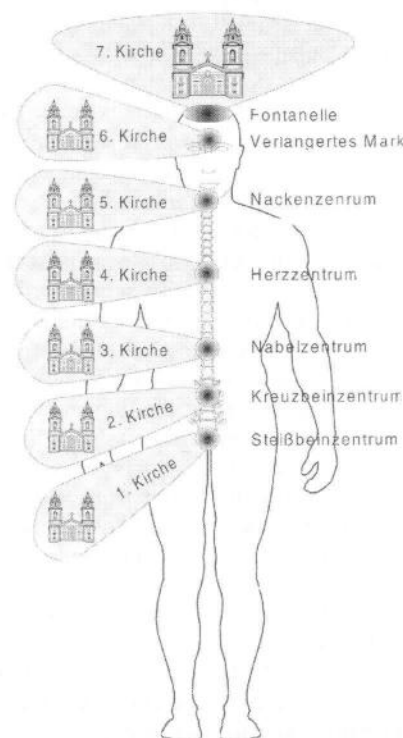
Form und menschliche Beziehungen sind in der materiellen Welt verschieden, doch der Spirit im Inneren ist in allen Wesen derselbe.

Gott hat dem Menschen alle göttlichen, menschlichen und auch animalischen Eigenschaften gegeben, außerdem die Fähigkeit zur Selbstbetrachtung. Der Mensch hat ebenso das kosmische Bewusstsein, das göttliche Bewusstsein, menschliches und animalisches Bewusstsein erhalten. Es hängt vom Menschen ab, in welche Richtung er sein Leben entwickelt. Ob er seine Muskeln entwickelt und zum „Muskelman“ wird, ob er ein Arzt, Ingenieur, Techniker oder Professor sein möchte. Oder er meditiert, beschäftigt sich mit spirituellen Obliegenheiten und der Kultivierung der Seele und wird ein spiritueller oder heiliger Mensch. Alle Möglichkeiten sind im Menschen verborgen. Nicht nur das, auch alle Antworten auf seine Fragen, Entscheidungskraft, Urteilskraft, die Stärke zur Bewältigung aller weltlichen Probleme, der Bezwungung von Sorgen, Depression, Aggression, und

die Kraft, die Mängel der materiellen Welt und Fehler auf dem spirituellen Weg zu überwinden - all dies gab Gott den Menschen.

Das erste Ziel des menschlichen Lebens ist die Selbstverwirklichung, deshalb hat er einen so vollkommenen und idealen Körper, Mind, Intelligenz, Ego und all diese Instrumente erhalten. In seiner vertikalen Wirbelsäule ist die Leiter oder das Treppenhaus des Himmels und der spirituellen Entwicklung versteckt.

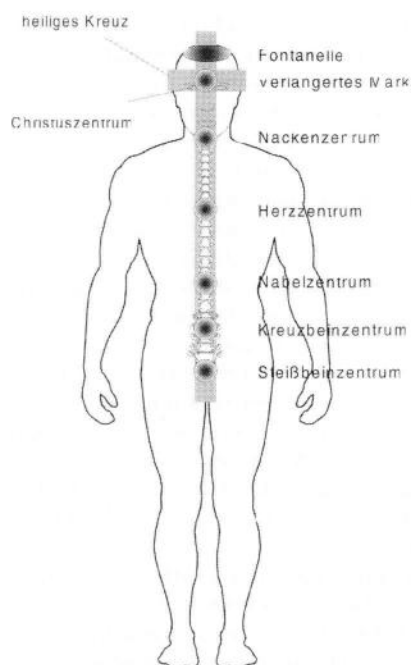
Sie haben oft in der Bibel oder den Upanishaden gelesen: sieben Kirchen, sieben Säulen, sieben Kerzen usw. Wenn sich das auf das Äußere bezöge, wäre nicht die Zahl sieben genannt, sondern vielleicht siebenhunderttausend; denn es gibt nicht nur sieben Kirchen oder sieben Säulen oder sieben Kerzen, sondern es existieren wesentlich mehr davon auf der ganzen Welt. Dahinter steht eine geheime Bedeutung: diese sieben Kirchen, Säulen oder Kerzen sind die sieben Chakras oder Nervenzentren in der Wirbelsäule (siehe auch untenstehendes Bild):



Chakra	Deutscher Name			
Muladhara	Steißbeinzentrum	Erste Kirche	Element: Erde	Geruch
Svadhithana	Kreuzbeinzentrum	Zweite Kirche	Element: Wasser	Geschmack
Manipura	Nabelzentrum	Dritte Kirche	Element: Feuer	Sehkraft
Anahata	Herzzentrum	Vierte Kirche	Element: Luft	Haut, Tastsinn
Visuddha	Nackenzentrum	Fünfte Kirche	Element: Äther	Gehör
Ajna	Medulla Oblongata	Sechste Kirche	Atma	Christus-Bewusstsein
Sahasrara	Fontanelle	Siebente Kirche	Paramatma	Gottes-Bewusstsein

Diese Nervenzentren oder „Kirchen“ haben enormen Einfluss auf den Körper, Mind und spirituellen Weg. Körperliche, mentale und spirituelle Energien werden von Atma zu den Nervenzentren „geliefert“. Von dort aus werden diese Energien zu den einzelnen Organen des Körpers verteilt. Wenn das Nervenzentrum schwach ist oder nicht richtig arbeitet, werden die zugehörigen Organe ebenfalls schwach. Innerhalb jedes Nervenzentrums existiert ein spezieller Bewusstseinszustand. In der ersten Kirche befindet sich das grobstoffliche oder materielle Bewusstsein, stufenweise wird das Bewusstsein in den höheren Kirchen immer feiner. In der sechsten Kirche steht das Christus- oder Krishna-Bewusstsein, dies ist der „Ort des Sohnes“. In der siebenten Kirche wohnt das Gottes- oder universelle Bewusstsein, der Altar des Vaters oder Gott. Diese Realität ist allen spirituellen Menschen dieser Welt wohl bekannt. So sagte Jesus: „Jeder menschliche Körper ist der Tempel des lebendigen Gottes“. Wir wollen Seine Worte nochmals wiederholen und richtig bedenken – warum sagte Christus so nachdrücklich „lebendiger Gott“? Er wusste, das Gott frei von Geburt und Tod ist und doch benutzte Er diese Worte aus einem besonderen Grund. In der äußeren Kirche ist Gott oder die Kraft Gottes passiv, doch im menschlichen Körper ist Er oder Seine Kraft aktiv. Er reguliert den Atem und erhält das menschliche Leben durch die Atmung. Sobald Atma, der ein Teil oder Funke Gottes ist, den Körper verlässt, endet das menschliche Leben. Atma nimmt den Astralkörper des Menschen mit sich und reinkarniert wieder, entsprechend der Entwicklung des Menschen in einer speziellen Familie, in einer speziellen Umgebung und in einem speziellen kulturellen Umfeld und setzt seine weitere Entwicklung fort. Dieser Prozess dauert fort, bis ein Mensch das Ziel seines menschlichen Lebens erreicht: Selbstverwirklichung oder Erlösung oder Befreiung.

Gott hat diese Möglichkeit allen menschlichen Wesen geschenkt. Keiner erhielt mehr oder weniger, in jedem Teil der Welt, in jedem Land, überall gab Er gleichermaßen. Denn Seine Liebe ist universell, Er kennt keine Parteilichkeit. Blickt auf die Sonne, den Mond, die Sterne und Planeten, auf Blumen, Früchte, Getreide, und auch auf die sieben Kirchen und ihre Eigenschaften und Bewusstseinsformen, und Seine Symbole – all dies sind Seine Geschenke an alle Menschen. Seine wichtigsten Symbole sind das „Om“ und das Heilige Kreuz. Das sind nicht nur äußerliche, sondern auch innere Symbole. Alle drei Welten – die Erde, der Raum zwischen Erde und Himmel, der Himmel, und auch die sieben Kirchen, existieren im Om und dem Heiligen Kreuz. Seht auf folgendem Bild genau dort, wo sich die Balken des Kreuzes treffen, in der sechsten Kirche, befindet sich das Christus- oder Krishna-Bewusstsein im Menschen.



Wenn wir die Worte Jesu in diesem Licht akzeptieren, dann werden viele Dinge in seiner Lehre und Botschaft klar. Ein Beispiel – Er sagte: „Kommt alle zu mir, ich mache eure Bürde leichter.“ Wo finden wir Jesus heute? In irgendeiner Kirche oder an einem Ort wie Bethlehem oder sonst irgendwo auf dieser Erde? Nein, Er wartet auf die Menschen oder seine Gläubigen nicht in der äußeren Welt, doch Er existiert ewiglich in allen lebenden Menschenwesen, in ihrer sechsten Kirche als Christus-Bewusstsein. Es ist nur vernünftig anzunehmen, dass sein Ruf ewig ist, für alle Generationen gilt. Sorgen, Unfrieden, Unglück, Furcht, körperliches und mentales Leiden, Qual, Besorgnis, mentale Spannung, Zweifel und Konflikte sind die Last des Menschen. Wenn der menschliche Geist in die sechste Kirche zurückgezogen wird und dort eine Weile verbleibt, ist der Mensch unverzüglich für einige Zeit von seiner weltlichen Bürde erleichtert. Nach regelmäßigen Bemühungen kann man diesen Zustand dauerhaft genießen. Dies ist Sein ewiger Ruf an die leidende Menschheit.

Ein anderes Beispiel – Er sagte: „Niemand kommt zum Vater denn durch mich“. Die versteckte Bedeutung ist diese – wenn das menschliche Bewusstsein während seiner spirituellen Entwicklung durch die Kirchen (Chakren) in der Wirbelsäule hochsteigt, letztendlich in der sechsten Kirche das Tor zum Christusbewusstsein öffnet, dann führt das Christusbewusstsein das menschliche Bewusstsein zur siebenten Kirche, zum Gottesbewusstsein. Dies ist die wahre Bedeutung seiner Worte. Diese verborgene oder geheime Bedeutung kann man nicht aus irgendeinem Buch erhalten oder von irgendeiner Institution oder durch das Hören von Predigten. Dieses Wissen kann in der Praxis nur erreicht werden, indem man unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers tief in die Meditation taucht. Durch regelmäßige Meditation und aufrichtige, eifrige Bemühung öffnen sich die Tore der

sieben Kirchen, andernfalls muss sich der Mensch zufrieden geben mit äußerlichen Formalitäten und Ritualen, und dem Blick auf die Ornamente und den Schmuck der äußeren Kirchen. Sobald ein Mensch die Wahrheit realisiert hat, kann er den spirituellen Strom auch in den äußeren Kirchen und Pilgerstätten finden, in jedem Millimeter Raum dieser Welt. Bis dass und außer wenn sich das Tor der sechsten Kirche öffnet, bewirken Pilgerfahrten, und der Besuch heiliger Personen (Darshan) Ruhelosigkeit und weltliche Eindrücke im menschlichen Geist. Für kurze Zeit mag aus Unwissenheit heraus etwas Trost und Befriedigung gewonnen werden – „Oh, ich habe diese und jene Kirche besucht, diesen und jenen heiligen Ort, ich habe diesen spirituellen Mann besucht, jene spirituelle Frau“; doch die wahre Spiritualität fehlt in diesem menschlichen Geist. Echte Spiritualität ist weder Ritual, noch Formalität, noch Fanatismus. Das Wort „Spiritualität“ kommt von dem Wort „Spirit“. Handlungen, die nicht mit dem Bewusstsein des Spirit ausgeführt werden, oder ohne das Fühlen der Einheit mit dem Spirit, können keine spirituellen Handlungen oder Spiritualität sein.

Ein spiritueller Mensch sollte all die nachstehend angeführten Eigenschaften entwickeln, die in dem Wort „Spirituality“ versteckt sind:

- S** Self-knowledge – Selbsterkenntnis (Erkenntnis des Spirit)
- P** Purity – Reinheit (körperlich und geistig)
- I** Intelligence – Intelligenz (rein, ohne Verhaftung an materielle Erwartung)
- R** Right attitude – richtige Haltung, Einstellung
- I** Intuition
- T** Thankfulness – Dankbarkeit
- U** Universality – Universalität
- A** Attention – Aufmerksamkeit
- L** Loyalty – Loyalität
- I** Indifferent attitude – gleichmütige Haltung (in jeder Situation)
- T** Tenderness – Zartheit, Zärtlichkeit
- Y** Yoga oder Einheit mit dem Spirit oder Gott

Wie man diese Eigenschaften erreicht, wird in den nächsten Folgen erörtert.

Fortsetzung folgt

Kriya-Yoga mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare 2000/2001

- 09./10.12. Rheinfelden (CH)
 16./17.12. Mannheim (D)
 27.12.00-02.01.01
 Speicher (CH) (Silvesterseminar)
 17./18.02. Rheinfelden (CH)
 10./11.03. Waiblingen (D)
 17./18.03. Interlaken (CH)
 21./22.03. Stade (Hamburg)(D)
 24./25.03. Hannover (D)

Auskunft:

Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77
 5400 Baden, Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56
 E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch

Weitere Informationen: Homepage Yogi Dhiranandaji:
<http://www.kriya-yoga.net>

Spiritual Guide

-Wegweiser zum spirituellen Ziel Teil 3

Yogi Dhirananda



Yogi Dhirananda

Nun wollen wir erörtern, wie man die spirituellen Eigenschaften erlangt.

1.-Durch das Praktizieren von Yama.

Yama bedeutet Kontrolle und besteht aus:

- Ahimsa – Gewaltlosigkeit
- Satya – Wahrhaftigkeit
- Asteya – Nicht-Stehlen
- Brahmacarya – Enthaltensamkeit
- Aparigraha – Unbestechlichkeit

Diese Eigenschaften erreichen wir durch die erste Kirche, das Steißbeinzentrum oder Muladhara Chakra.

Entsprechend diesen fünf Prinzipien muss man seine Sprache kontrollieren. Unnötige Gespräche und Tratschereien vergeuden Energie und bewirken Ruhelosigkeit des menschlichen Bewusstseins. Zu Kontrollieren und zu vermeiden sind außerdem: zu viel oder zu wenig Arbeit, zu viel oder zu wenig Schlaf, zu viel oder zu wenig Nahrungsaufnahme, zu viel Sex.

2.- Durch das Praktizieren von Niyama.

Niyama bedeutet Disziplin. Es gibt fünf Prinzipien des Niyama:

- Sauca oder die Reinigung von Körper und Mind (dem menschlichen Bewusstsein) durch innere und äußere Prozesse.
- Samtosa – Zufriedenheit in jeder Situation, gleichgültig ob ein Wunsch

erfüllt wurde oder nicht. Wünsche sind die Kinder des Ego und verursachen Unglücklichkeit, weltliche Verhaftung, Ärger, Leidenschaft, Aggression und Depression.

- *Tapas* bedeutet Selbstdisziplin, Mäßigung, spirituelles Handeln, Sadhana.
- *Svadyaya* bedeutet Selbststudium, Studium der Schriften, in denen weitere Informationen über Atma oder das Selbst vermittelt werden, Studium der Philosophie, Psychologie, Anatomie usw.
- *Isvara pranidhanani* bedeutet Glaube an Gott, Vertrauen zu Gott, Unterwerfung oder Hingabe an Gott, Liebe zu Gott, Gottesverwirklichung.

Diese Eigenschaften erreichen wir durch die zweite Kirche, das Kreuzbeinzentrum oder Svadhithana Chakra.

Aus diesen Niyamas heraus müssen Regelmäßigkeit, Pünktlichkeit, Dankbarkeit, Sympathie, Zusammenarbeit usw. aufrecht erhalten werden.

Yama und Niyama bilden das Fundament des spirituellen Weges, sie entsprechen in ihrer Bedeutung den zehn Geboten.

3.- Durch das Praktizieren von Asanas (Körperübungen) und Mudras (Gesten).

Diese erhalten Körper und Mind gesund, fit und aktiv und sorgen für das ordnungsgemäße Funktionieren des Körper- und Mentalsystems. Dies erhalten wir durch die dritte Kirche, Nabelzentrum oder Manipura Chakra.

4.- Durch das Praktizieren von Pranayama.

Pranayama bedeutet Zurückhalten oder Speichern der Lebensenergie, es

- reinigt Körper und Mind durch die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff und Prana (Energie) und die Entfernung von Abfallstoffen

und Kohlendioxyd aus dem Körper

- fördert Frieden und Glücklichkeit
- verhilft zu besserer Konzentration: sowohl auf materielle Objekte wie auch auf den spirituellen Weg
- bewahrt uns vor Furcht, Konflikten und Spannungen im Bewusstsein
- verlängert die Lebensspanne.

Es ist Pranayama, das uns hilft, den Vorhang, der sich zwischen dem menschlichen und dem kosmischen Bewusstsein befindet, transparent zu machen.

Diese Fähigkeiten erreichen wir durch die vierte Kirche, das Herzzentrum oder Anahata Chakra.

5.- Durch das Praktizieren von Pratyahara.

Pratyahara bedeutet, den Mind von äußeren Objekten und Aktivitäten zurückzuziehen. Durch die Abschwefung von Prana schafft sich die Unwissenheit ein „Nest“ im menschlichen Geist und so entwickeln sich Illusion, Enttäuschung und Irrtum im Menschen. In der Folge wird er ein Opfer von Verhaftung, falschen Gewohnheiten und wird sich schließlich selbst zum Feind. Je mehr er durch den Einfluss von Mind und Sinnen mit weltlichen Gedanken und Handlungen verhaftet ist, desto schlimmer wird seine Rastlosigkeit

und er wird zu einer



Die acht Stufen des Yoga (Astanga-Yoga)

Marionette seiner Wünsche und Verlangen.

Pratyahara erreichen wir durch die fünfte Kirche, das Nackenzentrum oder Visuddha Chakra.

6.-Durch das Praktizieren von Dharana oder Konzentration.

Konzentration ist sowohl in materiellen Angelegenheiten wie auf dem spirituellen Weg essenziell. Konzentration ist das universelle Mikroskop und Teleskop, durch das alles durchdrungen werden kann, und eine nützliche Kraft in der Meditation.

Dharana erreichen wir durch die sechste Kirche, die Medulla Oblongata oder Ajna Chakra. Dies ist auch der Ort des Christus- oder Krishnabewusstseins.

7. Durch das Praktizieren von Dhyana oder Meditation.

Was ist Meditation? Der Zustand, in dem unsere Konzentration ohne Unterbrechung zu einem bestimmten Objekt fließt, wird Meditation genannt.

Die Menschen sprechen oftmals von dynamischer Meditation, christlicher, Yoga-, Zen-, oder Rosenkranz-Meditation usw. Das sind falsche Ausdrücke. Meditation ist Meditation, was ist daran christlich oder Yoga, Zen oder dynamisch! Die Vorbereitung auf die Meditation kann verschieden sein, einleitende Übungen vor der Meditation können unterschiedlich sein, doch der Zustand der Meditation ist der Gleiche.

Man muss regelmäßig meditieren, ohne irgendeine Erwartung zu hegen. Durch das Wasser der regelmäßigen Meditation wächst und gedeiht im Inneren eine spirituelle Pflanze. Zur rechten Zeit wird sie die Blüten und Früchte der Selbstverwirklichung tragen.

Die Fähigkeit zur Meditation erreichen wir durch die siebente Kirche, die Fontanelle oder Sahasrara Chakra. Dies ist auch der Ort des Gottesbewusstseins.

8.- Durch die Hilfe und Führung eines erfahrenen spirituellen Lehrers.

Ein spiritueller Lehrer hat während vieler Jahre seines Lebens meditiert und viele spirituelle Qualitäten entwickelt. Er wird all sein Wissen nicht innerhalb eines Tages oder eines Jahres weiter geben. So wie eine weise Mutter, die ihre Kinder entsprechend ihrer Fähigkeit, die Nahrung zu verdauen, ernährt, genauso gibt ein spiritueller Lehrer sein Wissen an seine Schüler weiter, entsprechend ihrer Fähigkeit es aufzunehmen. Zudem muss ein Schüler ehrlich, respektvoll, hingebungsvoll und loyal gegenüber seinem Lehrer sein, sonst hat er keine Chance, sei-

ne spirituellen Möglichkeiten zu entwickeln.

Nach einer Reihe von Prüfungen, wenn der Lehrer Gewissheit über die Qualitäten des Schülers hat, dann - und nur dann - gibt er sein Wissen und seine Weisheit. Wenn der individuelle Lehrer mit der Entwicklung des Studenten glücklich ist, ist der universelle Lehrer ebenfalls glücklich und wird bereit sein, den Weg zur Selbstoffenbarung zu zeigen. Dies ist ein verheißungsvoller Moment im Leben und das Ende der Reise.

9.- Durch die Gnade Gottes.

Tatsächlich ist vom Beginn des Lebens an alles vorhanden. Gott hat dem Menschen alles gegeben – einen perfekten Körper, Mind, Intelligenz und Ego; alle Arten von Bewusstsein, die Antworten auf seine Fragen, eine enorme Geisteskraft. Für den äußerlichen Genuss gab Gott alle Blumen, Früchte, Getreide; alle Elemente wie Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Er gab alle Pflanzen und alle Tiere dieser Welt. Er gab seine Funken als Seele in die Menschen, deren Kraft die Atmung veranlasst und kontrolliert, alle Funktionen von Körper und Mind steuert und letztendlich dem Menschen das Geheimnis seiner Schöpfung und seine wahre Identität direkt oder indirekt zeigt. Dies ist der Zustand des Yoga, der vom Augenblick seiner Geburt in dieser materiellen Welt das Erbteil des Menschen ist.

Der Mensch hat in dieser materiellen Welt zu arbeiten und stufenweise lernt er, nach innen zu gehen, und einmal erreicht er das Ziel des menschlichen Lebens.

Im nächsten Kapitel erwartet Sie ein ausführliches und sorgfältiges Programm, das Ihnen eine wertvolle Hilfe für Ihr tägliches Leben auf dem spirituellen Weg sein soll.

Liebe Leser!

Da ich für einige Wochen Indien besuche, erscheint die nächste Folge des „Spiritual Guide“ ausnahmsweise erst in der übernächsten Ausgabe der *Wendezeit*, Nr. 4/01. ◆

Kriya-Yoga

mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare 2001

- 17./18.2. Rheinfelden (CH)
- 10./11.3. Waiblingen (D)
- 17./18.3. Interlaken (CH)
- 21./22.3. Stade (Hamburg)(D)
- 24./25.3. Hannover (D)
- 31.3.-1.4. Luzern (CH)
- 13.-15.4. Speicher (CH)
(Osterseminar)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77
5400 Baden, Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56
E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch

Weitere Informationen: Homepage Yogi Dhiranandaji:
<http://www.kriya-yoga.net>

Spiritual Guide - Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 4

Meine lieben Leser

Ich hoffe, Sie haben die bisher behandelten Themen ein wenig verstanden: Spirit, Spiritualität, Körperkirche, die sieben Kirchen, die tatsächliche Bedeutung von Om und dem heiligen Kreuz, die Definition von Spirit und Spiritualität, die Verbindung von Ashtanga Yoga und den sieben Kirchen, die verborgene Wahrheit der Worte Jesu u.s.w.

Bevor wir mit der Routine des täglichen Lebens beginnen, müssen wir einige dieser Punkte noch genauer und sorgfältiger besprechen, sonst könnten beim Ablauf der täglichen Routine Fehler und Missverständnisse auftreten.

Die erste Frage, die der nochmaligen Betrachtung bedarf, betrifft die Führung, also den Lehrer.

Wenn wir etwas lernen wollen, benöti-

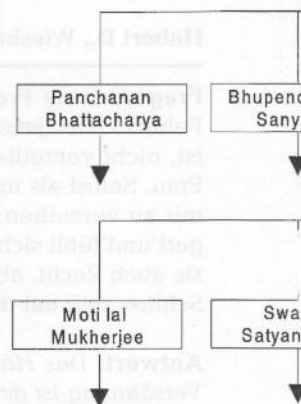
gen wir zuerst einen guten Lehrer. Nach unserer Geburt ist die Mutter der erste Lehrer, dann der Vater und ältere Geschwister. Danach beginnen wir im Kindergarten durch einen Erzieher zu lernen, ebenso folgen wir von der Grundschule bis zur Universität verschiedenen Lehrpersonen. Wenn wir Musik erlernen möchten, benötigen wir einen Musiklehrer, wenn wir Auto fahren lernen, geht es nicht ohne Ausbilder - es ist also klar, wir brauchen immer einen Lehrer, sobald wir etwas Neues erlernen wollen, das uns bisher unbekannt war. Dies ist essenziell. Wenn wir nur ein Buch mit Lektionen übers Auto fahren lesen und versuchen, es ohne Lehrer zu bewältigen, kann das tödlich für uns enden. Das Gleiche gilt, wenn wir in einem Buch studieren, wie man Operationen durchführt und dann, ohne Ausbildung durch einen Arzt und Chirurgen, probieren, wirklich jemanden zu operieren - die Operation mag ja „erfolgreich“ sein, doch der Patient ist tot.

er ihm die Erlaubnis zu lehren. Dies ist der traditionelle Weg und dieser Verlauf ist auch der einzig mögliche Weg, denn nur der Lehrer kennt die Entwicklung seines Studenten genau.

Gegenwärtig gibt es viele falsche Lehrer und Propheten auf dieser Welt. Durch ihre äußerliche Erscheinung, Auftreten und Show haben sie im Namen von Spiritualität und Yoga ein lukratives Geschäft aufgebaut. Im Allgemeinen können die Menschen deren spirituelle Qualität und Entwicklung nicht beurteilen, und so werden sie zu Opfern dieser Pseudo-Lehrer und akzeptieren deren Worte und Lehren. Doch das ist genauso, wie wenn ein Blinder die anderen Blinden führt. Manche dieser Personen haben nicht einmal die Erlaubnis des eigenen Lehrers. Auf sehr bequeme Art begründen Sie ihre falschen Riten mit den Worten: „Ich bin von Gott dazu angewiesen“ oder „Ich habe die Erlaubnis von Gott erhalten“. Niemand kann diese Lüge im Namen Gottes sachlich überprüfen. Auf die gleiche Art versuchen sie, die unwissenden Schüler an sich zu fesseln, indem sie ihnen Lügen über vergangene Inkarnationen erzählen. Im Allgemeinen sind die Menschen aus Neugierde und Unkenntnis interessiert, etwas über ihre früheren Leben zu erfahren. Wenn jemand dann von diesen Pseudo-Lehrern hört, er (oder sie) war ein König oder ein berühmter Künstler oder hochspiritueller Mensch usw., ist der (die) Betreffende fasziniert und überzeugt und fühlt sofort großen Respekt für diesen Pseudo-Lehrer! Er bedenkt dabei nicht einmal: selbst

Stammbaum der Kriya Yoga Lehrer

(da die Abbildung des gesamten Stammbaumes, der alle Namen der autorisierten Lehrer enthält, zuviel Platz in Anspruch nehmen würde, sind nicht alle Namen aufgeführt)



➔ = Fortführung der Guru-Parampara

Kriya-Yoga mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare 2001

- 9./10.6. Walenstadt (CH)
- 16./17.6. Rheinfelden (CH)
- 23./24.6. Bern (CH)
- 30.6./1.7. Mannheim (D)
- Sommerseminare am Vierwaldstätter- und Genfersee**
- 8.-20.7. Beckenried (CH)
- 29.7.-3.8. Montreux (CH)
- 18./19.8. Waiblingen (D)
- 25./26.8. Baden (CH)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

Alle diese erwähnten Lehrer erhielten ihre Ausbildung an dafür vorgesehenen Institutionen, Schulen oder Universitäten. Ein wahrer spiritueller Lehrer wird jedoch nicht auf diesem Weg ausgebildet. Wenn ein gewissenhafter, zuverlässiger, loyaler, aufrichtiger, eifriger und wirklich strebender Schüler seine weltlichen und spirituellen Eigenschaften entwickelt hat, nach langen Jahren der Meditation und der Erfüllung seiner spirituellen Pflichten unter der Leitung eines erleuchteten Lehrers, und wenn dieser Lehrer zufrieden ist mit der Entfaltung des Schülers, nur dann gibt

wenn ich im früheren Leben ein König war, was nützt mir dieses Wissen in dieser Inkarnation, wenn ich mich jetzt für meinen Lebensunterhalt abmühen muss!

In dieser Art und Weise führen solche Pseudo-Lehrer die Menschen in die Irre. Manche von ihnen bauen ein richtiges Familienunternehmen im Namen von Yoga und Spiritualität auf. Sie selbst haben keine Erlaubnis zu lehren, und doch geben sie nahen Verwandten, wie Bruder und Schwester, die Lehrbefugnis, um das Geschäft in der Familie zu halten. So ein Pseudo-Lehrer weiß nicht, dass er zwar unschuldige Menschen zu täuschen vermag, doch spirituell gereifte Personen und Gott kann er nicht betrügen. Einmal kommt die Zeit, da er sich der abschließenden Beurteilung durch Gott zu stellen hat und die zehnfache Strafe für seine Machenschaften auf sich nehmen muss. Es gibt ein englisches Sprichwort: „Dort, wo die Engel davon fliegen, erhebt ein Narr seinen Kopf“.

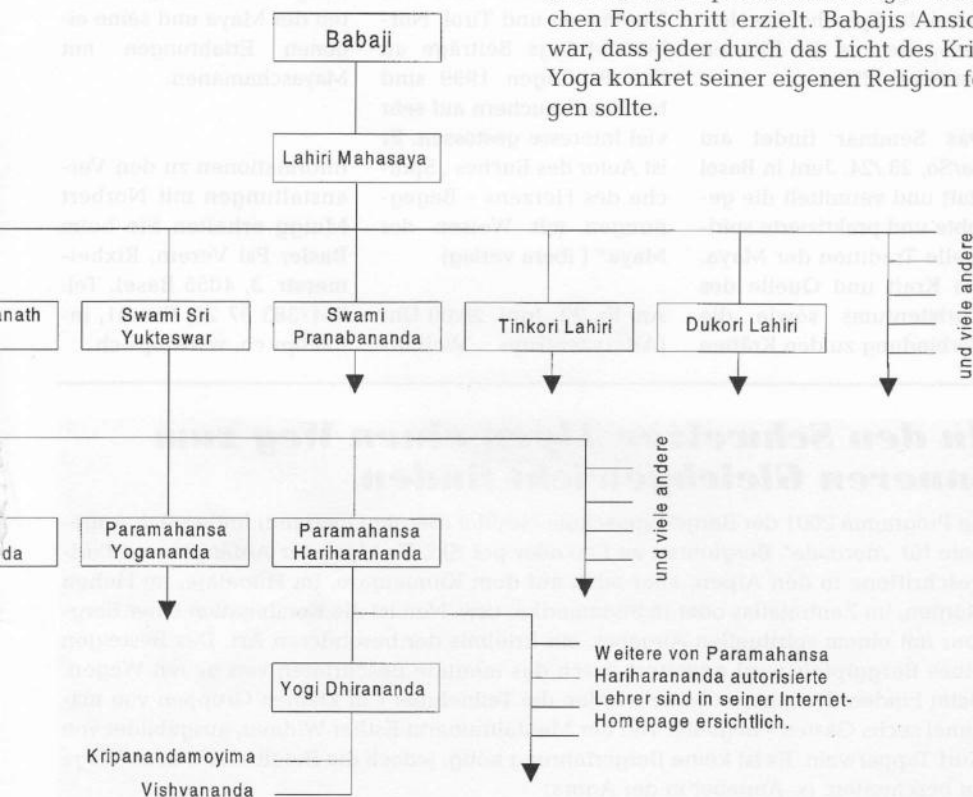
Meine lieben Leser, es ist mir bewusst, dass diese Beurteilung für die meisten Menschen sehr schwierig ist, denn sie haben die Urteilkraft, ob jemand ein wahrer oder ein falscher Lehrer ist, noch nicht entwickelt. Doch es gibt einen Weg, die Wahrheit zu offenbaren:

Als erstes versuchen Sie, den „**Stammbaum**“ des Lehrers zu finden. Ob er von einer angesehenen Organisation kommt oder nicht, wer sein Lehrer war, wie lan-

ge er meditiert hat, wer ihm die Lehrbefugnis erteilt hat u.s.w.

Ich selbst bin eingebunden in den traditionellen, authentischen Kriya Yoga von Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Paramahansa Yoganandaji und Swami Hariharanandaji. Im Anschluss gebe ich Ihnen den Stammbaum der Linie der Kriya Yoga Lehrer, so können wenigstens die Suchenden des Kriya Yoga einen echten, autorisierten Lehrer hier im Westen finden.

Oftmals kann man Ausdrücke wie Christlicher Kriya Yoga, Agnihotra Kriya Yoga hören, und noch viele andere Namen wurden dem Kriya Yoga von manchen unkundigen Pseudo-Lehrern aus ihrem eigenen geschäftlichen Interesse gegeben. Dies ist falsch. Kriya Yoga ist Kriya Yoga, es existieren keine unterschiedlichen Kriya Yogas für Christen, Hindus oder Moslems. Kriya Yoga ist eine göttliche, nicht-sektiererische Wissenschaft für alle Menschen dieser Welt. Kriya Yoga hat mit Religionen oder Sekten nichts zu tun. Aus diesem Grund wollte Babaji, dass Kriya Yoga durch die Generationen seiner Schüler in der ganzen Welt verbreitet wird. Jeder einzelne Mensch kann seiner eigenen Religion durch Kriya Yoga besser folgen, denn die Kriya Yoga Methode lehrt, wie der menschliche Geist den Wust von Gedanken, Sorgen und Problemen abschalten kann und statt dessen Frieden, Glück und Ruhe erhält, wie man seinen Körper und Geist trainiert und wie man spirituellen und ganzheitlichen Fortschritt erzielt. Babajis Ansicht war, dass jeder durch das Licht des Kriya Yoga konkret seiner eigenen Religion folgen sollte.



Wir kehren nochmals zurück zu unserer vorigen Erörterung über spirituelle Lehrer. Oft wird ein spiritueller Lehrer Guru genannt, doch Guru ist einzig Gott selbst, der sich in einer persönlichen Form manifestiert, um den Aspiranten zu führen. Er lehrt nicht direkt, sondern wählt Instrumente (Lehrer), die lange Zeit aufrichtig und eifrig meditierten und von Gott die Gnade erhielten, andere zu unterweisen. Sie erhielten die Guru-Shakti (Shakti: Kraft, Energie), wurden erleuchtet und fühlen ewige Einheit mit Gott. Dieser Zustand wird Nirvikalpa Samadhi genannt. (Nirvikalpa Samadhi drückt sich äußerlich in der Erscheinungsform von Atem- und Pulslosigkeit aus und kann durch einen Arzt mittels EKG überprüft werden.)

Diese spirituellen Lehrer sind Bindeglieder zwischen dem Individuellen und dem Universellen. Sie inspirieren die Entwicklung von Hingabe und allen spirituellen Fähigkeiten in den Studenten.

Das bloße Studium der Schriften, Selbstanpreisung und Falschheit können keinen spirituellen Lehrer hervorbringen. Er muss Kenntnis von Atma oder dem Spirit besitzen. Um eine Kerze zu entzünden braucht man eine brennende Kerze; diese Flamme wohnt dem Lehrer inne. Ein erleuchteter Lehrer ist der „Bootsmann“ des Lebensbootes seiner Studenten und nur er kann ihnen helfen, sicher das göttliche Ufer zu erreichen. Wenn ein Schüler ihn bloß als gewöhnlichen Menschen betrachtet, ist er ein Tor. Verehren Sie Ihren Lehrer mit Ihrem Vertrauen, mit voller Ehrfurcht und bedingungsloser Liebe, dann können Sie die Guru-Shakti für Ihre weitere Entwicklung von ihm erhalten. Die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer ist ewig. Wenn Sie Ihre spirituelle Reise mit einem dieser Lehrer begonnen haben, müssen Sie sie mit genau diesem Lehrer fortsetzen, dazu gibt es keine Alternative. Manchmal ist es für einen spirituellen Lehrer schwierig, zur gleichen Zeit zu viele Studenten zu unterrichten. In diesem Fall wählt er einen seiner fortgeschrittenen Anhänger, einen derer, die aufrichtig und eifrig sind, regelmäßig meditieren, gründliche Kenntnisse in den Schriften wie Vedas, Upanishadas, Bhagavad Gita, Brahmasutra, Yogasutra, Bibel, Koran u.s.w. besitzen, die der Linie der Lehrer in Dankbarkeit ergeben sind, die frei sind von Gier, Gewalttätigkeit und Falschheit. Sie mögen die absolute Erleuchtung oder Selbstverwirklichung noch nicht erreicht

haben, doch sie können das Werk des Lehrers mit der Hilfe und Gnade des eigenen Lehrers weiterführen.

Die Schriften und der spirituelle Pfad sind wie ein dichter Wald. Der Lehrer zeigt seinen Schülern den Weg durch das Licht seines Wissens, erklärt ihnen die wahre Bedeutung der Schriften, er ist der Lehrer, der alle Konflikte und Zweifel, Mängel und schlechten Eigenschaften beseitigt, er entfernt Furcht und Spannung, Schmerz und Sorgen aus dem Geist der Schüler.

Wenn jemand sagt: „Geh allein durch dein Leben, akzeptiere keinen Lehrer oder Guru“, hören Sie nicht auf diese Leute, sie sind Heuchler, Unwissende und Bewohner der Dunkelheit, sie führen die Menschen in die Irre und sagen das, um sie indirekt selbst zu lenken.

Vergessen Sie nicht: Alle großen Meister dieser Erde, wie Rama, Krishna, Jesus, Ramakrishna, Vivekananda usw. hatten ihre Gurus oder Lehrer.

Sobald Sie Ihren Lehrer gewählt haben, folgen Sie ihm unbedingt, Gott wird Sie durch diesen Lehrer führen. Wenn Sie es wirklich ersehnen, eifrig und aufrichtig sind, kommen Hilfe und Segen auf geheimnisvollen Wegen. Dafür gibt es viele Beispiele in dieser Welt.

Spirituelles Wissen kommt durch Guru-Parampara (Lehrer-Schüler Nachfolge). Es wird vom Guru an seine Schüler weiter gegeben. Diese spirituelle Energie kann von einem auf den anderen übertragen werden, diese Kraft der Übertragung nennt man Shaktipat oder Shakti-chalona oder Shakti-samchara. Eine spezielle spirituelle Schwingung des Lehrers wird zum Zeitpunkt der Diksha oder Einweihung auf Körper und Geist des Schülers übertragen. Diese Fähigkeit wird in jeder Generation vom Lehrer an Schüler weitergegeben, dies wird als Guru-Paramparashakti bezeichnet. Es ist eine verborgene, mystische Wissenschaft, die vom Guru zu den Schülern kommt. Auch Jesus übertrug seine Kraft auf einige der Jünger.

Meine lieben Leser, ich denke, Sie haben nun die wahre Bedeutung von Guru, Lehrern und Schülern, ihre Notwendigkeit und Beziehung zueinander verstanden. Im nächsten Kapitel behandeln wir die Pflichten und Vorteile für die Schüler und kommen dann allmählich zur Routine im täglichen Leben der Schüler. ♦

Spiritual Guide - Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 5

Die Selbstverwirklichung kommt nicht als Wunder, das Ihr Lehrer wirkt, zu Ihnen. Nach dem Empfang der Initiation (Einweihung) und der Übertragung von Kraft durch den Lehrer kann sich der Schüler nicht einfach tatenlos hinsetzen und abwarten, sondern er muss für seine weitere Entwicklung und zur Erlangung der Vollkommenheit hart an seiner spirituellen Praxis (Sadhana) arbeiten. Jeder große spirituelle Mensch in dieser Welt hatte das zu tun, um nur einige Beispiele zu nennen: Ramakrishna Paramahansaji, Gautama Buddha, Rama, Krishna, Jesus und viele andere. Ein wahrer Lehrer sagt nicht zu seinem Schüler: „Ich gebe dir Samadhi oder Nirvana oder die Erlösung.“ Er sagt: „Meditiere regelmäßig mit echter Hingabe, kultiviere spirituelle Eigenschaften, reinige deinen Körper und Geist. Sobald du herangereift bist, gibt Gott die überbewussten Erfahrungen.“ Ein Meister zeigt den Weg, doch er kann den Studenten nicht mit sich nehmen und ihm all diese Erfahrungen oder Samadhi schenken.

Heutzutage glauben viele Leute aus ihrer Unwissenheit heraus, dass sie durch den Besuch bei einem/einer Heiligen und dessen/deren Berührung die Erleuchtung erfahren. Dies ist nicht möglich. Wenn Sie hungrig sind, müssen Sie selbst essen. Dass der Lehrer isst und Ihr Magen wird davon voll, Ihr Hunger ist gestillt, das gibt es nicht.

Nun kommen wir zu den Pflichten des Schülers:

In der Svetasvatara Upanishada steht geschrieben: „Der-

jenige, dessen Hingabe an Gott groß ist, und der seinem Lehrer die gleiche Hingabe entgegenbringt wie Gott, ihm enthüllen sich die höchste Seele (Gott) und die Bedeutung der heiligen Schriften“.

Ein aufrichtiger und eifriger Schüler befolgt die Weisungen des Lehrers buchstabengetreu und ihrem dem Sinn entsprechend. Ein wahrer Schüler befasst sich nur mit der göttlichen Natur des Lehrers. Die Handlungen des Lehrers als Mensch sind nicht die Angelegenheit der

Schüler. Behalten Sie immer im Gedächtnis, dass die Natur eines heiligen Menschen oder Meisters unergündlich ist. Beurteilen Sie ihn nicht, versuchen Sie nicht, seine Göttlichkeit mit dem unzureichenden Maßstab der Unwissenheit zu messen. Sie sollten ihn unter keinen Umständen, in keiner Situation kritisieren. Sie haben nicht die Fähigkeiten, ihn richtig zu beurteilen.

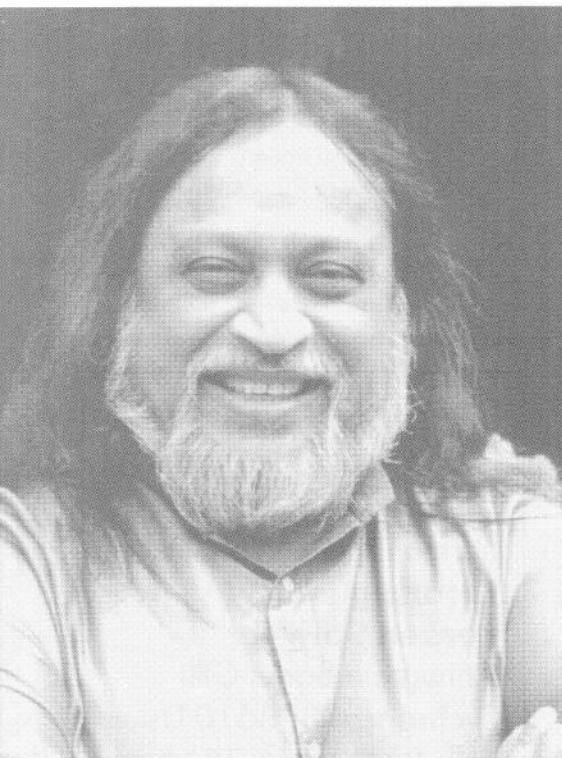
Wahre Schülerschaft eröffnet die Vision, entfacht das spirituelle Feuer, erweckt die spirituellen Eigenschaften, in Folge werden Lehrer und Schüler eins auf der Reise auf dem spirituellen Weg. Der Lehrer inspiriert, leitet und transformiert den Schüler.

Dienen Sie Ihrem Lehrer ohne jede Bedingung. Dienen Sie ihm mit wahrer Aufmerksamkeit, mit Demut, fraglos und mit Liebe. Je mehr Energie Sie in den Dienst Ihres Lehrers stellen, desto mehr göttliche Energie wird in Sie strömen. Wer seinem Lehrer dient, dient dem ganzen Universum. Dienen Sie ihm nie mit der Erwartung von Name und Ruhm, speziellen Kräften oder Wohlstand.

Dem Lehrer zu gehorchen ist besser als ihn zu verehren. Denn dies entwurzelt das Ego, das ein heimtückischer Feind auf dem Weg der Selbstverwirklichung ist. Ein echter Schüler gehorcht dem Lehrer ohne Furcht, mit reiner Liebe und Hingabe. Ein unwissender Mensch denkt, dass zu dienen, zu gehorchen und die Anordnungen des Lehrers auszuführen Sklaverei bedeutet, jenseits seiner Würde ist und er seine Freiheit aufgibt, wenn er sich dem Befehl eines anderen unterwirft. Diese Ideen sind eine Täu-

schung und führen in die Irre. Wenn Sie sich genau beobachten, können Sie, nachdem Sie Ihrem Lehrer Dienste geleistet und ihm gehorcht haben, fühlen, wie allmählich Ihr niederes Ego und Ihre Ruhelosigkeit verschwinden, dass Sie Frieden, Freude und Zufriedenheit erhalten und Sie die Seligkeit des Unendlichen Bewusstseins erreichen.

Oft kommt ein Schüler zum Lehrer und bittet um seinen Segen, um in Samadhi oder überbewusste Zustände einzutreten, doch er beabsichtigt nicht, seine schlechten Gewohnheiten, sein Verhalten und alten Charakter zu ändern. Er gibt seine selbstsüchtigen Interessen und Vorurteile nicht auf. Er sollte verstehen, dass das volle Ausmaß der göttlichen Gnade erst eintrifft, wenn der wahre Durst danach besteht, und wenn er bereit ist, es zu empfangen. Der Student hat zuerst seinen Glauben an den Lehrer zu festigen. Wenn das rechte Vertrauen des Schülers verankert ist, bringt er keine Einwände vor, er äußert keine Klagen oder Argumente, er folgt einfach den Anweisungen des Lehrers. Durch die richtige Selbsthingabe an den Lehrer erhält ein Schüler automatisch die Gnade des Meisters in der Sadhana. Es ist die Gnade des Lehrers, wenn er Ruhe empfängt und



Yogi Dhirananda

es ist ebenso die Gnade des Lehrers, wenn er Ermutigung, Unterstützung und die rechte Motivierung erhält. Nach und nach erlangt er diese Gnade sowohl bei jedem Schritt in der materiellen Welt wie auch auf dem spirituellen Weg. Nur der Lehrer kennt die spirituellen Bedürfnisse und den Hunger des Schülers, dementsprechend bietet er spirituelle Nahrung, die der Schüler leicht verdauen kann.

Die persönlichen Ratschläge des Lehrers und alle spirituellen Erfahrungen sollen geheim gehalten werden. Erörterungen unter den Studenten führen zu Streitigkeiten, Argumentationen und Enttäuschungen und bilden ein Hindernis in der Sadhana.

Gibt ein Lehrer spirituelle oder auch andere Anweisungen, und der Schüler zollt ihnen nicht die richtige Aufmerksamkeit, wird er nie spirituelles Wissen erlangen, sondern eher Dinge, die ihm jetzt bewusst sind, vergessen.

Ein Lehrer gibt sein geheimes Wissen erst nach wiederholten, verschiedenartigen Prüfungen an seine Schüler. Diejenigen, die bestehen, erzielen Erfolg. Dafür gibt es viele Beispiele. Manche Schüler verstehen das nicht, verlieren das Vertrauen und verlieren damit alles. Aus diesem Grund muss man vorsichtig sein. Der Schüler hat seine Gedanken zu reinigen, er soll wie ein fehlerloses Stück Marmor sein und sich selbst in die erfahrene Hand des Lehrers geben, um ein Ebenbild Gottes zu werden.

Das Wort „Guru“ hat verschiedene Bedeutungen. Viele Leute verwenden es, um damit einen Musiklehrer, Sport- oder Boxtrainer zu bezeichnen oder ebenso einen spirituellen Lehrer. In

der Guru Gita finden wir die Erklärung – „Gu“ bedeutet Dunkelheit, „Ru“ meint Entfernen. Jemand, der die Dunkelheit der Unwissenheit entfernt, wird Guru genannt. „Gu“ heißt aber auch versteckt oder ohne Form und „Ru“ mit Form oder manifestierte Form. Atma ist „Gu“, er lehrt jedoch nicht direkt. Wenn er durch oder mittels einer Form lehrt, ist diese Form „Ru“. Ein gewöhnlicher Mensch kann kein Guru sein. Wenn jemand die Eigenschaften eines Guru nach vielen Jahren der Meditation und der Beachtung der spirituellen Obliegenheiten erreicht hat, erwählt Atma den Betreffenden als Guru und lehrt durch ihn.

Dazu lassen Sie mich eine bemerkenswert schöne und interessante Geschichte über Gurus erzählen.

Maharsi Atri war ein großer Rishi (Weiser). Er gehörte zu den berühmten „Saptarshi“ oder sieben Rishis. Anusuya war seine Frau. Sie war ein leuchtendes Symbol der Reinheit. Sie diente ihrem Gatten voller Hingabe und übte eine lange Zeit Askese, um Söhne zu gebären, die Brahma, Vishnu und Shiva (die göttliche Dreieinigkeit der Hindus) gleich sein sollten.

Eines Tages erschien Devarshi Narada, ein Jünger Vishnus (berühmt für seine Lobgesänge auf Vishnu), vor Saraswati (Göttin des Lernens und Ehefrau von Brahma). In seiner Hand hatte er ein winziges Eisenkugelnchen, nicht größer als ein Getreidekorn. Er sagte zu ihr: „Devi, bitte brate dieses Körnchen Eisen. Ich möchte es während meiner Reise essen.“ Saraswati lachte und sprach: „Oh Rishi Narada! Wie kann dieses Eisenstückchen gebraten werden? Wie könnte es gegessen wer-

den?“ Daraufhin begab sich Rishi Narada zu Lakshmi (Göttin des Reichtums und Ehefrau von Vishnu). Er stellte ihr die gleiche Frage und erhielt die gleiche Antwort. Nun ging Rishi Narada zu Devi Parvati (Ehefrau von Lord Shiva und Mutter von Saraswati und Lakshmi). Auch sie erwiderte das gleiche wie die beiden Göttinnen zuvor. Dann sagte sich Narada: „Ich bekomme es sicher von Anusuya, der Frau von Maharshi Atri, gebraten. Sie wird gerühmt für ihre Reinheit und ihren Dienst für ihren Mann, sie lebt auf der Erde.“

So kam Devarshi Narada zu Anusuya und bat sie, das Eisenkörnchen zu braten. Anusuya gab es in die Bratpfanne, meditierte auf die Gestalt ihres Gatten, und tat einige Tropfen „Charanamrita“ (Wasser, mit dem die

Füße ihres Mannes gewaschen worden waren – die Füße der Heiligen und Weisen und auch dieses Wasser gelten in Indien als heilig) auf das Eisenkugelnchen. Und sofort war es gebraten. Narada nahm das Metallkörnchen und ging zurück zu Devi Parvati, Devi Lakshmi und Devi Saraswati, zeigte ihnen das gebratene Eisenstückchen, aß es vor ihnen und gab auch ihnen einen kleinen Teil. Er sagte auch zu den Devis: „Ihr hättet das Eisenkörnchen ebenfalls braten können, hättet ihr euren Männer mit Vertrauen, Aufrichtigkeit, Eifer und tiefer Hingabe gedient. Bitte, fordert eure Ehemänner auf, sich von Anusuyas Reinheit und Dienstefrigkeit zu überzeugen.“

Devi Parvati, Lakshmi und Saraswati baten ihre Gatten, Anusuya zu prüfen und sie

Kriya-Yoga mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.

Seminare 2001



- 18./19.8. Waiblingen (D)
- 25./26.8. Baden (CH)
- 05./06.9. Stade (Hamburg) (D)
- 08./09.9. Hannover (D)
- 15./16.9. Hergiswil (CH)
- 22./23.9. Interlaken (CH)
- 29./30.9. Liechtenstein (FL)
- 13./14.10. Salzburg (A)
- 20./21.10. Ulm (D)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

auch zu bitten, ihnen „Nirvana Biksha“ (Verteilung von Almosen mit nacktem Körper. Wird nur Heiligen oder hochspirituellen Menschen gegeben, die Nacktheit ist ein Symbol für die vollkommene Wunschlosigkeit des Spenders im Moment des Gebens, für die Freiheit von jeglicher Erwartung einer Gegenleistung oder Belohnung) zu geben. Nachdem die Dreieinigkeit (Brahma, Vishnu und Shiva) von dem Tun Naradas und der Askese und dem Wunsch Anusuyas durch ihr „Auge des Wissens“ erfahren hatte, stimmte sie zu. Die drei Götter kleideten sich wie Sannyasins (Mönche), erschienen vor Anusuya und baten sie um Nirvana Biksha. Anusuya war in einem Dilemma, sie konnte zu den Mönchen nicht „Nein“ sagen, doch sie musste auch ihr „Dharma“ (Gesetz der rechten Lebensführung und des Glaubens) aufrecht erhalten. Sie meditierte auf die Gestalt ihres Gatten, nahm Zuflucht zu seinen Füßen und besprengte die Sannyasins mit einigen Tropfen des Wasser, mit dem die Füße ihres Mannes gewaschen worden waren. Nun verwandelte sich die Dreieinigkeit durch die Glorie des Charanamrita Wassers in drei Kinder. Zur gleichen Zeit fühlte Anusuya, dass ihre Brüste voll mit Muttermilch waren. Sie dachte, diese Kinder wären ihre Kinder, gab ihnen nackt die Brust und legte sie in die Wiege. Dann wartete sie auf ihren Mann, der gegangen war ein Bad zu nehmen.

Sobald Maharshi Atri zurück kam, erzählte ihm Anusuya, was während seiner Abwesenheit geschehen war, legte ihm die drei Kinder zu Füßen und erwies ihm ihre Verehrung.

Doch Maharshi Atri wusste durch seine göttliche Vision bereits alles. Er umarmte alle drei Kinder. Da wurden die drei zu einem Kind, mit zwei Füßen, einem Rumpf, drei Köpfen und sechs Armen (in dieser Form werden in Indien manche Aspekte Gottes dargestellt). Maharishi Atri segnete seine Frau und teilte ihr mit, dass die Dreieinigkeit selbst die Form der Kinder angenommen hatte, um ihren Wunsch zu erfüllen.

Narada ging abermals zu den drei Devis und erzählte ihnen, dass ihre Ehegatten sich durch die Stärke der Hingabe und Dienstbarkeit Anusuyas in Kinder verwandelt hätten, als sie die Frau um Nirvana Biksha baten. Und sie würden erst wiederkehren, wenn die Devis um ihre Ehemänner bäten. Devi Parvati, Lakshmi und Saraswati nahmen die Gestalt von gewöhnlichen Frauen an, erschienen vor Maharshi Atri und baten, ihnen ihre Männer zurück zu geben. Maharshi Atri verehrte die drei Göttinnen angemessen mit gefalteten Händen und betete zu ihnen, dass sein Wunsch und der seiner Frau in Erfüllung gehen möge. Dann erschien die Trinität Brahma, Vishnu und Shiva in ihrer wahren Form vor dem Rishi und sagte: „dieses Kind wird entsprechend deinen Worten ein großer Weiser werden und wird entsprechend dem Wunsch Anusuyas ungleich sein. Das Kind wird den Namen Dattatreya (von der Dreieinigkeit gegeben) tragen.“ Danach verschwanden sie.

Die interessante Geschichte Dattatreyas und seiner neunundzwanzig Gurus lesen Sie in der nächsten Ausgabe der *Wendezeit*. ♦

Spiritual Guide - Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 6

Dattatreya wurde erwachsen und erlangte das Wissen über die Tri-murtis (Brahma, Vishnu und Shiva – die hinduistische Dreifaltigkeit). Er war immer von friedvoller, liebenswürdiger und freundlicher Natur. Die Asketen und Weisen verehrten ihn. Oft folgte ihm eine große Menschenmenge, der er vergebens zu entkommen versuchte. Einmal sprang er vor all den Leuten in einen Fluss, um ein Bad zu nehmen und kam drei Tage lang nicht mehr heraus, da er in Samadhi war. Als er wieder an Land kam, sah er, dass die Menschen noch immer am Flussufer auf seine Rückkehr warteten. Es gelang

ihm nicht, die Leute loszuwerden. So schmiedete er einen anderen Plan – er schuf mit Hilfe seiner spirituellen Kraft eine wunderschöne Frau und eine Flasche Wein und kam aus dem Wasser mit der Frau im Arm und der Weinflasche in der Hand. Da dachten die Menschen, dass Dattatreya von seinem hohen spirituellen Bewusstsein gefallen war und sie verließen ihn.

Dattatreya gab all seine persönlichen Besitztümer auf, selbst seine Kleidung, wurde ein Sanyasin (Mönch, Entsagender), zog durchs Land und predigte die Wahrheit der Vedanta. Sein bemerk-

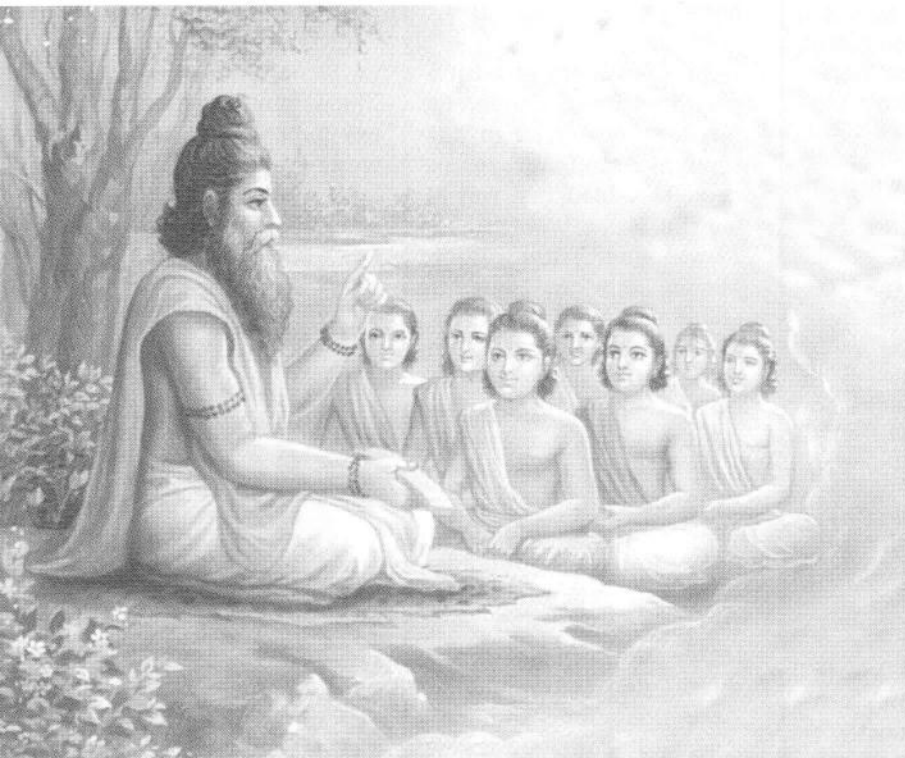
enswertes Werk ist als Avadhuta Gita bekannt, die er Lord Kartikeya lehrte. (Kartikeya ist ein Sohn von Gott Shiva und Göttin Parvati und der ältere Bruder von Gott Ganesha - dies alles sind verschiedene Aspekte des EINEN GOTTES in der hinduistischen Mythologie). Die Avadhuta Gita ist eines der wertvollsten Bücher, das die Wahrheiten und Geheimnisse der Vedanta und die direkte Erfahrung der Selbstverwirklichung enthält.

Einmal wanderte Dattatreya glücklich durch einen Wald, da traf er König Yadu (Angehöriger der Yadava Dynastie, Gott

Weisheit gelehrt, deshalb waren auch sie seine Gurus. Diese Lehrer waren: die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft, der Himmel, die Sonne, der Mond, der Ozean, ein Pfeilmacher, ein Honigsammler, ein Mädchen, die Tänzerin Pingala, ein Elefant, ein Reh, eine Schlange, eine Taube, eine Motte, eine Python, ein Fisch, eine Spinne, ein Rabe, ein Käfer, eine Biene und ein Kind.

Dattatreya erzählte dem König, welche Weisheiten ihm diese Lehrer vermittelt hatten:

1. „Ich lernte Geduld und Anderen Gutes zu tun von der Erde, denn sie erduldet jede Verletzung, die der Mensch ihrer Oberfläche zufügt, und doch tut sie ihm Gutes, indem sie Getreide, Bäume, Früchte, Blumen usw. wachsen lässt.
2. Vom Wasser lernte ich die Eigenschaft der Reinheit. Nur das saubere Wasser reinigt anderes, ebenso wirkt der Weise, der frei ist von Selbstsucht, Lust, Egoismus, Ärger, Gier u.s.w. Er reinigt all jene, die mit ihm in Kontakt kommen.
3. So wie das Feuer leuchtend hell brennt, habe ich gelernt, mit dem Glanz des Wissens und der Askese zu strahlen.
4. Das Unverhaftetsein lernte ich von der Luft. Die



Luft bewegt sich dauernd durch die verschiedensten Objekte, doch an keines davon entwickelt sie Verhaftung. Auch ich treffe viele Menschen, doch an keinen binde ich mich.

5. Vom Himmel habe ich gelernt, dass Atma oder die Seele alldurchdringend ist und doch keinen Kontakt mit irgendeinem Objekt hat. Die Luft, die Sonne, der Mond, die Sterne, die Wolken usw., alles ist im Himmel enthalten, doch der Himmel kommt mit keinem davon in Berührung.

6. Die Sonne wird von vielen Wassertöpfen reflektiert und zeigt sich uns so als verschiedene Widerspiegelungen. Genauso erscheint Brahma durch die Reflexio-

nen im menschlichen Geist in verschiedenartigen Formen. Dies habe ich von der Sonne gelernt.

7. Der Mond ist in sich selbst immer vollständig, doch entsprechend dem Wechsel des Erdschattens auf seiner Oberfläche scheint er zu- oder abzunehmen. Davon lernte ich, dass Atma immer vollkommen und unveränderlich ist, und es ist nur das Geschöpf oder das begrenzte Objekt, das den Schatten auf Atma wirft.

8. So, wie der Ozean unbewegt bleibt, selbst wenn hunderte von Flüssen in ihn münden, ebenso sollte der weise Mensch unbewegt bleiben inmitten aller Arten von Versuchungen, Schwierigkeiten und Störungen.

Dies ist die Lektion, die ich vom Ozean erhielt.

9. Das Bewusstsein eines Pfeilmachers war eines Tages vollkommen auf das Schärfen und Geradebiegen eines Pfeils konzentriert. Während er so beschäftigt war, ritt ein König mit seinem Gefolge am Laden vorbei. Einige Zeit danach kam ein Mann ins Geschäft und fragte, ob der König vorbeigekommen sei. Der Pfeilmacher antwortete, dass er nichts bemerkt habe. Von diesem Pfeilmacher habe ich die Eigenschaft intensivster Konzentration des Geistes gelernt.

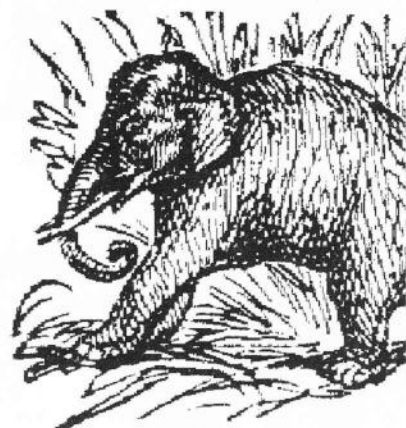
10. Bienen müssen viel Arbeit leisten, um den Honig zu erzeugen, doch der Honigsammler kommt und nimmt ihn einfach. Genauso häufen die Menschen Wohlstand und die verschiedensten Dinge unter großen Schwierigkeiten an, doch wenn der Herr des Todes ruft, haben sie alles zurückzulassen und zu gehen. Daraus lernte ich die Lektion, dass es sinnlos ist, Dinge zu horten.

11. Die Eltern eines jungen Mädchens gingen, um für ihre Tochter einen passenden Bräutigam zu suchen. Das Mädchen war allein im Haus. Während der Abwesenheit der Eltern kamen Leute ins Haus, die aus einem ähnlichen Grund kamen, sie wollten eine Heirat anbieten. Sie empfing die Gäste selbst und ging dann wieder hinein, um Reis für das Essen zu enthülsen. Während sie die Arbeit verrichtete, klangen die gläsernen Armreifen an beiden Händen laut aneinander. Das kluge Mädchen überlegte: „Diese Leute werden durch den Lärm meiner Armreifen entdecken, dass ich selbst den Reis schäle,

und dass meine Familie zu arm ist, dafür jemanden anzustellen. Ich werde alle Armreifen außer zweien an jeder Hand zerbrechen.“ Genauso tat sie es. Doch selbst diese beiden Reifen riefen viel Lärm hervor. So zerbrach sie noch einen Reifen an jeder Hand. Danach gab es kein Geräusch mehr, obwohl sie weiter mit dem Reis beschäftigt war. Von dem Mädchen lernte ich Folgendes: unter Vielen zu leben, schafft Uneinigkeit, Störung, Streitigkeiten und Zank. Selbst unter zweien mag es unnötige Worte des Haders geben. Der Asket oder Sanyasin sollte allein bleiben, in Abgeschiedenheit.

12. Da war ein Tanz-Mädchen namens Pingala in dem Städtchen Videha. Eines Abends war sie schon sehr müde davon, nach Kunden Ausschau zu halten. Sie verlor jede Hoffnung. Schließlich war sie zufrieden mit dem, was sie hatte und schief tief und gut. Von dieser gefallenen Frau habe ich gelernt, dass die Aufgabe der Hoffnung zur Zufriedenheit führt. (Zur Erklärung: weltliche Tänzerinnen und Musikerinnen galten im alten Indien nicht als ehrenwerte Frauen.)

13. Ein männlicher Elefant, blind vor Lust durch



Kriya-Yoga mit **Yogi Dhirananda**

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.

Seminare 2001



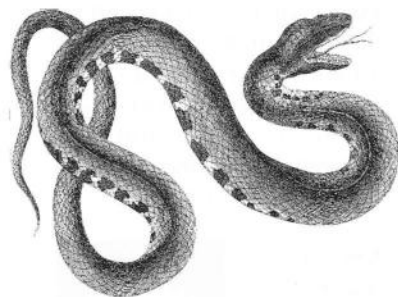
- 13./14.10. Salzburg (A)
- 20./21.10. Ulm (D)
- 13./14.10. Salzburg (A)
- 20./21.10. Ulm (D)
- 27.10. - Kisslegg (D)
- 01.11. (Seminar im Allgäu)
- 10./11.11. Baden (CH)
- 17./18.11. Ravensburg (D)
- 24./25.11. Rheinfelden (CH)
- 01./02.12. Hannover (D)
- 15./16.12. Mannheim (D)
- 27.12. - Speicher (CH)
- 02.01.02 (Silvesterseminar)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
 Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
 Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

den Anblick einer aus Papier hergestellten Elefantenkuh, fiel in eine mit Gras getarnte Fallgrube. Er wurde gefangen, in Ketten gelegt und mit dem Stachelstock gequält. Genauso gehen leidenschaftliche Männer den Frauen in die Falle und bringen sich in eine kummervolle Lage. Deshalb habe ich vom Elefanten gelernt.

14. Das Reh wird vom Jäger angelockt und gefangen durch seine Liebe zur Musik. Genauso wird ein Mann durch die Musik von Frauen zweifelhaften Charakters angezogen und in den Ruin geführt. Dies lernte ich vom Reh.

15. Eine Schlange baut sich ihr Nest nicht selbst. Sie haust in Löchern, die von Anderen gegraben wurden. Genauso sollte ein Asket oder Sanyasin sich nicht selbst ein Haus bauen. Er



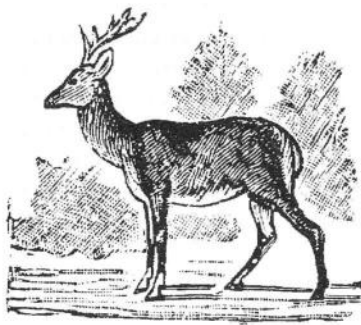
soll in Höhlen oder Tempeln leben, die andere errichtet haben. Das ist die Lektion, die ich von der Schlange lernte.



16. Einmal sah ich ein Taubenpaar mit seinen Jungen. Ein Vogelsteller breitete sein Netz aus und fing die Kleinen. Die Taubenmutter war mit ihren Kindern sehr verhaftet. Sie kümmerte sich nicht um ihr eigenes Leben, fiel

ebenfalls ins Netz und war gefangen. Der Taubenvater war sehr verhaftet mit der Taubenmutter, so ging auch er in die Falle und verlor seine Freiheit. Daraus lernte ich, dass Verhaftung die Ursache von Knechtschaft ist.

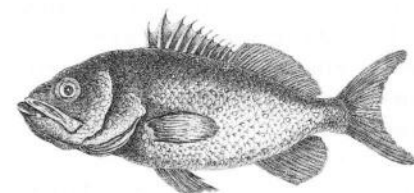
17. Die Motte ist immer verliebt in den Glanz des Feuers, fällt hinein und verbrennt. Genauso geht es



einem leidenschaftlichen Mann, der sich in ein hübsches Mädchen verliebt und sich dadurch in Kummer und Sorgen bringt. Die Augen unter Kontrolle zu halten und den Geist auf Atma zu fixieren, diese Lektion lernte ich von der Motte.

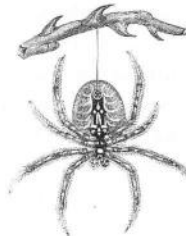
18. Die Python macht nicht viel Bewegung, um an Futter zu gelangen. Sie liegt an einem Platz und gibt sich zufrieden mit dem, was kommt. Davon lernte ich, mich nicht ums Essen zu kümmern und mit allem, was ich erhalte, zufrieden zu sein.

19. Ein Fisch ist begierig nach Futter und wird ein leichtes Opfer für den Angler. Ebenso wird ein Mensch, der gierig nach Essen ist, der seinem Geschmackssinn erlaubt, ihn zu überwältigen,



seine Unabhängigkeit verlieren und leicht in den Ruin getrieben. Die Gier nach Essen muss deshalb ausgemerzt werden. Es ist diese Lektion, die ich vom Fisch lernte.

20. Eine Spinne sondert lange Fäden ab und webt sie zu einem Spinnennetz, in dem sie bleibt und an das sie sich gebunden fühlt. Auf die gleiche Art knüpft der Mensch ein Netz aus seinen eigenen Vorstellungen und verstrickt sich darin. Der Weise sollte deshalb alle weltlichen Gedanken aufgeben und nur an Brahma denken. Diese Lektion lernte ich von der Spinne.



21. Ein Rabe pickte ein Stück frisches Fleisch auf. Er wurde verfolgt und von anderen Vögeln angegriffen. Daraufhin ließ er das Stück Fleisch fallen und erlangte so Ruhe und Frieden. Davon habe ich gelernt, dass ein Mensch in der Welt unter



allen möglichen Störungen und Sorgen zu leiden hat, wenn er den Sinnesfreuden nachjagt, und dass er so glücklich wie der Vogel wird, wenn er die sinnlichen Vergnügungen aufgibt.

22. Der Käfer bekommt einen Wurm zu

fassen, schleppt ihn in sein Nest und sticht ihn. Der arme Wurm, der andauernd die Rückkehr des Käfers und einen erneuten Stich fürchtet, und deshalb fortwährend an den Käfer denkt, wird schließlich selbst zum Käfer. An welche Form immer ein Mensch konstant denkt, im Lauf der Zeit wird er sie erhalten. Woran ein Mensch denkt, zu dem wird er. Ich lernte vom Käfer und vom Wurm, mich selbst in Atma zu transformieren, indem ich ständig über Atma meditierte und so alle Verhaftung an den Körper aufgab und Moksha oder Erlösung erreichte.



23. So wie die schwarze Biene sich den Honig nicht bloß von einer, sondern von verschiedenen Blüten holt, so nehme ich ein wenig Nahrung von dem einen Haus, und ein wenig von einem anderen Haus und stille so meinen Hunger. Ich bin keine Bürde für die Haushälter. Dies lernte ich von der Biene.



24. Ein Kind, das die Muttermilch saugt, ist frei von aller Sorge, Unruhe, Angst und immer heiter. Diese Fröhlichkeit habe ich vom Kind gelernt.

König Yadu war äußerst beeindruckt von den Lehren Dattatreyas. Er entsagte der Welt und praktizierte dauernde Meditation auf Atma.

Der große Dattatreya machte sich Weisheit zu eigen, gleichgültig aus welcher Quelle sie kam. Er war frei von Intoleranz und Vorurteilen. Alle Weisheitssucher sollten dem Beispiel von Dattatreya folgen.

Fortsetzung folgt.



Spiritual Guide

- Wegweiser zum spirituellen Ziel

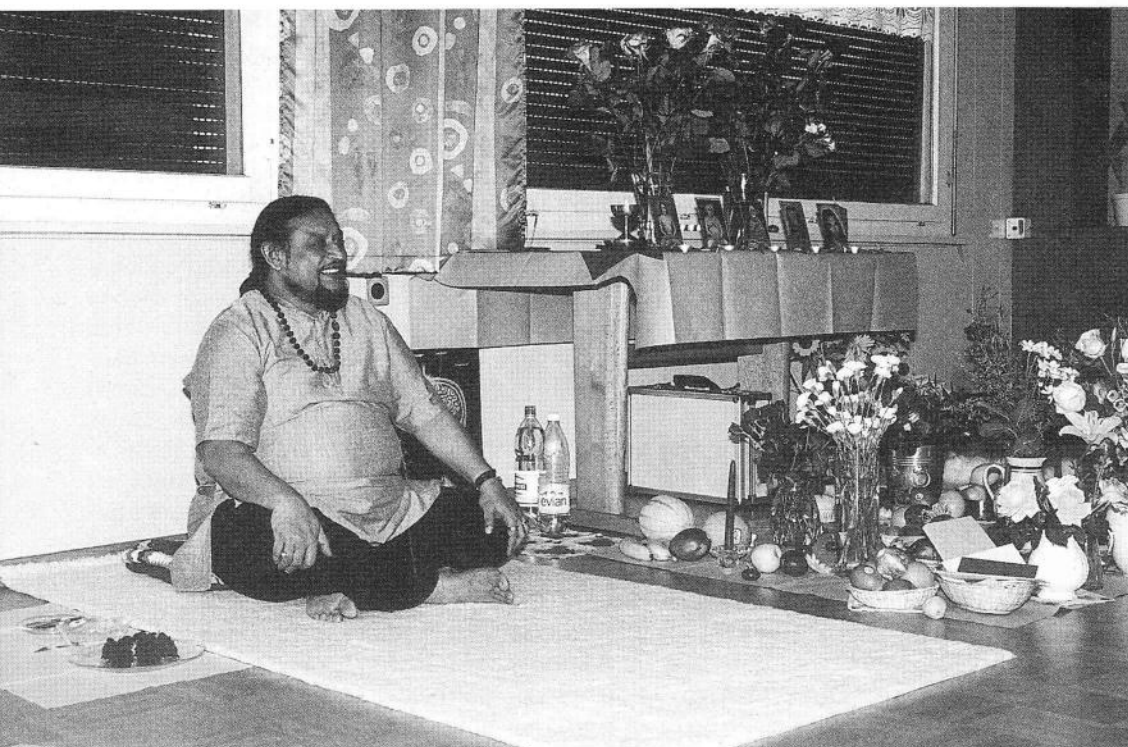
Yogi Dhirananda

Teil 7

Routine des täglichen Lebens

Es gibt ein englisches Sprichwort: „Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.“ Auf deutsch: „Früh zu Bett gehen und früh aufstehen, das macht den Menschen gesund, wohlhabend und weise.“

Man sollte abends zwischen 22-23 Uhr zu Bett gehen und morgens zwischen 4-5 Uhr aufstehen. Die Morgendämmerung ist die Zeit von Sattva Guna¹. Wenn Sattva Guna dominiert, ist der menschliche Geist frei von Unglück, Rastlosigkeit und Selbstsucht. In dieser Zeit ist es einfach, sich auf Verschiedenes zu konzentrieren und es ist auch leicht, Erfolg bei seinen Studien zu haben. Automatisch wird man gesund, wohlhabend und weise.



Wenn wir die Augen offen halten, können wir von jedem belebten und unbelebten Objekt lernen. So steht es auch in den Schriften: „Wenn du irgendwo, an irgend einem Ort Asche siehst, blase sie weg, du könntest ein wertvolles Juwel darunter finden.“

Bevor wir die tägliche Routine des Suchenden erörtern, wollen wir uns an einige wichtige Punkte erinnern. Lasst uns den weisen Worten der Schriften (Bhagavadgītā, Kapitel 6,17) folgen:

yuktāhāraviharasya yuktaceṣṭasya karmasu |

yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhaḥ ||

Dies bedeutet: man soll weder zuviel noch zuwenig essen, man soll ebenso weder zuviel noch zuwenig arbeiten und auch weder zuviel noch zuwenig schlafen, dann wird der spirituelle Weg einfach und angenehm sein.

Was ist rechtes Essen?

Der Magen sollte mit 50% Nahrung gefüllt werden, mit 25% Flüssigkeit und die restlichen 25% sollten für die Bewegung der Luft leer bleiben.

Was ist rechte Arbeit?

Man sollte nicht über seine körperliche Kapazität hinaus laufen oder gehen, man sollte nicht mehr als acht Stunden körperliche Arbeit verrichten, sonst wird man zu müde und verspürt keinen Wunsch mehr, Yoga oder Spiritualität zu praktizieren.

Was ist rechter Schlaf?

Oft sagen die Leute: „Oh, ich brauche acht Stunden Schlaf, (oder sechs oder zehn Stunden)“. Die Stundenanzahl ist nicht das wahre Barometer des Schlafes, sondern die Qualität ist ausschlaggebend. Der Schlaf sollte ohne Unterbrechung und tief sein, ohne schlechte Träume. Menschen, die viel körperliche Arbeit leisten, brauchen mehr Schlaf als solche, die geistig tätig sind. Wer regelmäßig meditiert, benötigt weniger Schlaf. Einerseits bewirkt zuviel Schlaf eine stärkere Schleimbildung im Körper, andererseits können diejenigen, die zu wenig schlafen oder an Schlaflosigkeit leiden, das Opfer von Nervenschwäche werden.

Bevor Sie aufstehen, konzentrieren Sie sich auf die 6. Kirche in der *Medulla oblongata* (verlängertes Mark) und danken Ātma für den guten Schlaf. Dann legen Sie sich für 5-10 Minuten auf den Bauch, so kann der Darm das Bedürfnis nach Entleerung bekommen, danach folgen Sie dem Ruf der Natur. Anschließend reinigen Sie Mund und Zähne gründlich und nehmen Sie ein Bad, bzw. duschen Sie. Zu Beginn sollte das Wasser etwa Körpertemperatur haben, dann stellen Sie es langsam kühler und kühler und nehmen Ihr Bad. Nachdem Sie frische Kleidung angezogen haben, trinken Sie ein Glas Mineralwasser mit Zitronensaft (2 Mal pro Woche) und danach praktizieren Sie Āsanas (Kör-

perübungen) wie z.B. Sūrya Namaskāra (Sonnengebet), Kobra, Bogen, Halbmond zur Seite, zusätzlich ein Mudrā² und eine Prāṇāyāma-Übung (Atemübung). Anschließend praktizieren Sie eine Konzentrationsübung wie z.B. Trāṭaka oder Konzentration auf eine Blume oder Kerze, ohne mit den Augen zu blinzeln, oder Sie konzentrieren sich auf das dritte Auge³. Meditieren Sie kurz. Am Ende der Meditation denken Sie an Ihr weltliches Programm. Bitten Sie Ihr Unterbewusstsein, Sie zur rechten Zeit an alle Vorhaben und Pflichten zu erinnern.

Nun erheben Sie sich und bereiten sich auf das Frühstück vor. Bevor Sie irgendeine Tätigkeit beginnen, konzentrieren Sie sich in der 6.Kirche auf den Spirit und erbitten Sie Seine Hilfe und Führung. Dies tun Sie auch, bevor Sie irgendein Vergnügen genießen.

Versuchen Sie zu jeder Zeit, zwei Dinge aufrecht zu erhalten. Das eine ist, die Verbindung mit dem Spirit jeden Moment, so lange wie möglich, zu fühlen. Das zweite ist, bewusst darauf zu achten, dass Sie Ihre Wirbelsäule gerade halten. Bevor Sie den Weg zur Arbeit antreten, denken Sie daran, wie Sie das Ziel erreichen und beten nochmals zum Spirit um eine sichere Fahrt. Dieser Blick zum Spirit unterstützt Ihre Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart.

Gleichgültig, welche Arbeit Sie verrichten - gehen Sie jede Stunde einmal ins Bad, nehmen eine Mundvoll Wasser und spritzen sich 8-10 Mal kaltes Wasser in die Augen. Dies wird Ihre Augen entspannt und gesund erhalten, bessere Konzentration fördern und die Monotonie unterbrechen. Nach einigen

Bhujamgāsana (Kobrastellung)

Technik: Legen Sie sich auf den Bauch, halten Sie die Beine geschlossen und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Stützen Sie sich mit den Händen etwa in Schulterhöhe leicht auf dem Boden auf. Die Fingerspitzen sollten nach vorne zeigen und Arme und Hände parallel zum Oberkörper sein.

Heben Sie den Oberkörper in der ersten Runde, ohne die Kraft der Arme zu benutzen, nur mit der Rückenmuskulatur, langsam vom Boden. Atmen Sie dabei gleichzeitig ein und legen Sie den Kopf in den Nacken. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in Śavāsana (Totenstellung) in Bauchlage.

In der zweiten Runde beugen Sie den Oberkörper etwas weiter zurück, indem Sie diesen mit Hilfe der Arme (50%) und der Rückenmuskulatur (50%) hochheben. Der Nabel sollte aber am Boden bleiben. Atmen Sie normal und bleiben Sie ca. 20 - 30 Sekunden in dieser Stellung. Atmen Sie dann aus und kehren Sie gleichzeitig langsam in die Ausgangsstellung zurück. Entspannen Sie sich danach in Śavāsana in Bauchlage.

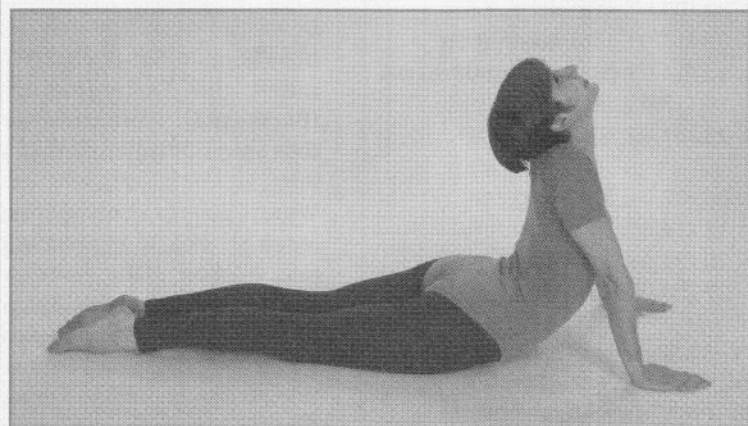
In der dritten Runde nehmen Sie die Beine etwas voneinander und beugen Sie den Oberkörper von der Taille an so weit wie möglich nach hinten, indem Sie nun die volle Stützkraft der Arme verwenden. Der Unterleib, die Beine und Zehen bleiben dabei am Boden liegen. Gehen Sie mit dem Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsstellung zurück und entspannen Sie sich danach in Śavāsana in Bauchlage.

Bei einer Variation dieser Übung winkeln Sie die Knie an und berühren den Kopf mit den Füßen. Dadurch erreichen Sie eine stärkere Dehnung der Wirbelsäule.

Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der ersten Runde auf das Kreuz, während der zweiten Runde auf Gallenblase, Leber, Magen, Milz und während der dritten Runde auf das Herz und den Brustbereich. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Alle Arten von Rückenschmerzen können durch dieses Āsana geheilt werden, denn es stärkt alle Muskeln des Rückens. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Es gibt guten Appetit, verbessert die Verdauung, heilt Verstopfung, hält Leber und Milz gesund und erhöht die Durchblutung der Gebärmutter und der Eierstöcke. Viele Arten von Frauenkrankheiten können mit diesem Āsana geheilt werden.

Wer an hohem Blutdruck leidet, kann bei regelmäßiger Übung dieses Āsanas sehr gute Erfolge erzielen. Dies ist außerdem eine gute Übung bei *Angina Pectoris* (eine Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße). Diese Krankheit kann durch regelmäßiges Praktizieren von Bhujamgāsana verhindert werden.



Bhujamga bedeutet „Schlange“. Da diese Stellung einer sich aufbäumenden Kobra mit gespreiztem Hals gleicht, wird sie Bhujamgāsana oder Kobrastellung genannt. Eine weitere Bezeichnung für dieses Āsanas ist auch Śarpāsana bedeutet auch „Schlange“.



Stunden Arbeit schließen Sie Ihre Augen für fünf Minuten und beobachten Ihren Atem zwischen der 6. und 7. Kirche

(*Medulla oblongata* und Fontanelle). Dies wird Ihre „verbrauchte Batterie“ wieder aufladen und Sie darin unterstützen, erneut mit frischer Energie mit der Arbeit fortzufahren.

Wenn Sie abends von Ihrem Arbeitsplatz wieder heimkehren, waschen Sie zuerst Hände, Füße, Gesicht und die Gelenke des Körpers (dies übt eine beruhigende Wirkung auf den ganzen Körper aus und erfrischt),

essen eine Kleinigkeit und praktizieren dann einige *Āsanas* und *Prāṇāyāma*, eine Konzentrationsübung und kurze Meditation.

Danach genießen Sie Ihr Abendessen – es soll leicht sein und Ihrem Geschmack entsprechen – und widmen sich Ihrem Hobby oder irgendeiner Freizeitbeschäftigung.

Abends sollten Sie sich mit keiner Arbeit oder Studium beschäftigen, bei der Sie mit kleinen Buchstaben Ihre Augen anstrengen. Sie sollten auch nicht auf dem Rücken liegend lesen, dies strapaziert die Augen ebenso.

Bevor Sie dann schlafen gehen, können Sie noch 5 Minuten die Donnerhaltung (Fersensitz) praktizieren, dies sorgt für guten Schlaf.

Wenn Sie zu Bett gehen, legen Sie sich 10 Minuten auf den Rücken, dabei konzentrieren Sie sich auf Ihre Zehen und Füße, bieten ihnen Ihre guten Gedanken und Sympathie für das geduldige Tragen Ihres Körpergewichtes, dann

kommen Sie nach und nach bis in den oberen Körperbereich, während Sie sich der Reihe nach auf alle Organe konzentrieren. Sie beenden diese Reise durch den Körper in der 6. Kirche (verlängertes Mark), konzentrieren sich auf *Ātma*, entbieten Ihm Ihren Gute-Nacht-Gruß und bitten um tiefen Schlaf ohne Unterbrechung.

Danach drehen Sie sich für 5-10 Minuten auf die linke Seite, das verschafft Ihnen eine gute Verdauung, zuletzt legen Sie sich auf die rechte Seite. Dies bringt guten Schlaf.

Sollten Sie selbst jetzt nicht schlafen können, wiederholen Sie die Konzentration, die Sie anfangs geübt haben.

Und nun sage ich Ihnen „Gute Nacht“, und schlafen Sie gut. (Fortsetzung folgt)

1) *Gunas* sind kosmische Kräfte. Sie verbinden alle Dinge von den Atomen bis zu den Sternen und Planeten wie eine Kette und kontrollieren auf diese Weise das Universum. Man unterscheidet zwischen den folgenden drei *Gunas*: *Sattva Guna* oder die Qualität der Intelligenz, *Raja Guna* oder die Qualität der Energie (Bewegung, Aktion), *Tama Guna* oder die Qualität der Masse (Schlaf, Faulheit, Letargie, Dunkelheit).

2) Die *Mudrās* werden zwischen *Āsanas* und *Prāṇāyāma* eingeordnet. Es sind Gesten, die Körperübungen mit einer besonderen Atmung verbinden.

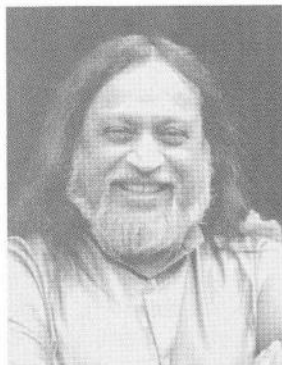
3) Die Beschreibung vieler *Āsanas*, *Mudrās*, *Prāṇāyāma* und Konzentrationsübungen finden Sie mit genauer Übungsanleitung in *Yogi Dhiranandas* Buch *Yogamrita – Die Essenz des Yoga*, ISBN 3-928337-16-5, Vertrieb durch den Kriya Verlag, Tel. und Fax +41 (0)56 / 222 98 56. ◆

Kriya-Yoga mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches *Yogamrita*, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.

Seminare 2002

23./24.02. Rheinfelden (CH)
02./03.03. Waiblingen (D)
09./10.03. Interlaken (CH)
13./14.03. Stade (Hamburg) (D)
16./17.03. Hannover (D)
29.-31.03. Speicher (CH)
(Osterseminar)
06./07.04. Salzburg (A)
13./14.04. Hergiswil/NW (CH)
20./21.04. Freiburg i.B. (D)
27./28.04. Ulm (D)



Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

Trāṭakayoga (Fixierung der Augen auf ein Objekt)

Technik: Sie können diese Übung in einer meditativen Stellung oder stehend praktizieren. Blicken Sie ständig, ohne zu blinzeln, auf einen bestimmten Punkt, bis Ihre Augen zu tränen beginnen. Dies wird Trāṭaka genannt.

Sie können auch auf die Nasenspitze (s. Abb. unten links) schauen oder auf den Punkt in der Mitte zwischen den beiden Augenbrauen.

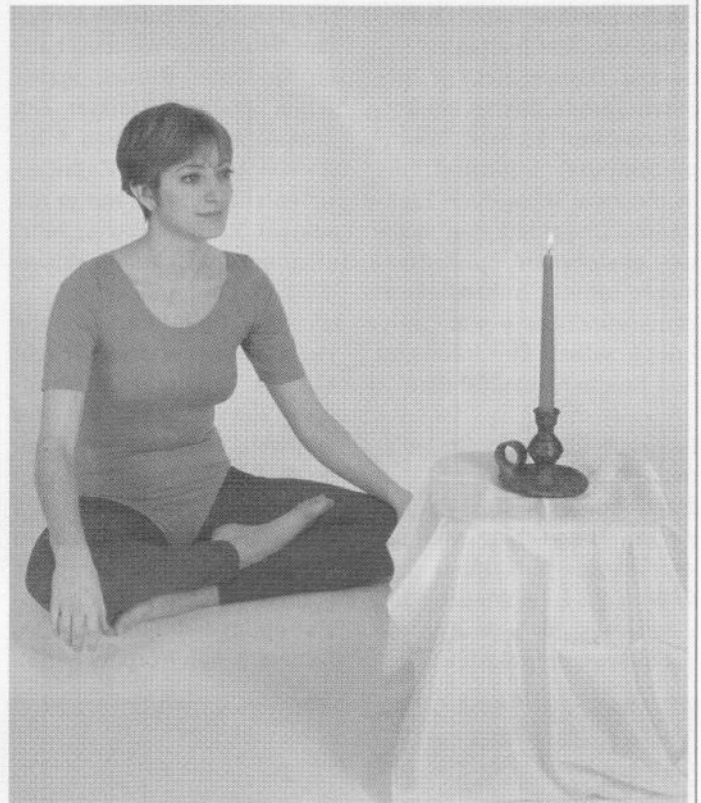
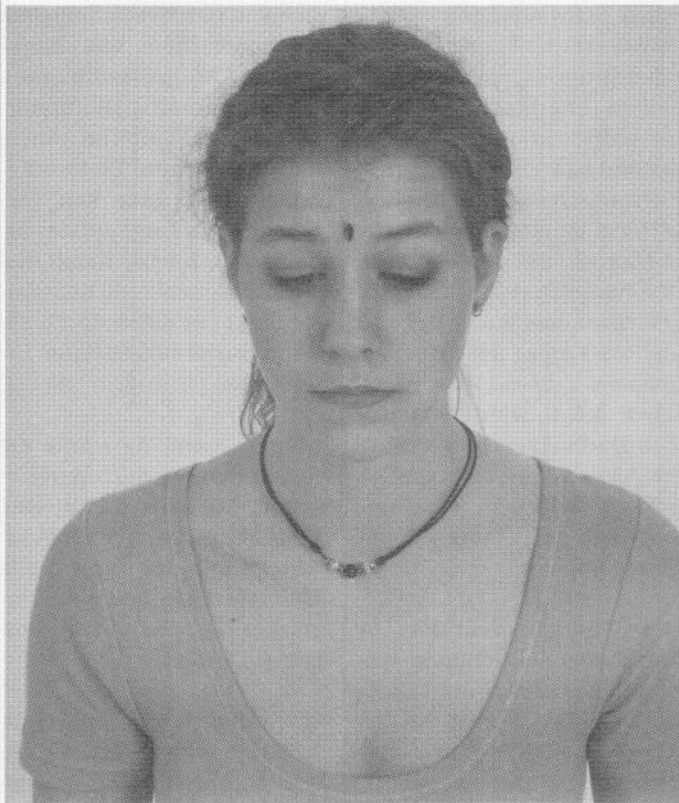
Eine sehr beliebte Variante von Trāṭaka ist das Fixieren des Blickes auf eine Kerzenflamme (siehe Abb. unten rechts). Der Abstand zur Kerze sollte etwa 1,5 Meter betragen. Verwenden Sie eine Kerze aus natürlichen Material (z.B. Bienenwachs) oder eine Ghee-Lampe (Butteröl oder Butterschmalz).

Wirkung: Trāṭakayoga reinigt die Augen, so dass alle Arten von Augenkrankheiten mit Hilfe dieser Übung geheilt werden können. Es ist eine Erfahrung, dass viele ihre Brillen weggeworfen haben, nachdem sie diese Übung regelmäßig praktiziert haben. Zudem verbessert sie die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Geisteskraft und reinigt den Geist von Unwissenheit. Der

Übende kann göttliche Visionen erfahren. Die Fähigkeit zum Vorhersehen, zur Hypnose und zum Mesmerismus entwickelt sich.

Einschränkung: Bei grünem Star (Glaukom) oder grauem Star (Katarakt) diese Übung nicht praktizieren.

Trāṭaka bezeichnet das Schauen auf eine ganz bestimmte Art und Weise.



Spiritual Guide

- Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 8

Mein lieber Suchender, nun ist Brahmamuhurta (die Zeit von Brahma¹), bitte erwache aus deinem Schlaf, lausche dem wundervollen Gesang der Vögel, genieße den erfrischenden Hauch einer sanften Brise und den Duft der Blumen. Beginne den neuen Tag mit den Eindrücken aus Gottes herrlicher Natur. Vergiss auch nicht, Atma² mit „Guten Morgen“ zu grüßen. Nach den Übungen für guten Stuhlgang verlasse dein Bett, geh ins Bad und erledige alles so, wie gestern (siehe *Wendezeit* Nr. 1/02) besprochen. Heute ist Sonntag, du bist also frei von Schul- oder Berufspflichten. Bevor du mit deiner Meditation beginnst, lies einige Zeilen aus der Bhagavadgita, den Upanishaden³ oder der Bibel. Diese Zeilen sollten gut verdaut werden. Kennst du den alten englischen Spruch: „Some books are to be tasted, some books are to be swallowed, some books are to be chewed and some books are to be digested.“ Das bedeutet: „Manche Bücher müssen gekostet bzw. genossen werden, manche Bücher müssen geschluckt, bzw. begierig aufgenommen werden, manche Bücher müssen durchgekaut werden und manche Bücher müssen verdaut, also gründlich überdacht werden.“ Die Schriften sollten wohlverdaut werden, sodass man sie niemals vergisst. Lies jeden zweiten Tag einige Zeilen aus den Schriften und wiederhole sie oftmals, bis sie in der Schatzkammer deines Gehirns gründlich gespeichert sind.

Nun praktiziere einige Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen)

und setze dich zur Meditation. Begib dich zum „Wohnort“ von Atma (Medulla oblongata - verlängertes Mark) und bitte Ihn um Seine Führung. Versuche mehr und mehr deine Liebe, Hingabe, Loyalität, Dankbarkeit und Aufrichtigkeit in Atma zu investieren, übergib dich Ihm vollständig. Nimm ein erfrischendes spirituelles Bad in der Meditation. Meditiere heute etwas länger als an den Arbeitstagen. Danach frühstücke und komm anschließend in dein Studierzimmer, ich warte dort. Wir haben noch einige Dinge zu besprechen, die mit deiner weiteren Entwicklung zusammenhängen.

„Darf ich eintreten?“

„Komm herein, mein lieber Sucher, und setz dich mir gegenüber. Du hast dein Frühstück genossen?“

„Ja, es war köstlich.“

„Was isst du zum Frühstück?“

„Zuerst trinke ich ein Glas frisch gepressten Orangensaft, dann nehme ich Müsli, mit Früchten und Joghurt zubereitet.“

„Befolgst du die Regeln beim Trinken von Orangensaft?“

„Gibt es denn dafür Regeln?“

„Ja, mein Lieber. Die beste Angewohnheit ist, den Orangensaft morgens auf nüchternen Magen zu trinken. Da gibt es einen altbewährten Grundsatz für Zitrusfrüchte: „am frühen Mor-

gen ist Orangensaft wertvoll wie Diamanten, bis 9 Uhr wie Gold, danach bis 11 Uhr wie Silber und später wie Blei.“ Das bedeutet - zeitlich am Morgen ist er sehr bekömmlich und leicht verdaulich. Bis 9 Uhr ist er gut, doch nach 12 Uhr mittags wird er immer schwerer verdaulich. Deshalb trinke nach 12 Uhr niemals Orangensaft.“

„Vielen Dank für diese Information, ich war mir dessen nicht bewusst.“

„Nun wollen wir erörtern, wie man die „Lecks“ findet, durch die wir Energie verlieren und wie man sie repariert. Da gibt es viele „Löcher“, durch die wir körperliche und geistige Energie einbüßen:

Unnötiges Geschwätz, Gerede und Klatsch

Man muss seine Zunge bewusst kontrollieren, mit Hilfe der Willenskraft. Der Mensch ist den ganzen Tag, die ganze Nacht, solange er wach ist, mit Gerede und Geschwätz beschäftigt. Er ist sich nicht bewusst, wie viel Energie er dabei verliert.

Ein Übermaß an sexuellem Vergnügen

Dies ist das zweite Leck. Samenflüssigkeit verkörpert die vitale Energie des Mannes, die alle Organe des Körpers schützt, die Konzentration, Geduld, Toleranz fördert und den Geist frei von Furcht hält. Die Vergeudung dieser Energie bewirkt letztendlich eine Verminderung der Sehkraft, Zahnverlust, Nerven-

schwäche und beschleunigten körperlichen Verfall. Moralisch betrachtet, wird die Möglichkeit der Zeugung vieler Kinder verschwendet. Deshalb sagen die Schriften: „Den Samen für nichts zu vergeuden, ist Sünde.“ Selbst die meisten Tiere (Ausnahmen gibt es) folgen diesem Gesetz durch den Instinkt, den ihnen der Schöpfer verliehen hat, und praktizieren Sex nur, wenn der weibliche Teil empfängnisbereit ist. Es ist schade, dass sich der Mensch dieser Tatsache nicht bewusst ist. Er erkennt es erst im Alter von 50 bis 60 Jahren beim Bankrott der sexuellen Energie und einem daraus resultierenden Verfall der Gesundheit und Mangel an Konzentration.

Doch leider! Es ist zu spät, es besteht keine Möglichkeit der Wiedergewinnung. Es dauert 35 Tage, um die sexuelle Energie, die ein Mann bei einem Orgasmus verliert, wieder herzustellen. Im Vergleich zum Mann verliert die Frau nicht so viel Energie.

Sex ist ein Ozean an Emotionen, das Verlangen ist wie der Sturm, die Blitze sind die gegenseitigen Berührungen der Geschlechter, das Betrachten sexueller Bilder und die sexuellen Gedanken bringen den Regen des Genusses.

Man sollte nicht versuchen, Kontrolle durch Gewalt oder Furcht auszuüben, doch man könnte danach trachten, den Geist durch andere interessante Dinge oder Themen abzulenken.

Häufig erhebt sich die Frage – wie oft sollte man sich se-

xuellem Genuss hingeben? Ich hörte weise Menschen sagen: „*Once in a month, 12 times in a year, if you can reduce, that is the best my dear.*“ (Einmal im Monat, zwölfmal im Jahr, wenn du das noch reduzieren kannst,

ist es das Beste, mein Lieber.) In diesem Zusammenhang gibt es noch eine Geschichte, die ich hier erwähnen möchte: „Eines Tages kam ein frisch vermählter junger Mann zu Sokrates, dem berühmten griechi-

schen Philosophen, um Anweisungen über Sex zu erhalten. Der junge Mann stellte die oben genannte Frage:

„Wie oft soll man sich sexuell vergnügen?“

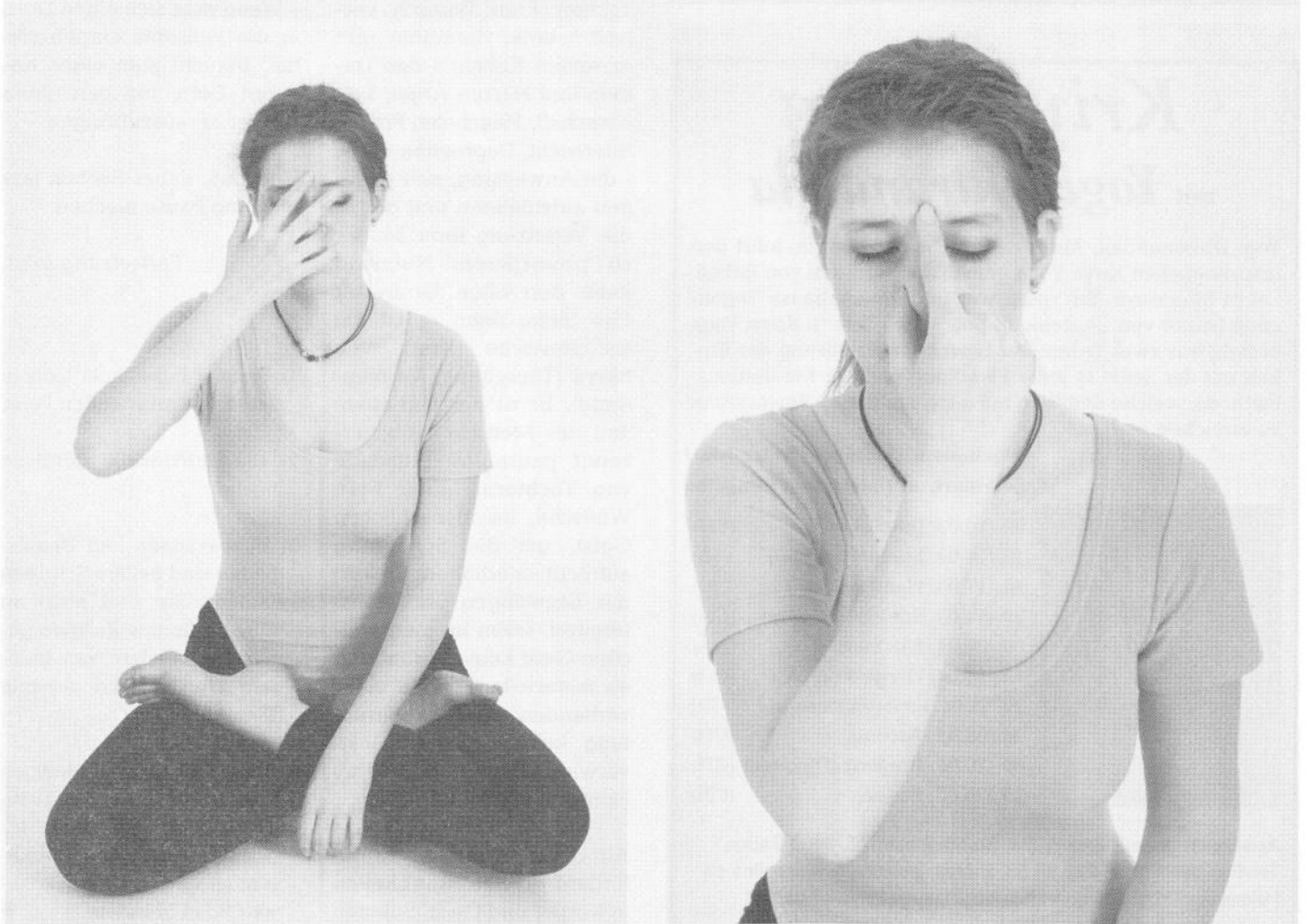
„Nun, wenn du auf deine Gesundheit achtest, genieße es einmal im Monat.“

„So wenig!“ Es lag große Enttäuschung in der Stimme des jungen Mannes.

Wechselseitige Atemübung

Technik: Sitzen Sie in einer einfachen und bequemen Stellung. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen, indem Sie mit dem Zeigefinger der rechten Hand diese Stelle sanft berühren (siehe Abbildungen). Schließen Sie jetzt das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie, so lange und so langsam es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist, durch das linke Nasenloch ein. Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand, öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch aus. Achten Sie immer darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Halten Sie die linke Nasenöffnung weiterhin mit Ringfinger der rechten Hand verschlossen und atmen Sie jetzt wie zuvor langsam und ohne jede Anstrengung durch das rechte Nasenloch ein. Dann verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie wieder so lange wie möglich durch das linke Nasenloch aus. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Das ist eine Runde. Üben Sie in der ersten Woche zwölf Runden und in jeder weiteren Woche eine Runde mehr, bis Sie 20 Runden erreicht haben. Nach einer Mahlzeit können Sie diese Übung mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch beginnen. Auf diese Weise kann das Verdauungsfeuer aktiviert werden.

Wirkung: Diese Atemübung hilft die Nasendurchgänge zu öffnen. Erkältungskrankheiten und Husten können verhindert werden. Sie fördert eine gute Verdauung, erhöht die Körpertemperatur und regt den Sonnen- und Mondnerv stark an.



„Gut, wenn du dich richtig ernährst und auf ein regelmäßiges und kontrolliertes Leben achtest, kannst du dich zweimal im Monat vergnügen.“

„Damit bin ich nicht einverstanden. Ich bin ein junger Mann, eben verheiratet, ich habe eine begehrenswerte Frau!“

„Also gut“ antwortete Sokrates „du kannst dich viermal die Woche befriedigen, doch bevor du das tust, musst du einen Sarg für dich bestellen.“

„Was ist Ihre Meinung, mein Lehrer?“

„Meine Meinung ist: Sex ist ein Teil des menschlichen Lebens, der eng mit Körper

und Geist verkettet ist. Man sollte Sex so oft genießen, dass man bei guter Gesundheit und fit bleibt, man sollte sich nicht müde fühlen und das ganze Leben hindurch eine gute Konzentrationsfähigkeit aufrecht erhalten. In dieser Hinsicht ist jeder Einzelne verschieden. Man muss sich der Vor- und Nachteile sexuellen Genusses bewusst sein, sich ausreichend darüber informieren. Während der Zeit der Leidenschaft sollte man glücklich und im inneren Frieden sein, die Partner sollen zärtlich miteinander umgehen, dann ist Sexualität voller Harmonie und kann ebenfalls ein gesundes und glückliches Kind hervorbringen. Dennoch bin ich der Ansicht, dass es am besten ist, den Sexualtrieb so weit wie mög-

lich zu kontrollieren. Ich folge damit auch den generellen Instruktionen von Ramakrishnadeva¹: „Wenn du mehr essen willst, musst du weniger essen.“ Das bedeutet, wenn du deine Nahrung eine längere Zeit deines Lebens genießen willst, nimm nur die Menge, die dir erlaubt, eine gute Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Geistige Aggression, Depression, Sorgen, Ängste und Furcht.

Dies sind die großen Lecks des Menschen, durch die er Energie verliert. Ihre Hauptursache ist die Unwissenheit oder „Avidya“. Meist, wenn irgendein Wunsch nicht entsprechend jemandes Erwartung erfüllt wird, reagiert der Großvater Herr Ego in dem Betreffenden aufgeregt, wenn er erfährt, dass seine Tochter Frau Wunsch verletzt wurde, daraufhin gibt er seinen Enkeln - den Damen und Herren Ärger, Leidenschaft, Heuchelei, Furcht, Eifersucht, Depression u.s.w. - die Anweisung, sich dagegen aufzulehnen und gegen die Verletzung ihrer Mutter zu protestieren. Niemand kann den alten Großvater Ego töten, denn er ist die schöpferische Kraft von Maya (Täuschung, Verblendung). Er ist der verhaftete Teil des Menschen und erzeugt pausenlos Tausende von Töchtern, lauter Frau Wünsche, im menschlichen Geist, um die Schöpfung aufrecht zu erhalten. Er wird nur bezwungen und transformiert, wenn im menschlichen Geist keine Verhaftung an materielle Objekte mehr vorhanden ist. Nichtverhaftung kommt durch Selbstverwirklichung und „Vidya“ (spirituelle Schulung).

All diese negativen Kräfte fördern diverse Krankheiten in Körper und Geist. Solange

der menschliche Geist nicht durch Meditation und mit Hilfe anderer Möglichkeiten kontrolliert wird, besteht keine Chance zur Erlangung guter körperlicher und geistiger Gesundheit.

Doch hasse dein Ego nicht. Bis zu einer bestimmten Zeit unseres Lebens brauchen wir dieses Ego, um in dieser materiellen Welt zu arbeiten und zur Vorbereitung auf spirituelle Entwicklung. Gibt es kein Ego, dann gibt es auch keine Wünsche, wären keine Wünsche vorhanden (obgleich es nicht möglich ist, in einem frühen Stadium der Entwicklung frei von Wünschen zu sein), bliebe der Mensch faul und statisch bis zum Erreichen der Selbstverwirklichung. Nach der Offenbarung des Selbst wird das Ego zurückgezogen, so wie in dem Vergleich - Wenn man sich einen Dorn in die Fußsohle eingetreten hat, braucht man einen anderen Dorn, um den einen wieder herauszubringen.

Und nun, lieber Sucher, lass uns eine Pause machen.

Fortsetzung folgt.

Kriya-Yoga mit **Yogi Dhirananda**

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.

Wochenendseminare März-Mai/ Seminare an Ostern und Pfingsten



09./10.03. Interlaken	(CH)
13./14.03. Stade (Hamburg)	(D)
16./17.03. Hannover	(D)
29.-31.03. Speicher (Ostern)	(CH)
06./07.04. Salzburg	(A)
13./14.04. Hergiswil/NW	(CH)
20./21.04. Freiburg i. Breisgau	(D)
04./05.05. Ascona	(CH)
09.-20.05. Bregenz (Pfingsten)	(CH)
25./26.05. Baden	(CH)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
 Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
 Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

- 1) Brahma bezeichnet Gott in seiner allumfassenden Form
- 2) die individuelle göttliche Seele
- 3) Bhagavadgita und Upanishaden sind heilige Schriften Indiens. Sie sind nicht an eine bestimmte Religion gebunden, sondern von größtem Wert für die gesamte Menschheit.
- 4) Einer der größten Heiligen Indiens, er lebte von 1836-1886. Sein bekanntester Schüler war Swami Vivekananda, der den Ramakrishna-Orden gründete. ◆

Spiritual Guide

- Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 9

„Darf ich eintreten, mein Lehrer?“

„Ja, mein Lieber. Setz dich in diesen Stuhl, mir gegenüber. Wir wollen nun beginnen, die allgemeinen Regeln des täglichen Lebens, so wie sie in den Schriften behandelt sind, zu erörtern!“

Man sollte nicht mit Handlungen beschäftigt sein, die Hindernisse auf dem spirituellen Weg schaffen. Wenn jemand arm und hungrig ist und keinen anderen Weg sieht, kann er Geld vom König, vom Staat oder von einem Schüler der Spiritualität annehmen. Verdien dein Geld niemals mit Hochmut, indem du andere betrügst oder durch Kriminalität.

Trage immer saubere, frisch gewaschene Kleidung und achte auf körperliche und geistige Reinheit. Versuche immer, diese Richtlinien zu befolgen:

Ahimsa (Gewaltlosigkeit), Satya (Wahrhaftigkeit), Santosha (Zufriedenheit), Kontrolle der Sinne und des Geistes, Vergebung, Einfachheit und Wohltätigkeit. Verletze nie jemanden durch harte Worte und sei bescheiden.

Verrichte deine Notdurft nie in einen Fluss, im Schatten eines Baumes, auf Asche, in einem Stall, in Wasser und auf einem Weg. Außerdem auch nicht ins Feuer, in östliche und westliche Richtung, am Ufer eines Gewässers, in Gegenwart von Frauen und spirituellen Personen. Blicke nicht auf nackte Frauen oder auf eine Frau die gerade sexuellen Verkehr hat, ihre Notdurft oder Stuhlgang verrichtet. Schlafe nicht mit

dem Kopf in nördliche oder westliche Richtung.

Es ist unappetitlich und äußerst unrecht, ins Wasser zu spucken oder es mit Urin, Stuhl, Blut oder Gift zu verunreinigen.

Man sollte Feuer nicht überqueren, sich niemals mit unmoralischen Personen auf Glücksspiele einlassen und nicht in unmittelbarer Nähe von schwerkranken Menschen verweilen. Lebe nicht direkt am Ufer eines Gewässers und atme nicht den Geruch einer Kremation (Leichenverbrennung) ein. Lebe nie dort, wo abgeschnittenes Haar herumliegt, wo Asche den Boden bedeckt, auf einem Haufen Reisstroh oder auf Kohle (auf diese Dinge sollte man bei uns z. B. bei Übernachtungen im Freien, beim Campen achten). Störe niemals eine Kuh, wenn sie gerade Wasser trinkt.

Betritt dein Haus niemals anders als durch das Eingangstor. Empfange niemals Reichtümer von einem habgierigen König oder jemandem, der das Recht verletzt.

Jede Art von spirituellem Studium ist verboten während es donnert, während eines Erdbebens, wenn Sternschnuppen fallen, während der Zeit einer Sonnen- oder Mondfinsternis, nach einer Hauptmahlzeit. Wenn sich ein wildes Tier, ein Frosch, Mungo, eine Schlange, ein Hund, eine Katze oder ein Schwein am Studienort aufhält, sollte man das Studium unterbrechen. Ebenso ist das spirituelle Studium verboten an einem schmutzigen Ort, nach dem Essen, mit nassen Händen, im Wasser, zur Zeit

eines Sturms oder Sandsturms, wenn sehr viel Staub in der Luft ist und bei Nebel. Während man auf einem Esel, Kamel, Pferd oder Elefant reitet, auf den Bäumen oder auf einem Boot zeigt das Studium keinen Erfolg.

Gehe nicht über den Schatten eines Königs, spirituellen Lehrers oder spirituellen Gelehrten. Steige niemals über die Frau oder den Mann eines/einer Anderen, auch nicht über Blut, Stuhl, Urin, Erbrochenes und Öl.

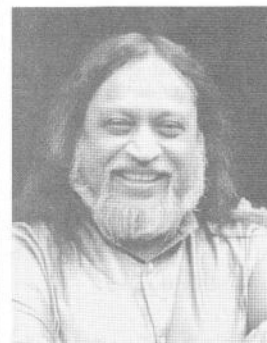
Ignoriere nie einen König, einen spirituellen Lehrer oder eine Schlange und gehe mit deinem Leben nicht achtlos um, setze dein Leben nicht

leichtsinnig aufs Spiel. Die Ausübung der Regeln der Vedas oder anderer Schriften sollst du nie verweigern, nicht davon gelangweilt sein und sie auch nicht kritisieren. Streite nie mit Vater, Mutter, einem Gast oder reichen Leuten, selbst wenn es einen Grund dafür gibt. Schlafe nie in Bettwäsche, die zuvor von Anderen benutzt wurde. Wenn du nicht in Gefahr oder einer Krise bist, nimm keine Nahrung an von Leuten, die über die Fehler Anderer herziehen, von Wucherern, unmoralischen Menschen, Leuten, die jähzornig oder arrogant sind, die selbst schmutzige Nahrung zu sich nehmen, von Schürzenjägern, einem König, der seine Unter-

Kriya-Yoga

mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von „Autobiographie eines Yogi“). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare Mai/Juni / Sommerseminare Vierwaldstätter- u. Bodensee

04./05.05.	Ascona	(CH)
09.-20.05.	Bregenz (Pfingsten)	(A)
25./26.05.	Baden	(CH)
08./09.06.	Rheinfelden	(CH)
15./06.06.	Mannheim	(D)
22./23.06.	Chur	(CH)
29./30.06.	Bern	(CH)

Sommerseminare

07.- 19.07.	Beckenried	(CH)
28.7.-2.08.	Staad - Rheineck	(CH)
28.7.-2.08.	Staad - Rheineck	(CH)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

tanen quält, von Undankbaren, Lügnern und Gefangenen.

Verspeise nicht das Fleisch von Singvögeln, Schwänen, Hunden, Spatzen, Kakadus und schwarzen Reihern.

Nahrung, die nicht zuerst Gott dargebracht wird, Nahrung, in der sich Haare, Würmer oder verbotenes Fleisch befinden, ist zu meiden. Essensreste, die von anderen Menschen, Kühen oder Vögeln berührt oder berochen wurden und Nahrung, die von den Füßen anderer zertreten wurde, sollte nicht mehr zu sich genommen werden. Die Milch einer empfängnisbereiten Kuh, die sich nach einem Kalb sehnt, die Milch einer Frau, die Milch von Kamelen und von Tieren, deren Hufe nicht geteilt sind, sollte nicht getrunken werden.

Einen erschöpften Menschen zu massieren, Dienst am Kranken, Verehrung Gottes, Dienst an einer spirituellen Person und am spirituellen Lehrer, dies alles ist Segen bringende Arbeit.

Kusha (eine Grasart), Blattgemüse, Milch, duftende Öle und Essenzen, und Wasser sollen immer angenommen werden, ganz gleich, von wem es angeboten wird.

Wenn ein Mann oder eine Frau anröchigen Charakters, ein Wahnsinniger oder ein Feind irgendetwas anbieten, sollte es nicht angenommen werden.

Handlungen, die Sünde verursachen

Ein Mann oder eine Frau, die eine spirituelle Person töten, landen in der Hölle und leiden sehr².

Wer Gold oder Goldschmuck stiehlt, wer eine sexuelle Be-

ziehung mit der Frau des spirituellen Lehrers hat, und die Mörder von spirituellen Menschen werden an Tuberkulose und Nahrungsmangel leiden, diejenigen, die wohlüberlegt ihre ganze Umgebung belügen, können mit Stummheit geschlagen werden. Wer Öl stiehlt, kann mit schlechtem Mundgeruch bestraft werden. Wenn jemand die Blätter eines Baums oder Blattgemüse stiehlt, kann er in der nächsten Inkarnation als Pfau kommen. Diebe von Duftstoffen werden als Maulwurf wiedergeboren, Reisdiebe inkarnieren als Maus, die Diebe von Früchten werden zu Affen, und wer ein Tier stiehlt, inkarniert im nächsten Leben als Ziege. Wenn jemand seine Pflichten nicht erfüllt, sich mit unehrlicher Arbeit beschäftigt, und nicht imstande ist, Sinne und Geist zu kontrollieren, verfällt er der Hölle. Wenn ein Mann sich einer sexuellen Beziehung mit der Frau eines Freundes, mit der Schwester, Tochter, Ehefrau des spirituellen Lehrers, mit einer Tante, Stiefmutter, Schwiegermutter erfreut, kommt er in die Hölle. Das grundlose Töten von Kühen und anderen Tieren, das Nichtbezahlen von Schulden, das Verlangen nach der Ehefrau eines Anderen, Trunksucht, der Verkauf von Frau und Kind, Studium und Anwendung schwarzer Magie zum Schaden anderer, all dies führt im nächsten Leben zur Geburt in einer Familie der unteren Klassen und zu körperlichem und geistigem Leiden.

Mit denen, die bei deinen Feinden Schutz gesucht haben, schließe keine Freundschaft. Mit einem wahren Freund streite nie.

Wenn ein spiritueller Lehrer Schülern Unterweisung gibt, trotzdem aber weiterhin mit einer Ehefrau mit schlechtem Charakter zusammenbleibt

und für ihren Lebensunterhalt sorgt, und zu Gunsten seiner eigenen Feinde arbeitet, so wird er schnell fallen.

Gute menschliche Eigenschaften

Wer sich in die Gesellschaft ehrlicher Menschen begibt, wer an den Gesprächen mit spirituellen Gelehrten teilnimmt, wer Freundschaft schließt mit einem freigiebigen Menschen, der wird dieses Umgangs nie müde werden.

Wer in der Not hilft, seine Freunde zum Gericht, ins Krematorium und ins Hospital begleitet, der ist ein wahrer Freund.

Wer für den Unterhalt sorgt mit Nahrung, Kleidung und Ausbildung, der ist der echte Vater.

Der Ort, an dem man seinen Lebensunterhalt verdient, dieser Ort kann das wahre Heimatland genannt werden.

Ein Mensch, der loyal und wohlgesonnen ist, ist ein vertrauenswürdiger Diener, die Frau, die immer süße, liebevolle Worte spricht, ist die wahre Frau, die Menschen, die rechtschaffen sind und gute Eigenschaften besitzen, deren Leben trägt Früchte und ist erfolgreich.

Die Frau, die sich auf die Hausarbeit versteht, mit süßer Sprache, sanft und lebenswürdig spricht, die in jeder Situation Einheit mit dem Gatten fühlt, die regelmäßig wäscht und auf Reinlichkeit achtet, die vor dem Gatten wohlparfumiert erscheint und Kleidung trägt, die ihm gefällt, die immer freundlich zu ihrem Ehemann ist, sie ist die wahre Frau, daran besteht kein Zweifel³.

Wenn eine Frau streitsüchtig ist und ihrem Mann immer Widerworte gibt, wird dies dem Mann Verfall und Schwäche bringen. Wenn eine Frau boshaft ist, ein

Freund sich betrügerisch verhält, der Diener mit dem Arbeitgeber herumstreitet oder wenn man in einem Haus lebt, wo sich Schlangen aufhalten, dies bringt den Tod.

Mein lieber Schüler, lass uns für heute ein Ende machen, nun ist es Zeit zur Meditation. Wir wollen morgen mit der Erörterung fortfahren."

Fortsetzung folgt.

1 Diese Regeln stammen größtenteils aus den Puranas und beziehen sich sowohl auf den spirituellen Weg wie auch auf die allgemeine Lebensführung. Die Grundideen dieser Lebensregeln haben zu allen Zeiten Gültigkeit, ihr Ausdruck entspricht jedoch der damaligen sozialen Ordnung, den damaligen gesellschaftlichen Gegebenheiten. Die Puranas sind alte, heilige Schriften Indiens. Ihre frühe Form entstand möglicherweise schon 500 v.Chr., die endgültige Form der 18 Hauptpuranas vermutlich zwischen 300 – 1000 n.Chr.

2 Die Hölle in den indischen Schriften bedeutet nicht wie im Christentum ewige Verdammnis. Für die verschiedenen Sünden gibt es verschiedene Höllen mit jeweils unterschiedlicher, spezieller Bestrafung, die aber zeitlich begrenzt ist. Genauso ist nach guten Taten die Belohnung in verschiedenen Himmeln zeitlich begrenzt. Ewig ist nur die Vereinigung mit der Seele, mit Gott, die letztendlich jedes Wesen erreichen wird.

3 Eine Anmerkung der Übersetzerin: Liebe Schwestern im Zeichen der Gleichberechtigung! Yogi Dhiranandaji zitiert hier ausdrücklich die alten Schriften. Nehmt es nicht übel, dass diese Schriften in einer patriarchalischen Gesellschaft in einer der Zeit entsprechenden Form aufgezeichnet wurden. Ergänzt in eurem Geist alle Regeln so, dass sie für beide Geschlechter gelten, und ihr werdet sehen, wie viel davon auch für unser heutiges Leben von großem Wert ist.

Spiritual Guide -

Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 10

Guten Morgen, mein Lehrer!

Guten Morgen, mein Lieber.

Darf ich Ihnen eine Frage bezüglich der Meditation stellen?

Ja, bitte frage.

Während meiner heutigen Meditation, danach und selbst jetzt noch fühle ich eine große Freude in mir. Was ist der Grund dafür? Kommt es daher, dass ich den größten Teil der Meditation ein wunderbares Licht vor dem 3. Auge sah, die ganze Meditation hindurch einen ununterbrochenen Ton hörte und mehr-

mals in einigen Nervenzentren eine Schwingung fühlte?

Für deine Glücksgefühle kann es mehrere Gründe geben:

Es kann sein, dass du gerade vor der Meditation eine gute Nachricht erhalten oder eine besonders angenehme Situation erlebt hast.

Wenn Körper und Geist in der Meditation ruhig werden und du für einige Zeit das Körperbewusstsein vergisst, kannst du Licht vor dem «Kutastha» (drittes Auge) erfahren, den «Anahata Ton» (kosmischer Ton) hören und die Schwin-

gung in den Chakren (Nervenzentren) fühlen. Dies schafft Frieden, Glückseligkeit und Freude in Körper und Geist. Diese Erfahrungen entfernen Tag für Tag Angst, Unruhe, Besorgnis, Konflikte und Zweifel, geistige und körperliche Spannungen und Ruhelosigkeit. Sie fördern Geduld, Toleranz und viele andere göttliche Eigenschaften, zusammen mit einer tiefen Hingabe an Atma und dem Interesse für die Meditation. Diese göttlichen Qualitäten bilden den positiven Strom der Meditation und bringen dem menschlichen Geist eine Befriedigung, die in Glück und Frieden des Geistes transformiert wird. Nicht nur das, es zeigt außerdem, dass deine Meditation in die richtige Richtung geht. Ich freue mich über deine tiefe Meditation. Licht, kosmischer Ton und Schwingung sind nicht das Ziel der Meditation, doch sie sind ein Zeichen für die gute Konzentration, das verminderte Körperbewusstsein des Meditierenden. Solange dieses Körperbewusstsein vorhanden ist, kann man nicht wirklich tief in die Meditation tauchen. Anfänglich ist es schwierig, den Körper zu vergessen, denn niemand hat es uns von Kindheit an gelehrt und wir sind Inkarnation nach Inkarnation daran gewöhnt, uns intensiv mit dem Körper zu beschäftigen. Man braucht langes Training und eine starke Willenskraft, um sich von der Verhaftung an den Körper zu befreien. Doch andererseits geschieht es manchmal, wenn man zum Beispiel vollkommen in ein sehr interessantes Buch vertieft ist, dass man seine Umgebung

und seinen Körper eine kurze Zeit einfach vergisst. So spielt also auch unser Interesse eine große Rolle.

Vielen Dank für diese Erklärung, mein Lehrer.

Heute wollen wir die Gesetze des Karma erörtern, die eng verbunden sind mit allen lebenden Wesen, mit ihrem Vergnügen und Leiden, Entwicklung und Verfall, Geburt und Wiedergeburt, Situation und Erfahrungen, Knechtschaft und Erlösung.

Die Gesetze des Karma

«Jede Aktion bewirkt eine Re-Aktion.»

«Was du säst, wirst du ernten.»

Dies ist das Fundament des karmischen Gesetzes. Jeder Mensch dieser Welt leidet oder genießt körperlich, geistig oder finanziell, entsprechend des Karmas vergangener Leben und auch des gegenwärtigen. Jedermann schafft sich so seine eigene Zukunft. Jeder Einzelne ist selbst verantwortlich für seine Freuden und seine Leiden.

Ob sich jemand in die Weiten des Himmels flüchtet oder in die Tiefen des Meeres, im Mutterleib bleibt oder den geborgenen Sitz auf dem Schoß der Mutter nicht verlässt, er kann dem Gesetz des Karma nicht entkommen.

So, wie die Handlung zu einer bestimmten Zeit in vergangenen Leben stattfand, so erfolgt die Re-Aktion zu ihrer entsprechenden Zeit.

Kriya-Yoga

mit Yogi Dhirananda

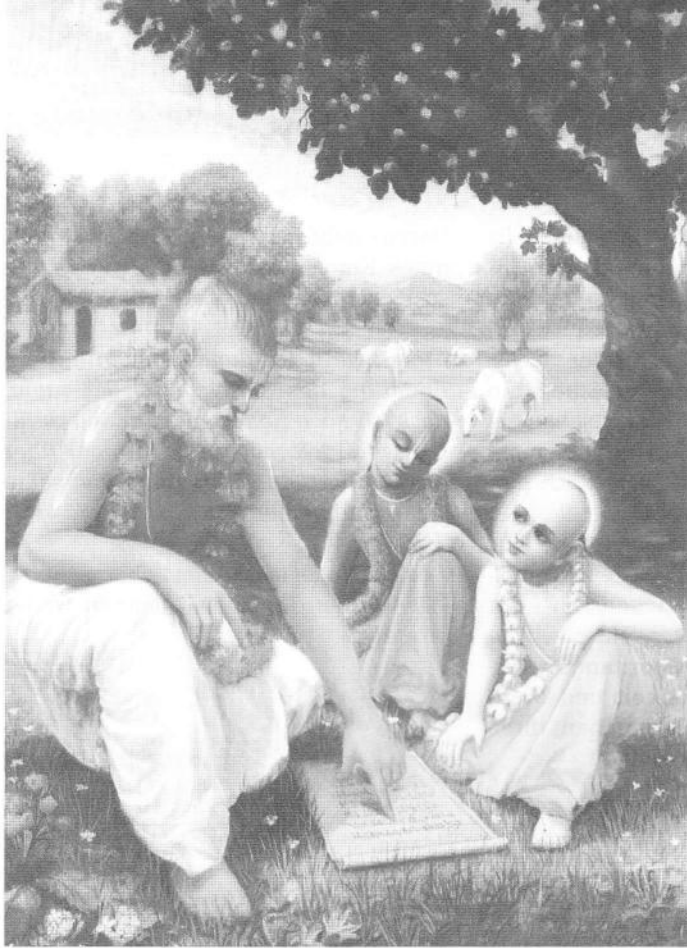
Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von «Autobiographie eines Yogi»). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, um dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare Juli - Oktober / Sommerseminare Vierwaldstätter- und Bodensee

07.- 19.07.	Beckenried	(CH)
28.7.-2.08.	Staad - Rheineck	(CH)
17./18.08.	Schorndorf b. Stuttgart	(D)
24./25.08.	Baden	(CH)
07./08.09.	Ravensburg	(D)
21./22.09.	Salzburg	(A)
28./29.09.	Richterswil	(CH)
05./06.10.	Staad-Rheineck	(CH)
12./13.10.	Interlaken	(CH)
19./20.10.	Ulm	(D)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>



Bildung, die in vergangenen Leben genossen wurde, Reichtümer, die in vergangenen Leben gespendet wurden, und die Handlungen der Vergangenheit, mit allem wird man wieder konfrontiert. Zur gegebenen Zeit geht man durch die karmische Re-Aktion.

Niemand kann Anderen ihr Karma abnehmen, weder Vater noch Mutter, Bruder oder Schwester, Ehemann, Ehefrau oder Kind. Auch wenn jemand keine Lust hat, die Früchte seines Karma zu ernten, es gibt keine Alternative, keinen Ausweg, er muss durch diese Re-Aktion gehen. Selbst Gott kann ihn nicht davor bewahren.

Eine Schlange kann sich in ihrem Nest verkriechen, eine Maus in ihrem Loch verstecken und ein Elefant inmitten seiner Herde, doch niemand kann seinem Karma entkommen.

Ein Schüler, der sich ernsthaft und eifrig bemüht, steigt in die nächste Klasse auf. Ein Student, der seine Lektionen

nicht ordentlich lernt, muss die Klasse wiederholen. Genauso funktioniert auch das karmische Gesetz.

Es gibt zwei Arten von Karma:

Das eine ist gutes, das andere schlechtes Karma. Außerdem bezeichnet das Wort «Karma» sowohl die ursprüngliche Handlung wie auch die daraus resultierende Re-Aktion. Beides wird in den Schriften als Karma bezeichnet.

Handlungen, die zum Nutzen Anderer getan werden, zur spirituellen Entwicklung, um das «Selbst» zu erkennen, sind gute Karmas und haben gutes Karma zur Folge.

Selbstsüchtige Handlungen, anderen Schwierigkeiten zu bereiten oder sie zu verletzen, sind schlechte Karmas und ergeben schlechtes Karma.

Anfangs muss man versuchen, immer gute Karmas zu kultivieren, danach muss man

langsam lernen, wie man handelt und dabei gleichzeitig frei von karmischer Bindung bleibt.

Durch Meditation und Samadhi wird man frei von menschlichen Wünschen und Ego, erst dann sind die Handlungen frei von Verhaftung.

Vergangene Karmas kann man nur durch regelmäßige, eifrige und aufrichtige Meditation verbrennen.

Ratschläge aus den Schriften

In den Schriften finden wir eine Fülle von Hinweisen und Ratschlägen zu den Themen spirituelle Entwicklung, Erhaltung der Gesundheit und richtige Lebensführung, die alle in direktem Bezug zu gutem beziehungsweise schlechtem Karma stehen.

Ein Mensch, der die Jugend durch freundliche Worte überzeugt und gewinnt, der sich ehrlichen und spirituellen Leuten gegenüber immer höflich verhält, der Bedürftigen ohne Einkommen Geld gibt, dieser Mensch ist weise erntet gutes Karma.

Jemand, der seine Freunde gewalttätig behandelt, der versucht, sich spirituelle Weiterentwicklung durch üble Handlungen zu verschaffen, der Geld verdient, indem er Andere in Bedrängnis bringt, der Frauen durch Gewalt und brutales Verhalten beherrscht, dieser Mensch ist ein Missetäter und wird ein Opfer seiner üblen Handlungen.

Ein Mensch, der sich seine gute Gesundheit erhalten will, um sich spirituell weiter zu entwickeln (schlechte Gesundheit wirkt sich meist störend auf Konzentration und Meditation aus), sollte

Folgendes vermeiden: jungen Wein, trockenes Fleisch, das Essen von Joghurt am Abend, und das Schlafen untertags. Auch das Essen zu harter Nahrung, der Verlust von Samen, das Zurückhalten von Stuhl und Urin, Schlafen am Tag und Wachen in der Nacht, dies verursacht Krankheit. Dies sind schlechte Karmas.

Auf der anderen Seite: frischer Ghee (Butterschmalz), Weintrauben, das Trinken von unpasteurisierter Vollmilch, das Trinken von warmem Wasser und der Schatten eines Baumes fördern die gute Gesundheit. Dies sind gute Karmas.

Ein korrupter Geschäftsmann, ein ungehorsamer Sohn, ein ungehorsamer Diener, ein Bettler in luxuriöser Aufmachung und eine Prostituierte mit unfreundlichem Benehmen werden keinen Erfolg in ihrer Arbeit haben, daher sind dies schlechte Karmas.

Rastlosigkeit von Körper und Geist wird erzeugt durch: den Schatten einer Wolke, die Jugend (in jungen Jahren fehlt oft die innere Ruhe), Reichtümer, Freundschaft mit schlechten Menschen, der sexuellen Beziehung zur Ehefrau eines Anderen. Durch den Einfluss der Rastlosigkeit entsteht die Tendenz zu tadelnswerten Handlungen, die schlechte Karmas sind und schlechtes Karma nach sich ziehen.

Wer einen Baum fällt, der Früchte trägt, tut Schlechtes und wird dafür leiden.

Rechtschaffenheit, gute Handlungen und Ruhm sind Werte von Dauer, also gute Karmas.

Zahle immer deine Schulden zurück, lass kein Feuer, keine Flamme unbeaufsichtigt

brennen, und glaube nie deinem Feind. All diese Dinge können sich unbemerkt und Schritt für Schritt vergrößern und Schaden anrichten.

Denen, die sich selbst loben, glaube nicht und schließe keine Freundschaft mit ihnen.

Wer frei von Schulden ist, bei guter Gesundheit und nicht dauernd vom Gedanken an das andere Geschlecht besessen, dieser Mensch erfreut sich guten Schlafes. Dies ist gutes Karma.

Vidya – das wahre Wissen

«Vidya» oder wahres Wissen gibt Schönheit selbst den Hässlichen, und

Wissen ist der verborgene Schatz. Es macht die Unehrllichen ehrlich, die Unpopulären populär, bringt selbst die Krankheit von Freunden zum Verschwinden und ist der Guru der Gurus. Vidya ist der Reichtum der Reichen. Ein Mensch ohne wahres Wissen ist wie ein Tier. Alle Dinge, die im Haus versteckt sind, kann ein Dieb stehlen, doch niemand kann Vidya rauben.

Avidya (Unwissenheit) ist die Wurzel, der Ursprung allen Leidens, ist der größte Feind der Menschheit. Alle Kriege dieser Welt, Existenzangst, Nervosität, Unentschlossenheit und Mangel an Urteilsvermögen haben ihren Ursprung in der Unwissenheit.

Daraus geht hervor: Vidya ist wahrhaft gutes Karma, Avidya die Ursache von schlechtem Karma.

Mein Lehrer, ich danke Ihnen für diese Erklärung des Karma. Doch ich fühle, dass ich noch immer nicht genug darüber weiß. Ich möchte noch mehr über das Karma, seinen Ursprung und seine Auswirkungen erfahren.

Das verstehe ich, mein lieber Schüler. Wir werden das Thema morgen weiter erörtern.

Fortsetzung folgt ◆

Spiritual Guide – Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 11

Komm nur herein, mein lieber Schüler. Wir wollen mit der Erörterung von Vidya, dem wahren Wissen, fortfahren.

Vidya – das wahre Wissen

Man muss die echte Bedeutung von «Vidya» (wahres Wissen) und «Avidya» (Nicht-Wissen, Unwissenheit) genau verstehen. Eine Sprache zu erlernen, das ist nicht Vidya. Irgendein Studium zu absolvieren, wie etwa Medizin oder das Ingenieurwesen, auch das bedeutet nicht Vidya. Vidya ist das Studium oder das Wissen, durch das man Atma (die individuelle, göttliche Seele) erkennt, dadurch alles körperliche und geistige Leiden von Inkarnationen überwindet und frei von Karma wird. Dieses Vidya kann nicht mit Hilfe irgend einer Institution oder Universität erreicht werden, weder durch Denken und Konzentration noch durch den Intellekt oder das Hören von Predigten. Dieses Vidya, das wahre Wissen, kann nur durch regelmäßige, eifrige und aufrichtige Meditation

erlangt werden, indem man den Weg des Astanga Yoga1 geht und durch die Gnade von Atma. Alle anderen Arten von Wissen werden Avidya genannt. Denn dieses irdische Wissen kann den Schleier des verlockenden Glanzes der materiellen Welt nicht lüften.

Avidya ist gerade so, wie wenn jemand bei schlechter Beleuchtung fälschlich ein Seil für eine Schlange hält. Hätte er mehr Licht, würde er nicht irren. Das Licht weist hier auf das Wissen hin. Wenn wiederum derselbe Mensch, der das Unreale für real hielt, aufrichtig und regelmäßig meditiert, dann wird sich im Lauf der Zeit wahres Wissen in ihm entwickeln, der gleiche Irrtum wird ihm nicht wieder unterlaufen, dann ist sein Vidya – das wahre Wissen – in ihm etabliert. Tatsächlich sind sowohl die menschlichen Sinne, die wahrnehmen, wie auch die Sinnesobjekte alle Brahma, doch es ist ein Fehler, IHN als Viele zu sehen. ER ist «ekam ebo additiyam» – der EINE ohne Dualität. Diese falsche Wahrnehmung entsteht durch

«Maya» oder die Illusion, die Täuschung. Alle Dinge des Universums sind eingehüllt in diese Maya. Sie ist eine kreative Kraft des Schöpfers. Alle weltlichen Wünsche und Wahrnehmungen sind Schaumbläschen der Illusion. Doch: «Die Illusion dient nicht der Illusion, sondern der Befreiung von der Illusion.» Das ist der Plan des Schöpfers. Er sandte die Menschen mit allen Arten von Bewusstsein und Fähigkeiten in diese Welt, zusammen mit Maya. Anfangs genießt der Mensch die Welt mit ihrer Illusion, nach und nach leidet und lernt er. In einem glücklichen Moment trifft er eine Person, die ihm zeigt, wie er die Täuschung überwinden kann und Erlösung erlangt. Er entwickelt sich mit Hilfe von Meditation, wird letztlich frei von Maya und weltlicher Verhaftung und entdeckt seine eigentliche Identität als Atma. Durch Maya kommen wir letztendlich zu «Mahamaya», wörtlich übersetzt: «Große Illusion», gemeint ist damit der Lenker der Maya.

Ich danke Ihnen für diese Erklärung, mein Lehrer. Aus

unserer Unwissenheit heraus sind wir so stolz, wenn wir einen Universitätsgrad erhalten, oder wenn wir eine Forschungs- oder Diplomarbeit in irgendeinem weltlichen Studienfach beenden. Ebenso, wenn wir eine Fremdsprache erlernen. Sie haben mir die Augen geöffnet. Obwohl ich glaube, dass ein Universitätsgrad, eine Forschungsarbeit oder das Erlernen einer Fremdsprache uns zu einer guten Arbeitsstelle oder einer guten Position in der Gesellschaft verhilft und uns geistige Befriedigung und Wohlstand gibt, hilft uns das doch niemals, unsere wahre Identität als Atma zu erkennen. Darf ich Ihnen eine Frage stellen? Sie beschäftigen mich schon lange Zeit –

Ja, mein Lieber, wenn du sicher bist, dass dich meine Antwort zufrieden stellt.

Da bin ich sicher, mein Lehrer. Ich habe nicht die Fähigkeit, Sie zu beurteilen, doch mehr und mehr fühle ich, dass in Ihnen ein riesiger Container umfassenden, unermesslichen Wissens existiert, einen kleinen Vorschmack davon habe ich erhalten.



GAUTAMA WAS ONE OF THE FOREMOST OF SAGES IN ANCIENT INDIA. MANY SEEKERS OF TRUTH FOUND THEIR WAY TO HIS FOREST-SCHOOL.

Auch du hast so einen Behälter enormen Wissens mitgebracht, der jedoch noch größtenteils verschlossen ist. Einmal wirst du diese Wahrheit erkennen. Nicht nur du, sondern jedes menschliche Wesen trägt dieses Wissen oder diese

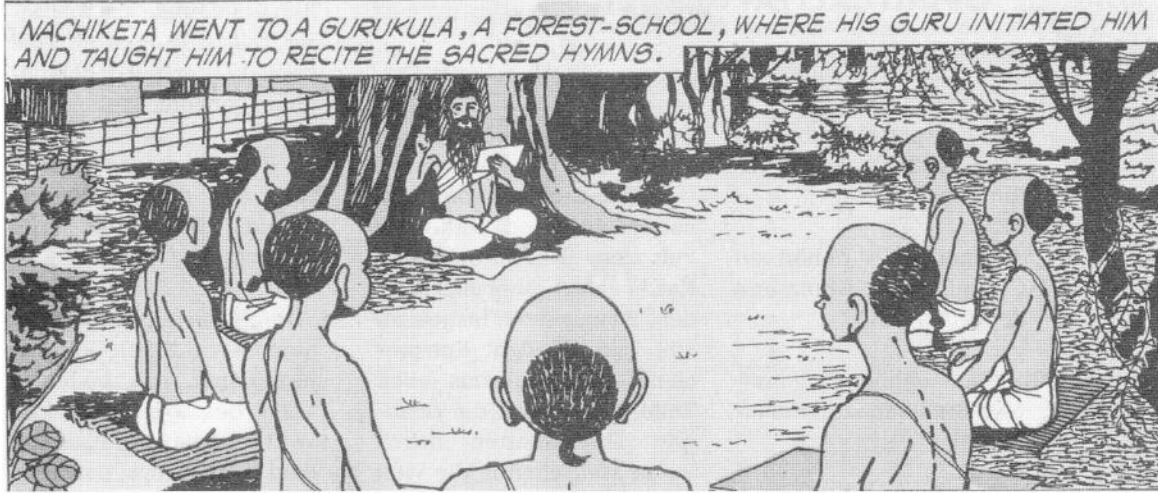
Weisheit in sich, gegeben vom allwissenden Gott. Dieses Wissen ist versteckt in Atma. Wenn du dich auf IHN in regelmäßiger und aufrichtiger Meditation konzentrierst, wird er alles der Reihe nach, entsprechend deiner Entwicklung, enthüllen. Nun fahre fort mit deiner Frage.

Mein Lehrer, ich möchte Ihre Meinung im Hinblick auf die rechte Auswahl von Büchern und Schriften hören. Ich meine, was ist Ihre Empfehlung, welche Bücher oder Schriften sollte man für eine umfassende Entwicklung studieren, speziell für die spirituelle Entfaltung?

Bücher des wahren Wissens

Das ist eine gute Frage, mein Lieber. Es gibt so viele Bücher in dieser Welt, selbst in vielen Inkarnationen könnte man sie nicht alle lesen. In den Schriften steht: «JAT SARBHUTAM TAT GRAHITAVYAM» – damit ist gemeint, man soll sich an die Essenz halten.

Welche Bücher für den spirituellen Weg und für umfassende Entwicklung hilfreich sind, ist für normale Menschen oft schwer zu beurteilen. «Viele Leute – viele Meinungen.» Solange der menschliche Geist nicht ausreichend entwickelt ist, um die Essenz eines Buches oder der Schriften richtig zu erkennen, entstehen oft geistige Konflikte und Zweifel. So, wie es der Schwan zuwege bringt, nur die Sahne aus der Milch zu sich zu nehmen und der wässrigen Teil der Milch bleibt zurück, ebenso muss ein Mensch erst Wissen durch Meditation erwerben, dann hat er die Möglichkeit, viele Dinge zu verstehen, und kann auch die richtigen Bücher auswählen. In Hinblick darauf ist meine Ansicht, dass man zuerst regelmäßig, aufrichtig und eifrig meditieren soll



und dann die Upanishaden, die Bibel, die Yogasutren von Patanjali, das Brahmasutra, den Koran oder die Tora studiert. Ich befürworte, zuerst die Upanishaden zu lesen, denn sie sind frei von jedem -ismus und geben Wissen über das «Selbst» (Atma). Deshalb sind auch die meisten «Dharmas» (spirituelle Organisationen) in und außerhalb Indiens auf den Upanishaden begründet oder stark von ihnen beeinflusst, wie etwa der Hinduismus, Buddhismus, Jainismus², Shivaismus³, die Vaisnavas⁴, die Shaktas⁵, und andere. Auch zahlreiche Christen und Moslems wurden von den Upanishaden beeindruckt und beeinflusst. Nach und nach haben die Menschen vieler Länder und Religionen die Upanishaden als den Schlüssel akzeptiert, der das Tor zu Atma oder Spirit öffnet. Dafür gibt es vielfache Beispiele.

Die Upanishaden

Mohammed Dara-shekoh, der älteste Sohn von Shah Jahan (Erbauer des Taj Mahal) war an den Upanishaden dermaßen interessiert, dass er im Jahr 1657 fünfzig Upanishaden in die persische Sprache übersetzte.

Ein französischer Gelehrter namens Abraham Hyacinth Anquetil du Perron (1731 – 1805) bereiste Indien, las dort einige der Upanishaden

und war so fasziniert, dass er sie mit sich nahm und ins Lateinische übersetzt. Er nannte das Buch «Oupnekhat ou Theologia et Philosophia», es wurde 1801/02 in Straßburg in zwei Bänden veröffentlicht. Der berühmte deutsche Philosoph Schopenhauer stieß auf dieses Werk und bemerkte dazu: «dieses Buch ist die wertvollste Gabe für den Westen im 19. Jahrhundert.»

Der deutsche Philosoph Schelling war von den Upanishaden aufs äußerste gefesselt. Der berühmte Indologe Max Müller, ebenfalls ein Deutscher, hörte durch Schelling von den Upanishaden und war dermaßen davon bewegt, dass er Sanskrit⁶ erlernte. Danach übersetzte er alle Haupt-Upanishaden ins Englische und öffnete so das Tor zu diesem Wissen für die westlichen Menschen. Paul Deussen, Philosophie-Professor an der Universität Kiel, übertrug sechzig Upanishaden in die deutsche Sprache.

Noch viele weitere bedeutende und hoch geschätzte Persönlichkeiten wurden von den Upanishaden beeinflusst, wie etwa der amerikanische Poet und Philosoph Ralf Waldo Emerson, der Schriftsteller T.S. Elliot und viele andere.

Zur Bedeutung der Bezeichnung «Upanishada» existie-

ren verschiedene Meinungen. Eine Erklärung ist in weitem Kreis akzeptiert: diese Unterweisungen, bzw. dieses wahre Wissen (Vidya) erlernen die Studenten, während sie zur Seite des Gurus, des spirituellen Lehrers sitzen, deshalb der Name «Upanishada.» Manche sagen «es ist ein geheimnisvolles Wissen», darum dieser Name. Wieder andere sind der Ansicht, der Name rührt daher, dass die Upanishaden auf den Schlusskapiteln der Veden aufgebaut wurden und sich daraus entfaltet haben, um das wertvolle Wissen der Veden für den Fall einer Zerstörung zu erhalten.

Entschuldigen Sie die Unterbrechung, verehrter Lehrer, Sie erwähnen immer die Upanishaden, gibt es viele davon?

Ja, mein Lieber. Es gibt zwölf Haupt-Upanishaden.

1. Isha - gehört zu Bajsoneyo Samhita des Shukla (Weißen) Yajurveda.
2. Aitareya - gehört zu Aitareya Aranyaka des Rigveda.
3. Kaushitaki - gehört zu Samkshayan Aranyaka des Rigveda.
4. Taittiriya - gehört zu Taittiriya Aranyaka des Krishna (Schwarzen) Yajurveda.
5. Brihadaranyaka - gehört

zu Shatapatha Brahmana des Shukla (Weissen) Yajurveda.

6. Chandogya - gehört zu Chandogya Brahmana des Samaveda.

7. Kena - gehört zu Jaiminiya Brahmana des Samaveda.

8. Katha - gehört zu Krishna (Schwarzer) Yajurveda.

9. Shvetashvatara - gehört zu Krishna (Schwarzer) Yajurveda.

10. Mundaka - gehört zu Atharva Veda.

11. Prashna - gehört zum Pippalada Teil des Atharva Veda.

12. Mandukya - gehört zu Atharva Veda.

Dies sind die Haupt-Upanishaden. Ich habe vorhin 50 Upanishaden erwähnt, die von Mohammed Dara-she-koh, dem ältesten Sohn von Kaiser Jahan, übersetzt wurden. Es existieren insgesamt 108 Upanishaden. Entsprechend dem Bedürfnis jeden Zeitalters werden die richtigen Upanishaden durch weise Menschen in die Welt gebracht.

Veden und Upanishaden

Jede Veda hat drei Teile: Samhita, Brahmana und Aranyaka. Eine Upanishada wird im Samhita-Teil geboren und entwickelt sich im Aranyaka-Teil.

• Im Samhita wird die Verehrung und Anbetung des Schöpfers und seiner Aspekte erklärt, weiters die

Rituale, Gebete u.s.w. Dieser Teil wird auch «Karma kanda», «der Teil der Handlung» genannt.

• Im Brahmana wird gelehrt, wie man diesen «Karma kanda» anwendet und praktiziert.

• Der Aranyaka-Teil wird auch als «Jnana kanda» bezeichnet, das bedeutet «Teil des Wissens». Das Wort aranyaka entstammt dem Wort aranya, das heißt «Wald». Damit ist gemeint, dieses Wissen kam aus dem Wald. In alten Zeiten lebten die «Rishis» (Mensch mit der richtigen Einsicht, dem wahren Wissen) mit ihren Familien im Wald, der «Tappavana» (Wald in dem Spiritualität praktiziert wird) genannt wurde. Diese Rishis empfangen ihr Wissen direkt und indirekt von Atma und sie gaben es auf direktem, mündlichen Weg an ihre Schüler weiter.

Im ersten und zweiten Teil der Veden erhalten wir das Wissen über Atma und Anweisungen, wie es anzuwenden, zu praktizieren ist. Dieses Wissen ruft ein ungeheures Verlangen hervor, das Geheimnis des Universums zu erkennen. Wie man diesen Durst nach Wissen befriedigen kann, erfahren wir im Aranyaka-Teil und in den Upanishaden, in denen dieser Teil weiter entwickelt und erklärt wird.

Die Beschaffenheit von Brahman oder «Lehre von Brahma» wird sehr einfach und genau in den Upanishaden erörtert, dies ist die Größe, die Stärke der Upanishaden.

Das Universum ist die Schöpfung, der Schöpfer ist Brahma. In den Upanishaden wird ER «Purusha», Atma usw. genannt. Schöpfer und Schöpfung sind eng verbunden, die Universelle Kraft arbeitet im Verborgenen im ganzen Universum.

Diese Kraft ist Schutz und Schirm des Universums, gleichzeitig vereinigt und verbindet diese Kraft das ganze Universum. Alle Dinge sind umfasst und gehalten von Brahma, und ER existiert in allem. Das ist das Hauptthema der Upanishaden. Dieser Gedanke, diese Lehre wird oftmals wiederholt.

Die Upanishaden sind ein unermesslich weites Feld heiligen Wissens.

Doch nun, mein lieber Schüler, wollen wir es für heute genug sein lassen und uns morgen eingehender mit diesem wahren Schatz beschäftigen.

1 Anmerkung der Übersetzerin: der klassische Astanga Yoga hat nichts mit dem «Power Yoga» zu tun, für den heute so viel Werbung betrieben wird. Astanga Yoga geht zurück auf die «Yoga-Sutras von Rishi Patanjali». Yogi Dhiranandaji beschreibt den Astanga Yoga in seinem Buch «Yogamrita – Die Essenz des Yoga» sehr anschaulich und gut verständlich.

2 Basiert auf dem Buddhismus.

3 Verehrung Gottes in seinem Aspekt als Shiva.

4 Praktizieren Bhakti Yoga – den Yogaweg der hingebenden Liebe, sie verehren Gott in seinem Aspekt als Vishnu, Krishna oder Rama.

5 Verehren vor allem den Aspekt der Göttlichen Mutter

6 Sanskrit ist die klassische Sprache Indiens. Alle Schriften wurden in Sanskrit verfasst. Entspricht in der Bedeutung dem Latein in unserem Kulturkreis.

Fortsetzung folgt

Kriya-Yoga mit Yogi Dhirananda

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von «Autobiographie eines Yogi»). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare November 2002–März 2003

25.-30.10	Kisslegg	(D)
01.-03.11.	Hergiswil/NW	(CH)
16./17.11.	Baden	(CH)
23./24.11.	Liechtenstein	
30.11./01.12.	Rheinfelden	(CH)
07./08.12.	Hannover	(D)
14./15.12.	Mannheim	(D)
27.12.2002		
- 02.01.2003	Speicher	(CH)
22./23.02.	Rheinfelden	(CH)
08./09.03	Schorndorf	(CH)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

Spiritual Guide – Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 12

Guten Morgen, mein Lehrer!

Guten Morgen, mein Lieber!
Hast du gut geschlafen?

*Ja danke, und ich bin heute
sehr motiviert, die Essenz der
Upanishaden zu verstehen.*

Das ist gut so. Tatsächlich ist das Wissen der Upanishaden und das aller Schriften in jedem Menschen verborgen, wie ich schon in den vorigen Kapiteln erläutert habe. Solange Atma (die individuelle göttliche Seele) im Körper ist, sind alle Arten von Wissen und Bewusstsein, alle Eigenschaften und alle Möglichkeiten, die der Mensch erdenken kann und darüber hinaus, vorhanden. Das menschliche Bewusstsein kann diese unsichtbaren, versteckten göttlichen Schätze nur durch tiefe Meditation und die Gnade Gottes oder Atmas erreichen. Die Gnade Gottes steht dem Menschen jeden Moment bei, manchmal versteht er es und manchmal nicht. SEINE Hilfe und Führung kommen auf den verschiedensten Wegen, um das Wissen über mannigfaltige Themen zu geben, doch das menschliche Bewusstsein kann diesen Beistand ohne Meditation nicht wahrnehmen. SEINE Rede und Anweisungen sind nicht manifestiert, nicht offenkundig. Man benötigt äußerste Ruhe des Geistes, um das Reich der Intuition zu betreten. Nur dann ist es möglich, bewusst mit Atma in Verbindung zu treten und auf diese Weise das verborgene Wissen und die Weisheit zu erlangen. Ich möchte das mit einem einfachen Beispiel veranschaulichen: es existieren dauernd viele tiefe Töne oder Geräusche in dieser Welt,

die für das menschliche Ohr nicht wahrnehmbar sind, aber von vielen Tieren klar gehört werden können. Diese Fähigkeit wurde ihnen vom Schöpfer zum Schutz ihres Lebens gegeben. Doch der Menschheit hat er noch feinere, höhere Eigenschaften und Möglichkeiten verliehen, wie Intellekt, Intelligenz und Intuition für ihre umfassende Entwicklung und zum Schutz.

Obwohl alles Wissen, alle Weisheit im Menschen vorhanden sind, braucht er die Meditation, gemeinsam mit dem äußerlichen Studium der Schriften. Das funktioniert wie Streichholz und Streichholzschatel. Die Schatel ist das Unterbewusstsein und das Streichholz ist das Studium der Schriften, das aus eben dieser Streichholzschatel stammt. Wenn das Streichholz über die Reibfläche gezogen wird, entflammt es. Diese Flamme ist das Wissen, und die Kraft hinter der Flamme ist Atma.

Verstehst du, was ich meine?

Oh ja, das ist ein anschauliches Beispiel! Vor einigen Jahren habe ich versucht, einige Slokas (Verse) aus den Upanishaden und der Srimad Bhagavadgita zu lesen. Ich habe zwar die offensichtliche und buchstäbliche Bedeutung, verstanden, doch die Essenz oder metaphysische Bedeutung, die Sie mir so deutlich erklären, konnte ich selbst nicht erkennen.

Das ist normal, mein Lieber. Bis jetzt ist deine Meditation nicht ausreichend gereift, um den Sinn all dieser Schriften selbstständig zu erfassen. Doch sobald deine Meditation tief genug ist, wirst du die Essenz der

Schriften und viele andere geheimnisvolle Dinge automatisch verstehen. Man sollte allerdings meditieren, ohne irgendwelche Resultate zu erwarten. Erwartung beeinträchtigt die Qualität der Konzentration und sobald Erwartung vorhanden ist, besteht auch die Möglichkeit der Enttäuschung. Ich bezeichne diese Art von Meditation als «Geschäftsmeditation». Meditation verknüpft mit Erwartungen ist auf dem spirituellem Weg ohne Wert.

Nun müssen wir einige Begriffe, die oft in den Upanishaden erwähnt werden, wörtlich und ihrer Natur nach genau definieren. So wie das Wort Brahma. «Mayavada» (Doktrin, die von dem großen indischen Philosophen Sankaracarya stammt) sagt: Brahma ist die einzige Realität und die Welt ist Maya – Illusion, Täuschung. Diese Doktrin ist sehr schwierig zu akzeptieren. Trotzdem hat Sankara die Welt, die wir durch unsere Sinne wahrnehmen, nicht vollkommen bestritten. Er erwähnte auch: die Welt, die wir durch unsere Sinne erkennen, ist nicht verschieden von Brahma. Durch Irrtum und Unwissenheit nehmen wir IHN als viele Formen und Objekte wahr. Brahma ist unter allen Bedingungen unverändert und gleichmütig. SEINE Kraft oder Natur oder Bewusstsein oder eben einfach ER existiert in jedem Millimeter Raum dieses Universums als Essenz, und zugleich ist ER nicht verhaftet, nicht gebunden an SEINE Schöpfung.

Zwei Dinge oder Voraussetzungen sind nötig, um unser Gefühl zu befriedigen oder erfüllen: das eine ist die Fähigkeit zu wissen, wie man genießt, das andere ist

das Objekt des Genusses. Das gleiche Verhältnis zueinander finden wir auch beim Betrachter und dem Objekt der Betrachtung, beim Arbeiter und seiner Tätigkeit. Durch diese grundlegende Beziehung erscheinen dem menschlichen Geist und den Sinnen die verschiedensten Dinge und Objekte. Dieses Gefühl der Vielheit, der Mannigfaltigkeit wird «Dvaitavada» oder Dualität genannt. Ohne diese Dualität wäre der verschiedenartige Ausdruck der Dinge des Universums in dieser materiellen Welt nicht möglich und die weltlich gesinnte Menschheit wäre gelangweilt. In der Brihadaranyak Upanishada ist darauf hingewiesen: «Dieser Zustand der Dualität ist nicht der normale Zustand des Universums, es ist wie ein künstlicher Zustand.» Diese Dualität ist die künstliche und entstellte Natur von *Brahma*. Sobald wir durch Meditation das Licht des Wissens erlangt haben, existiert nur mehr einer – das ist *Brahma*. ER ist im ganzen Universum und das ganze Universum ist in IHN, so wie der Baum im Samen existiert und der Same im Baum ist. Diesen Zustand nennt man «Advaitavada». Dies ist die wahre Natur von *Brahma*.

Es gibt zwei sehr ähnliche Wörter: eines ist *Brahmā*, das andere ist *Brahma*¹. Bringe diese beiden Begriffe nicht durcheinander. *Brahmā* ist eine Gottheit der hinduistischen Trinität: *Brahmā* ist der Schöpfer, Vishnu der Erhalter und Shiva oder Rudra der Zerstörer. Diese drei sind Aspekte von *Brahma* und halten das Universum in Gang. Ähnliche Aspekte des einen Gottes finden wir im Christentum: Gott als Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Damit es dir wirklich ganz klar ist, gebe ich die hier nochmals die kurze, prägnante Definition der beiden Begriffe:

Brahma – der allumfassende, transzendente Gott, die universelle göttliche Seele.

Brahmā - ein Aspekt dieses allumfassenden Gottes, ein Teil der hinduistischen Trinität.

Die Namen und Formen der Trinität wurden von Rishis beschrieben, so wie sie die Handlungen und die Natur der göttlichen Aspekte in ihrem höheren Bewusstsein wahrnahmen. Sowohl die Upanishaden wie auch die Bibel sagen: Gott war allein, dann vervielfältigte ER sich und schuf den Menschen nach SEINEM Bild.

ER kann dem Menschen in jeglicher Form erscheinen, entsprechend der Sehnsucht des Menschen. Dies ist weder eine Halluzination noch eine Illusion, dies ist die Wahrheit. Natürlich ist ER nicht der Dienstbote des Menschen, der, von wem immer und wann immer er gerufen wird, verpflichtet ist, zu erscheinen. Doch wenn jemand echte Hingabe, Glaube, Vertrauen und Reinheit in Körper und Geist sein Eigen

nennt, eifrig, aufrichtig und regelmäßig meditiert, ohne von der Meditation irgendein Resultat zu erwarten, zu ihm, diesem Menschen wird ER in der Form kommen, die der Betreffende am meisten ersehnt.

In der Katha Upanishada wird über Brahma gesagt: ASHAB-DAMSPARSAMRUPAMAVYAM TATHARASAMNITYAMGANDHABAT CHA JAT.» Katha Upanishada – 1/3/15. Wenn ER frei ist von Dualität, ist ER geräuschlos, unberührbar, formlos, ohne Sprache, Geschmack und Geruch und immer gegenwärtig.

Aus den oben gegebenen Informationen geht eines klar hervor – die Upanishaden unterstützen einen Teil von Sri Sankaracaryas «Mayavada» indirekt, vertreten aber nicht die vollständige Doktrin.

Das nächste Wort ist *Atma* oder *Atman*. *Atma* bedeutet soviel wie «eigene Mutter». So wie eine menschliche Mutter ihr Kind bis zu einem gewissen Alter mit der Muttermilch nährt und so am Leben erhält, so erhält *Atma* Körper, Geist, Intelligenz und Ego des Menschen, sein ganzes Leben, durch seine «Muttermilch» oder Essenz, durch den Atem. Körper, Geist, Intelligenz

und Ego sind *Atmas* Instrumente, durch die er in der materiellen Welt handelt. *Atma* (individuelle göttliche Seele) ist ein Teil von *Paramatma* (universelle göttliche Seele). Wenn *Atma* in einem Geschöpf verkörpert ist, wird ER *Jivatma* genannt. *Atma* ist frei von Geburt und Tod, ewig existierend, frei von Krankheit und Verfall. Feuer kann IHN nicht verbrennen, der Wind kann IHN nicht berühren. Für die menschlichen Sinne ist ER nicht wahrnehmbar. Nur durch Meditation und durch SEINE Gnade kann man IHN erkennen, realisieren. In den Upanishaden ist ein wunderschönes, anschauliches Bild gegeben: «Der menschliche Körper ist der Wagen, fünf Pferde sind die fünf Sinne, der menschliche Geist entspricht den Zügeln, Intelligenz ist der Fahrer und *Atma* ist der Besitzer des Wagens.»

Darf ich kurz unterbrechen?

Ja, mein Lieber.

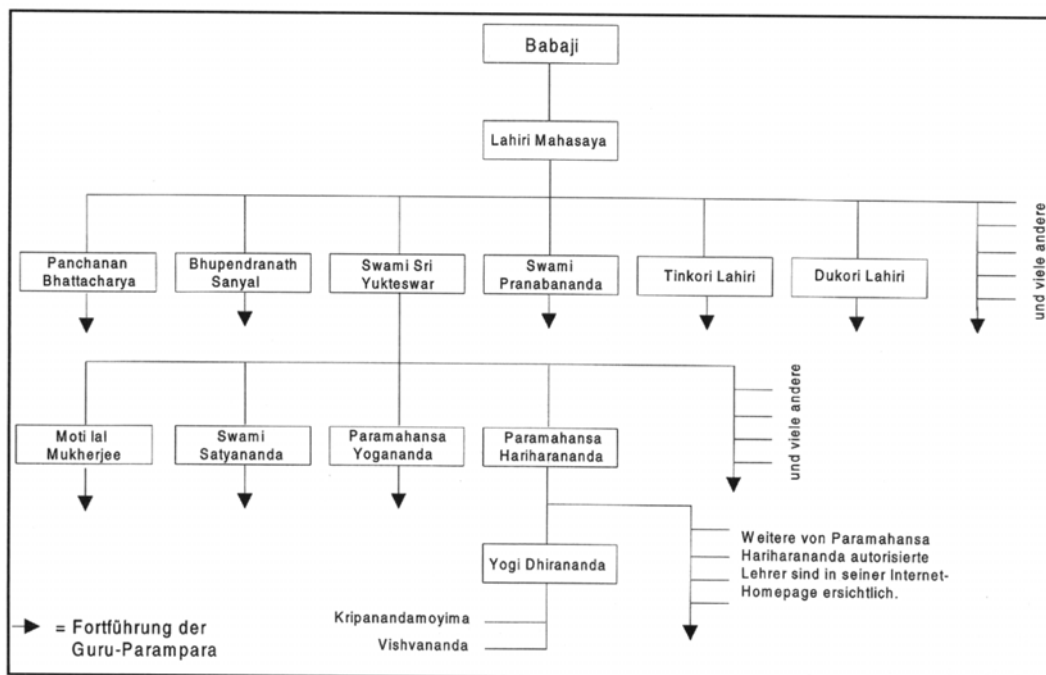
Ich genieße Ihre Informationen und Unterweisungen aus den Upanishaden sehr und möchte immer mehr darüber erfahren. Doch heute habe ich noch ein weiteres dringendes Anliegen: ich interessiere mich sehr für Kriya Yoga. Können Sie mir

den Kriya Yoga erklären und mich darin unterrichten? Ich habe in verschiedenen Zeitschriften Werbung und Anzeigen gelesen, über «Christlichen Kriya Yoga», «Babaji's Kriya Yoga», Kriya Yoga von Lahiri Mahasaya, Kriya Yoga von SRF, Sie lehren Kriya Yoga in der Linie von Swami Hariharananda, und das ist bei weitem nicht das ganze Kriya Angebot. Was ist der Unterschied zwischen all diesen Kriyas?

Da hast du eine sehr gute Frage gestellt, mein Lieber. Wenn du mich als deinen spirituellen Lehrer akzeptierst, bin ich ganz sicher daran interessiert, dich zu unterweisen und ich werde versuchen, dich mit detaillierten Informationen über den Kriya Yoga und seine Geschichte zufrieden zu stellen.

Tatsächlich sind alle Bewegungen und Handlungen im täglichen Leben des Menschen Kriya Yoga, wenn diese Bewegungen und Handlungen in bewusster Einheit mit *Atma* oder dem Göttlichen Geist ausgeführt werden. Bei allem, was wir tun, leistet ein Team Zusammenarbeit. Die Mitglieder dieses Teams sind: Körper, menschlicher Geist, Intelligenz, Ego und die Kraft von *Atma* oder Spirit. Der Kraft und der Gegenwart von *Atma* sind sich die meisten Menschen allerdings nicht bewusst. Handlungen, die ohne das Gefühl der bewussten Einheit mit *Atma* verrichtet werden, können nicht als Kriya Yoga bezeichnet werden und sind nicht spirituell. Kriya Yoga ist das fundamentale Prinzip jedes spirituellen Weges.

Normalerweise erlernen die Menschen dieses Gefühl der Einheit nicht von Kindheit an, da sich auch die meisten Eltern dieser Tatsachen nicht bewusst sind und sie daher auch nicht weiter geben können. Manche von ihnen folgen dem traditionellen Weg, wie er von religiösen Organisationen gelehrt wird und sind auch nicht be-



reit, andere Wege und Methoden zu akzeptieren. Die Existenz von Atma kann durch die Sinne und den ungereinigten oder niedrigeren menschlichen Geist nicht wahrgenommen werden, denn die Sinne und der niedrigere Geist sind andauernd mit weltlichen Gedanken und Objekten beschäftigt und werden so ein Opfer der Rastlosigkeit. Jemand mit rastlosem Geist kann Atma und SEINE Natur nicht begreifen, er kann auch seine eigentliche Identität als Atma nicht erkennen. Wenn ein Mensch Sehnsucht nach Gott hat, oder Interesse an IHM in seinem Geist aufkommt, versucht er IHN zunächst außerhalb seiner selbst zu finden. Das gelingt ihm nicht und erzeugt Enttäuschung in seinem Geist, er wird noch rastloser und mancher verfällt so der Ungläubigkeit.

Diese Tatsachen waren den Weisen in alten Zeiten wohl bekannt, deshalb fanden sie spezielle Methoden, um den menschlichen Geist zu beruhigen. Wer diese Übungen praktiziert, wird lernen, wie man viele unnötige Gedanken, Furcht, Sorgen, Spannung und Rastlosigkeit des Geistes einfach ausschaltet und so auch vielen körperlichen Krankheiten und Mängeln vorbeugt. Gleichzeitig ermöglicht es dieses Vorgehen, viele göttliche Eigenschaften zu kultivieren, die man braucht, um den spirituellen Weg zu stabilisieren und Tag für Tag alle Handlungen bewusster mit Atma auszuführen. Dieser Weg ist das schnellste Mittel zum Erfolg, das wurde durch die Zeiten hindurch, in Vergangenheit und Gegenwart, oftmals bewiesen. Diese Übungen werden Kriya Yoga Methode oder Kriya Yoga Technik genannt. Die Methode wurde und wird von vielen spirituellen Menschen angewandt und von Generation zu Generation weiter gegeben. Es ist bekannt, dass im Treta Yuga (eines der vier Zeitalter) Rajarshi Janaka, der Vater von Sita und Schwiegervater von Rama (eine der zehn Inkarnation des

göttlichen Aspektes Vishnu) diese Kriya Yoga Methode praktizierte, er erreichte eine hohe Bewusstseinsstufe und erhielt den Titel Rajarshi – der König mit der richtigen Einsicht, mit dem Seherblick.

Im Dwapara Zeitalter lehrte Lord Krishna (auch eine der zehn Inkarnationen Vishnus) dem Königssohn Arjuna die Kriya Methode, die in der Bhagavadgita als Rajguhja Yoga (königlicher geheimer Yoga) bezeichnet wird. Diese Begebenheit wird im großen indischen Epos Mahabharata berichtet.

Im Kali Zeitalter blieb der Kriya Yoga verborgen. Nur fortgeschrittene, ernsthaft Suchende konnten ihn durch einen spirituellen Lehrer, der das höchste Bewusstsein erreicht hatte, finden. Normale Menschen, die im Familienleben standen, hatten keine Gelegenheit, diese göttliche Wissenschaft zu erlernen. In diesem kritischen Moment erschien Mahavatar Babaji. Er war weder Mönch noch Familienmensch. Niemand kennt seine wahre Identität. Babaji ist nicht sein Name, sondern eine Form der Anrede, ähnlich einem Titel. Lahiri Mahasaya, sein berühmter Schüler, nannte ihn immer so. Ich hörte von meinem spirituellem Lehrer, Swami Hariharananda Giri, dass Paramahansa Yoganandaji sein möglichstes versuchte, um mehr Informationen über Babaji zu erhalten. Yoganandaji traf auch Babaji's Schwester, Mataji genannt, sie lebte irgendwo in Benares, manchmal besuchte Babaji sie. (Mataji ist eine Heilige, die ebenfalls Hunderte von Jahren alt ist und im Verborgenen lebt. Die Bezeichnung «Schwester» kann in Indien eine leibliche Schwester, eine nahe Verwandte oder eine innige seelische Verbundenheit bedeuten).

Es wird berichtet, dass Babaji von Zeit zu Zeit zu einem verfallenen Tempel in einem kleinen Dorf am Fuß des Himalayas kam. Die Einwohner dort glau-

ben, dass Babaji ein Heiliger mit sehr hohem Bewusstsein und eine Inkarnation des Gottes Shiva ist. Sie nannten ihn «Shivaji» oder «Sambhuji». Wenn jemand aus dem Dorf ernstlich erkrankt war oder bereits auf dem Sterbebett lag, wurde er in die Nähe des verfallenen Tempels gebracht. Später wurden diese Patienten dann erholt von ihrer Krankheit wieder im Dorf gesehen. Diese Geschehnisse las ich in dem Buch «Bharater Sadhak» (Die Heiligen Indiens), verfasst von Amarnath Roy, der ebenfalls ein Kriya Yogi war.

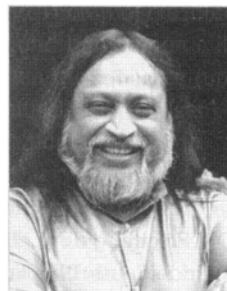
Wie Babaji in Ranikhet Lahiri Mahasaya zu sich rief, um ihm die Kriya Yoga Einweihung zu geben, wissen alle Leser der «Autobiographie eines Yogi» von Paramahansa Yogananda. Es war Babaji, der den Kriya Yoga von Neuem enthüllte, Lahiri Mahasaya initiierte und ihm zur Erinnerung an die vorige Inkarnation, in der er in

dieser Höhle in Ranikhet mit Babaji meditierte, die Utensilien und Holzschuhe zeigte, die Lahiri Mahasaya damals benützt hatte. Babaji äußerte den Wunsch, dass Kriya Yoga in jeder Ecke, in jedem Haus dieser Welt gelehrt werde. Er instruierte Lahiri Mahasaya, diese göttliche Wissenschaft allen Kasten und Glaubensrichtungen, den Angehörigen aller Religionen zu eröffnen, denn Kriya Yoga ist nicht-sektiererisch, frei von Dogmatismus und Fanatismus und frei von religionsgebundenem Gefühl. Kriya Yoga ist eine göttliche Wissenschaft, die gleichermaßen und gleichzeitig zur Entwicklung von Körper, Geist und Spiritualität verhilft, die lehrt, unnötige Gedanken, Sorgen, Ängste und geistige Spannung zu beseitigen, gute Konzentration fördert und alle göttlichen Eigenschaften im Menschen entwickelt. Jeder Praktizierende des Kriya Yoga kann seiner Religion in perfekter Weise fol-

Kriya-Yoga

mit **Yogi Dhirananda**

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von «Autobiographie eines Yogi»). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare 2003

22./23.02.	Rheinfelden	(CH)
08./09.03.	Schorndorf	(D)
15./16.03.	Hergiswil/NW	(CH)
22./23.03.	Stade	(D)
29./30.03.	Chur	(CH)
12./13.04.	Interlaken	(CH)
18.-20.04.	Speicher	(CH)
26./27.04.	Salzburg	(A)
03./04.05.	Ulm	(D)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

gen. Man soll seine Religion nicht wechseln, dies ist die ausdrückliche Anweisung von Babaji. Kriya Yoga ist keine Religion. Wer immer den aufrichtigen Wunsch hat, soll diese göttliche Wissenschaft erhalten, so war die Anweisung von Babaji an Lahiri Mahasaya. Babaji offenbarte Kriya Yoga den vielen Menschen nicht persönlich, sondern durch seine Instrumente, seine hochentwickelten Schüler wie Lahiri Mahasaya.

Lahiri Mahasaya widmete sich zuerst seiner eigenen Entfaltung und erhob sich zu den höchsten Stufen der spirituellen Entwicklung, dann begann er den Kriya Yoga entsprechend Babaji's Anweisungen zu lehren. Innerhalb kurzer Zeit erkannte ein weiterer Kreis spirituell gesinnter Menschen seinen Eintritt in den Tempel des höchsten Bewusstseins und die Leute kamen nicht nur aus ganz Indien, sondern auch aus den angrenzenden Ländern und den entferntesten ausländischen Regionen. Es wird berichtet, dass selbst in den tiefsten Nachtstunden viele Suchenden kamen und mit Lahiri Mahasaya in seinem Haus in Benares meditierten. Außer den fortgeschrittenen Jüngern, deren Namen Paramahansa Yoganandaji in seiner «Autobiographie eines Yogi» erwähnt hat, gab es noch viele andere fortgeschrittene Schüler, die unbekannt blieben, sie kamen des Nachts und im Geheimen.

Die Tradition des Kriya Yoga, so wie von Babaji an Lahiri Mahasaya weitergegeben, wurde fortgesetzt von Panchanan Bhattacharya, Sri Bhupendranath Sanyal, Sri Harimohan Palodhi, Maity Mahasaya, Sri Yukteswarji und vielen anderen Schülern von Lahiri Mahasaya (siehe Tafel der Kriya Lehrer).

In der nächsten Generation der Kriya Yoga Lehrer waren Paramahansa Yoganandaji, Swami Satyanandaji und eine Reihe anderer Schüler von Sri Yukteswarji, wie auch zum Beispiel sein erster Schüler Sri Motilal Mukherjee

oder Swami Hariharanandaji. Swami Hariharanandaji wurde von Sri Yukteswarji in Serampur (dem Wohnsitz Sri Yukteswarji's) in den Kriya Yoga eingeweiht und er empfing die höheren Kriyas von Paramahansa Yoganandaji, Sri Sanyal Mahasaya und Swami Satyanandaji vom Karar Ashram in Puri, Indien.

Die Schüler von Swami Hariharanandaji waren Swami Premananda Giri, Dhirananda (der Autor), Shankarananda, Kalikananda, Sivananda, und noch viele andere. Alle Namen kann ich hier schon aus Platzgründen nicht erwähnen, ich beschränke mich auf diejenigen, die ich bis zum Juni 1977 persönlich kennen gelernt hatte und die von Swami Hariharanandaji autorisiert waren, Kriya Yoga zu unterrichten.

Im Jahr 1977 kam Dhirananda mit Swami Hariharanandaji nach Europa und dann auch nach Nord- und Süd Amerika, um den Kriya Yoga zu verbreiten. Bis 1981 lehrten beide gemeinsam Kriya Yoga in verschiedenen Regionen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Holland, Belgien, England, Curacao (Niederländische Antillen), Miami, New York, Washington D.C., Newport, und Bogota, Kolumbien. Vom Jahr 1982 an begannen Swami Hariharanandaji und Dhirananda, getrennt Kriya Yoga zu unterrichten.

Dhirananda erteilte bisher zwei fortgeschrittenen Schülern die Lehr-erlaubnis: Sri Kripanandamoyima (Frau Barbara Glauser, Schweiz) und Sri Viswananda (Herr Horst Brünne, Deutschland).

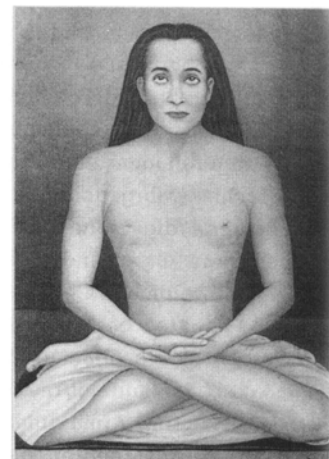
Es gibt weder einen Lehrgang noch eine Prüfung, die einen zum Kriya Yoga Lehrer machen könnte. Die Erteilung der Lehr-erlaubnis findet ausschließlich auf «Guru-Parampara» Basis statt. Ein erleuchteter spiritueller Lehrer gibt diese Autorisierung nur an diejenigen seiner SchülerInnen, die lange Jahre aufrichtig und eifrig meditier-

ten, über ein profundes Wissen der Schriften verfügen, die sich zum Lehrer hingebungsvoll, loyal und dankbar verhalten und wenigstens den vierten Kriya empfangen haben.

Heutzutage lehren viele nicht autorisierte Leute Kriya Yoga. Sie haben weder eine lange Zeit hindurch regelmäßig, aufrichtig und eifrig meditiert, noch haben sie Loyalität, Hingabe und Dankbarkeit für ihren Lehrer. Wann immer sie von jemandem gefragt werden, woher sie die Erlaubnis zum Lehren haben, antworten sie ganz einfach: «Gott gab mir die Anweisung, Kriya zu unterrichten.» Niemand kann das nachprüfen. Sie haben weder eine Ahnung von Initiations-Mantren (spezielle Mantren zur Einweihung) noch haben sie die Befähigung zu «Shaktipat» (die Kraft, Energie auf die Schüler zu übertragen). Normale Menschen haben nicht die Möglichkeit, deren Spiritualität und Bewusstsein zu beurteilen, sie sind fasziniert von den großartigen Worten und dem Reichtum an Fantasie. Diese Situation ist dann so, wie wenn ein Blinder andere Blinde führt.

Als Zusammenfassung dieser Erörterung möchte ich sagen: Kriya Yoga, wie er derzeit in der Welt in der Linie von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Paramahansa Yoganandaji, Swami Hariharanandaji, Dhirananda und anderen dieser Nachfolge-Linie (wie auf der Tafel der Kriya Lehrer ersichtlich – s. S. 16) gelehrt wird, ist der ursprüngliche, originale, authentische Kriya Yoga, wie ihn Babaji offenbarte und an Lahiri Mahasaya weiter gab.

Als Kriya werden oftmals auch vollkommen andere Disziplinen bezeichnet: so tragen zum Beispiel manche «Satkarma Übungen» (spezielle yogische Reinigungsprozesse) die Bezeichnung Kriya, und auch «Agnihotra» (Feuerzeremonie) wird von manchen Kriya genannt.



Babaji

Zu dem Begriff «Christlicher Kriya Yoga» möchte ich nur sagen: diese Bezeichnung widerspricht dem Geist des authentischen Kriya Yoga, dies ist keinesfalls der ursprüngliche Kriya Yoga, so wie ihn Lahiri Mahasaya von Babaji erhielt und an seine eigenen Schüler weitergab. Um das zu klar und zweifelsfrei erkennen, muss man sich nur Babaji's Anweisungen an Lahiri Mahasaya in Erinnerung rufen: Kriya Yoga ist weder eine Religion noch an eine Religion gebunden, sondern eine göttliche Wissenschaft und frei von jedem -ismus, Kriya Yoga steht den Angehörigen aller Religionen offen und fördert die gleichzeitige Entwicklung von Körper, Geist und Spiritualität. Kriya gewährt eine außerordentliche Ruhe des Geistes, durch die ein Mensch aktive Ruhe und ruhige Aktivität erlangt.

Nun lass uns für heute ein Ende machen, es ist schon spät. Widme dich jetzt wieder deinen anderen Pflichten. Morgen werden wir die Erläuterungen über Kriya Yoga und die Upanishaden fortsetzen. Leb wohl und bis morgen.

Vielen Dank, Sir, und bis morgen.

Fortsetzung folgt.

¹ Bei der Verwendung von indischen Schriftzeichen ist der Unterschied klar und sofort erkennbar.

Spiritual Guide – Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 13

Guten Morgen, Sir.

Guten Morgen, mein Lieber. Hast du gut geschlafen? Und auch schon gefrühstückt?

Ja, Sir, ich habe gut geschlafen und hatte auch schon mein Frühstück. Nun beschäftigen mich zwei Fragen. Darf ich sie jetzt stellen?

Ja sicher, mein Lieber.

Meine erste Frage lautet: warum lehrt Paramahansa Yoganandaji oder SRF den Kriya Yoga durch Lessons, also Lehrbriefe, und nicht direkt, wie andere Lehrer es tun?

Ich denke, Paramahansa Yoganandaji fühlte, dass die Leu-

te in Amerika und im Ausland nicht über ausreichende Informationen und Wissen über Kriya Yoga verfügten, deshalb schrieb er diese Lessons als Einführungstechnik für Kriya Yoga. Interessierte Schüler sollten zuerst eine Reihe von Lehrbriefen studieren und dann erst zur Einweihung in den Kriya zugelassen werden.

Diese Lessons sind gut und können der Vorbereitung auf Kriya Yoga dienen. Sie enthalten Teile der Kriya Technik in «verdünnter» Form. Keiner der anderen Kriya Lehrer schrieb solche Lehrbriefe, sie alle unterwiesen direkt.

Ein anderer Grund könnte sein, dass Paramahansa Yoga-

nandaji äußerst wenig Zeit blieb, den Kriya Yoga direkt zu unterrichten. Er hatte viele Vorträge zu halten und musste sich auch auf sein Werk als Schriftsteller konzentrieren, zugleich mit organisatorischen Arbeiten und Zusammenkünften. Dies alles mögen Ursachen gewesen sein, so vermute ich.

Danke schön, Sir. Meine zweite Frage ist: warum hat Lahiri Mahasaya nicht mehr Informationen über seinen Guru Babaji gegeben?

Lahiri Mahasaya hat die Informationen über seinen Guru Babaji gegeben, die wichtig sind und den Kriya Studenten helfen. Er bat Babaji außerdem noch um weitere

Zeit, nach tiefer und aufrichtiger Meditation, realisierte Lahiri Mahasaya die wahre Identität seines Gurus.

Ich werde dir jetzt noch mehr Tatsachen über Babaji mitteilen, die ich in dem Buch «Pranava Gita» gelesen habe. Der Autor ist Swami Pranavanandaji, ein fortgeschrittener Schüler von Lahiri Mahasaya, er ist aus der «Autobiographie eines Yogi» von Paramahansa Yoganandaji auch als der «Heilige mit den zwei Körpern» bekannt. Noch mehr über Babaji erfuhr ich in dem Buch «Sri Krishnarupa Babaji Maharaja O Ek Palatak», geschrieben von Sri Pradyot Kumar Chattopadhyaya.

Auskünfte über sein Leben, doch Babaji verweigerte die Antwort und beschied ihm: «Wenn du ein sehr hohes

Bewusstsein erreichst, wirst du mich automatisch genau erkennen, vorher ist dir das nicht möglich.

Die gleichen Fragen wurden Babaji auch von anderen Menschen gestellt und sie erhielten ebenfalls diese Antwort. Nach einer gewissen

In «Pranava Gita» steht über Swami Pranavanandaji geschrieben, dass er nach seiner Initiation in Sanyas (Mönchsweihe) meist in einem «Math» (ein Ashram mit Tempel) lebte, um seinem Sanyas-Guru zu dienen, doch er kam oft in das Haus von Lahiri Mahasaya in Garudesar, Benares, um seinen Kriya-Guru zu treffen und von ihm Anweisungen und Instruktionen bezüglich der höheren Kriyas zu erhalten und mit ihm gemeinsam zu meditieren. In dieser Zeit geschah etwas Interessantes – Pranavanandaji hörte von seinem Guru Lahiri Mahasaya über Babaji, dessen Guru. Daraufhin war er äußerst begierig, Babaji kennen zu lernen. Lahiri Mahasaya besänftigte ihn: «Wenn die Zeit



Yogi Dhirananda

reif ist, wird Babaji kommen und ich werde mich bemühen, dich mit meinem Guru bekannt zu machen.»

Eines Nachmittags lud Lahiri Mahasaya seinen Mönchs-Schüler ein, um ihm Almosen zu geben (die Verteilung von Almosen, Gaben an Mönche ist eine alte indische Sitte). Pranavanandaji kam am Morgen zu Lahiri Mahasaya, drückte seine Hochachtung für Guru und Guruma (Lahiri Mahasayas Ehefrau) aus, danach unterhielten sich Guru und Schüler über verschiedene Themen. Das Gespräch dauerte bis 09.00 Uhr. Genau zu dieser Zeit trat ein junger Mann durch das Tor und überquerte den Hof. Der junge Mann war etwa vier- bis fünf-

undzwanzig Jahre, sein Oberkörper war bloß, er war barfuß, die heilige Schnur (wird von der Kaste der Brahmin getragen) hing ihm quer über die Brust. Er ähnelte einem Bauern aus einer ländlichen Gegend, der gerade von seinem Bad kommt.

Als Lahiri Mahasaya den jungen Mann bemerkte, sprang er geradezu von seinem Sitz, und erwies ihm in Form des «Sastanga Pranam» (Prostration, bei der sechs Punkte des Körpers den Boden berühren) seine Ehrerbietung. Pranavanandaji verfolgte gebannt das Geschehen, dann kam er aus dem Wohnraum an die Seite seines Gurus. Lahiri Mahasaya erhob sich aus dem Pranam und sagte zu seinem

Mönchs-Schüler: «Pranava, dies ist mein Guru Babaji, von dem ich dir erzählt habe. Verneige dich vor ihm.» Auch Pranavanandaji fiel Babaji im Sastanga Pranam zu Füßen, danach gingen alle drei mit lächelndem Gesicht zurück ins Haus. Sie besprachen viele Angelegenheiten und aßen anschließend zusammen gemeinsam. Nach dem Mittagessen begann Pranavanandaji, Babaji Fragen zu stellen:

«Wie alt sind Sie, Sir?»

Babaji lächelte und antwortete: «Sag du, wie alt ich bin.»

«Dem Aussehen nach sind Sie etwa vier- bis fünfundzwanzig Jahre.»

«Möchtest du mein Alter hören? Das vierte Kalpa geht nun zu Ende.»

«Wie viele Jahre sind ein Kalpa?»

«Im Kali Yuga (Zeitalter) sind 120 Jahre ein Kalpa.»

«Kann man nach eigenem Wunsch so lange leben?»

«Es ist möglich, doch es erfordert extreme Sadhana oder spirituelle Praxis.»

«Warum tragen Sie solch gewöhnliche Kleidung?»

Babaji lachte schallend und antwortete: «Ich fühle mich in dieser Kleidung sehr wohl, niemand interessiert sich für mich und meine Angelegenheiten. Ohne Probleme bewege ich mich durch die Straßen. Du bist mit deiner Mönchsrobe ein «großer Bulle» geworden. Wohin ein Bulle auch geht, die Burschen folgen ihm, werfen mit Steinen und treiben ihre Scherze mit ihm. Wohin auch

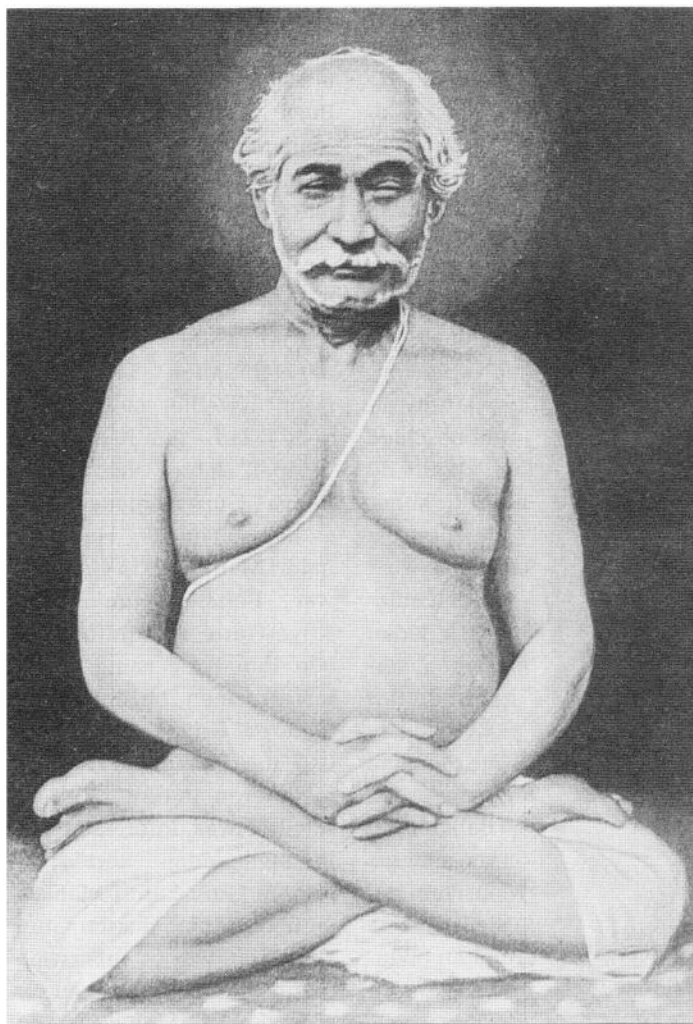
immer du gehst, erkennen dich die Leute als Mönch und folgen dir. Manche lassen üble Bemerkungen fallen, manche schätzen dich hoch, einige mögen dich um Rat fragen, andere dich um eine Medizin bitten. Sie veranstalten ein großes Theater um dich und du wirst stolz sein mit deiner Mönchskleidung und wie so ein Bulle herumspringen, voller Ego. Mich werden die Leute weder einen Mönch nennen noch irgendetwas von mir verlangen. Nun überlege, ob meine einfache Kleidung besser ist oder deine Mönchsrobe.»

«Wie lange haben Sie vor, in dieser Form zu leben?»

«Ich habe den Wunsch, Kalki (Kalki Avatar, die Inkarnation des göttlichen Aspektes Vishnu im Kali Yuga) zu treffen, um ihm einige Ratschläge zu geben, dann überlege ich, wie lange ich diesen Körper behalte.» Babaji sagte weiterhin zu Pranavanandaji: «Du folgst dem richtigen Weg, bleibe dabei, nachher wirst du die wahre Freude erhalten.»

Sri Pradyot Kumar Chattopadhyaya berichtet in seinem Buch «Sri Krishnarupa Babaji Maharaja O Ek Palatak» über ein Treffen zwischen Babaji und seinem Schüler Lahiri Mahasaya:

Ein Jahr vor der Zusammenkunft, während der Kumbha Mela (heiliges Fest) hatte Lahiri Mahasaya seinen Guru um die Erlaubnis gebeten, ihn in einer bestimmten Höhle in einem heiligen Berg besuchen zu dürfen, um eine Frage zu stellen. Babaji erkundigte sich, um welche Frage es sich denn handle. Lahiri Mahasaya antwortete: «Wenn ich in die Höhle komme, frage ich, nicht jetzt.»



Lahiri Mahasaya

Das Datum wurde fixiert und zur entsprechenden Zeit brach Lahiri Mahasaya von seinem gegenwärtigen Arbeitsplatz in Allahabad auf. Ein Militär-Truck nahm ihn mit zum Chitrakut (ein heiliger Berg, eine Wallfahrtsstätte), der in einem malerischen Waldgebiet der Zentralprovinz liegt. An einer Seite dieser Gegend breitet sich weithin ein Gebirge wie die Wellen eines Ozeans aus, an der anderen Seite ragt ein Berg in die Höhe, wie wenn er voller Kühnheit den Himmel berühren wollte. Ein Fluss schlängelt sich spielerisch durch die Wälder und umschmeichelt die Berge, einem sanften jungen Mädchen gleich. Ein paar Sadhus und Mönche und einige Bergstämme leben hier. Chitrakut ist ein Pilgerort. Es ist das selbe Chitrakut, das im Ramayana (berühmtes indisches Epos über Rama, die Inkarnationen des göttlichen Aspektes Vishnu im Treta Yuga) erwähnt wird, Rama, seine Frau Sita und sein Bruder Laxman hielten sich während der Zeit der Verbannung hier auf.

Lahiri Mahasaya war von der Atmosphäre von Chitrakut bezaubert. Er machte Halt und nahm ein Bad im Fluss. Danach wechselte er seine Kleider und holte ein Blatt Papier heraus, einen Plan dieser Gegend, den sein Guru Babaji selbst gezeichnet und ihm gegeben hatte. Den Anweisungen der Karte entsprechend setzte Lahiri Mahasaya seinen Weg fort, überquerte den Berg und kam letztendlich vor der Höhle an. Er hörte eine süße und feierliche Stimme äußern: «Komm herein.» Es war Babaji, der Lahiri Mahasaya in bengalischer Sprache anwies: Shyamacharan (der Vorname Lahiri Mahasaya's), nimm Platz.» Lahiri Mahasaya ver-

neigte sich zuerst vor Babaji, danach setzte er sich. Babaji sagte zu ihm: «Du bist hungrig, nimm erst ein paar Früchte und dann möchte ich deine Frage hören.» Lahiri Mahasaya war wirklich sehr hungrig, er aß die Früchte, wusch seine Hände und setzte sich Babaji gegenüber.

Babaji: «Shyamacharan, nun stelle deine Frage.»

Lahiri: «Guruji, bitte entschuldigen Sie, dass meine Frage kindisch ist. Entsprechend Ihrer Anweisung meditiere ich, zugleich lehre und verbreite ich den Kriya Yoga. Doch eine Neugier plagt mich Tag und Nacht.»

Babaji: «Was meinst du?»

Lahiri: «Wer sind Sie? Warum ist Ihr Lebensweg unbekannt? Bevor Sie mir Initiation gaben, sagten Sie, dass Sie auch in meinem vorigen Leben mein «Diksha Guru» (Guru, der die Initiation gibt) waren. Auf dem Boden Indiens gab es viele Gurus und heilige Menschen, doch sie verbargen nicht alles, was ihr Leben und ihre Familie betraf. Da ich doch Ihr enger Schüler bin, warum wird mir Ihr Werdegang vorenthalten?»

Babaji: «Shyamacharan, Neugier ist das Ornament der Frauen, sie passt nicht zu dir, du bist eingeweiht in den Kriya Yoga und der Diksha Guru vieler. Versuche zu erkennen: der Griff des Oktopus ist äußerst kräftig.» (Oktopus steht hier als Symbol für die zahlreichen Verhaftungen des Egos, von denen eine die Neugier ist.)

Lahiri Mahasaya saß still da und Babaji verließ mit seinem Wassertopf die Höhle.

Am nächsten Tag bereitete sich Lahiri Mahasaya auf die Heimreise vor, denn der Militär-Truck würde auf ihn warten, um ihn nach Allahabad zurück zu bringen. Er blieb die Nacht über noch bei seinem Guru und brach am Morgen auf. Babaji begleitete ihn eine Stück des Weges. Er legte eine Hand auf die Schulter von Lahiri Mahasaya und sagte mit tiefster Zuneigung: «Shyamacharan, zur rechten Zeit wirst du meine wahre Identität realisieren. Um diese Wahrheit zu erkennen, musst du die höchste Stufe des Kriya Yoga erklimmen.»

Lahiri: «Guruji, genau in diesem Moment habe ich meine kindische Neugier aufgegeben. Ich werde versuchen, Ihre wahre Identität mit Hilfe

Ihrer Anweisungen im Kriya Yoga zu verstehen.»

Lahiri Mahasaya verließ seinen Guru und erreichte sicher Allahabad. Innerhalb kurzer Zeit erreichte er die höchste Stufe des Kriya Yoga und realisierte die wahre Identität von Babaji.

In dem Buch von Sri Pradyot Kumar Chattopadhyaya werden noch viele andere interessante Tatsachen über Babaji berichtet. Wenn wieder Zeit dafür ist, erzähle ich gerne mehr. Doch bis dahin wird es eine Weile dauern. Wie du, mein lieber Schüler, ja schon erfahren hast, werde ich die nächsten Wochen in Indien verbringen, nach meiner Rückkehr setzen wir die Gespräche fort.

Fortsetzung folgt

Kriya-Yoga

mit **Yogi Dhirananda**

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von «Autobiographie eines Yogi»). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, dieses Bewusstsein zu erreichen.



Seminare 2003

08./09.03.	Schorndorf	(D)
15./16.03.	Hergiswil/NW	(CH)
22./23.03.	Stade	(D)
29./30.03.	Chur	(CH)
05./06.04.	Ravensburg	(D)
12./13.04.	Interlaken	(CH)
18.-20.04.	Speicher	(CH)
26./27.04.	Salzburg	(A)
03./04.05.	Ulm	(D)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>

Spiritual Guide - Wegweiser zum spirituellen Ziel

Yogi Dhirananda

Teil 14

Guten Morgen, Sir.

Guten Morgen, mein Lieber.
Hast du gut geschlafen?

Danke Sir, ich habe gut geschlafen, hatte eine intensive Meditation und danach habe ich mein Frühstück genossen. Nachdem ich bei unserem vorigen Treffen die Geschichte von Babaji hörte, bin ich in meinen Gedanken dauernd mit ihm beschäftigt. Was für eine faszinierende Persönlichkeit mit einem höchst entwickelten Bewusstsein er doch ist. Wenn er es erlaubt, möchte ich ihn unbedingt kennen lernen.

Wenn du richtig arbeitest, und du die Gnade erhältst und Babaji von deiner Liebe, Hingabe und Aufrichtigkeit überzeugt ist, wirst du ihn sicher einmal kennen lernen. Ich werde dir eine Geschichte über Babaji, die du schon vor längerer Zeit vernommen hast, nochmals erzählen. Hör gut zu, denke darüber nach und meditiere, du kannst viel daraus lernen.

Die Begebenheit stammt aus der «Pranav Gita», einer Schrift von Swami Pranavanandaji, einem fortgeschrittenen Schüler von Lahiri Mahasaya. In dem berühmten Buch «Autobiographie eines Yogi» von Paramahansa Yoganandaji wird er der «Heilige mit den zwei Körpern» genannt.

Nach seiner Initiation in Sanyas (Mönchsweihe) besuchte Pranavanandaji oft seinen Guru Lahiri Mahasaya in Gadureswar, Benares, für seine weitere Entwicklung in Kriya und um benötigte Instruktionen zu erhalten. Eines Morgens war er wiederum zu

Lahiri Mahasaya gekommen. Er hatte sich zuerst vor seinem Guru, dann vor Guruma (Lahiri Mahasayas Ehefrau) verbeugt, danach begannen Lehrer und Mönch verschiedene Themen zu erörtern. Pranavanandaji hatte von seinem Lehrer viele Geschichten über Babaji gehört und schon einige Jahre zuvor sein Interesse ausgedrückt, Babaji zu treffen. Zu jener Zeit beschied ihm Lahiri Mahasaya: «Pranav, warte geduldig, vielleicht erhältst du die Gelegenheit dazu.»

Als eine Uhr im angrenzenden Raum verkündete, dass es neun Uhr morgens war, kam plötzlich ein junger Mann über Lahiri Mahasayas Hof, er war barfuß, mit bloßem Oberkörper, die heilige Schnur hing ihm quer über die Brust. Er wirkte wie jemand, der gerade sein Bad genommen hatte. Lahiri Mahasaya erhob sich ohne zu zögern von seinem Sitz, machte zwei Schritte auf den jungen Mann zu und verbeugte sich im «Sastanga Pranam» (Prostration, bei der sechs Punkte des Körpers den Boden berühren). Swami Pranavanandaji verfolgte das Geschehen wie gebannt. Mittlerweile hatte der junge Mann mit lächelndem Gesicht Lahiri Mahasaya in die Arme genommen. Pranavanandaji war zutiefst erstaunt. Er war gewohnt zu sehen, dass sich die Menschen vor seinem Guru verneigten, doch heute verbeugte sich dieser vor einem jungen Mann! Lahiri Mahasaya las die Gedanken Pranavanandajis und sagte demütig: «Sieh Pranav, dies ist mein Guru Babaji, von dem ich oftmals gesprochen habe, bitte verbeuge dich vor ihm.» Pranavanandaji

folgte der Anweisung seines Guru und wurde auch von Babaji umarmt. Danach aßen sie gemeinsam in einem der Räume. Anschließend begann ein Gespräch zwischen Babaji und Pranavanandaji.

- Sie sind Babaji, Sir?
- Dein Guru nennt mich so.
- Wie alt sind Sie, Sir?
- Sag du mir, wie alt ich bin. Vielleicht 24 oder 25 Jahre?
- Er lächelte.
- So sehen Sie aus.
- Vier Kalpas sind nun vergangen.
- Wie viele Jahre sind ein Kalpa?
- Das hängt vom Yuga (Zeitalter) ab. Es ist in jedem Yuga verschieden. Im Kaliyuga

entspricht ein Kalpa 120 Jahren.

- Wie lange gedenken Sie in diesem Körper zu bleiben?
- Wie werden sehen, wie lange man seinen Körper in der Welt halten kann. Ich denke, ich werde mit Kalki Avatar (eine Inkarnation des göttlichen Aspektes Vishnu) zusammen treffen, danach sehen wir weiter.
- Warum reisen Sie in dieser Kleidung?
- Ich fühle mich damit sehr wohl. Ich kann mich ohne Hindernisse in den Straßen bewegen. Die Leute denken, ich wäre ein Bauer und niemand kommt und belästigt mich mit irgendwelchen Fragen. Nimm dagegen dich! Wenn du mit deiner

Kriya-Yoga

mit **Yogi Dhirananda**

Yogi Dhiranandaji, Autor des Buches Yogamrita, lehrt den ursprünglichen Kriya Yoga gemäß der Tradition von Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar und Paramahansa Yogananda (Autor von «Autobiographie eines Yogi»). Kriya Yoga besteht aus zwei Teilen: der bewussten Erfahrung der Einheit mit der Seele in jeder Handlung und der Meditationsmethode, welche den Weg aufzeigt, dieses Bewusstsein zu erreichen.

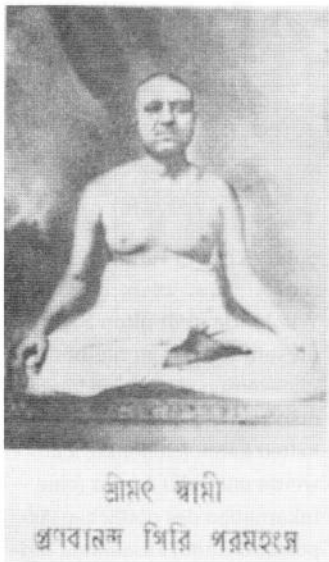
Seminare 2003

Ferienseminare am Vierwaldstättersee und an der ligurischen Küste Italiens



06.-18.07.	Beckenried (CH)
27.07. - 02.08.	Rapallo (Italien)
16./17.08.	Schorndorf (D)
23./24.08.	Baden (CH)
06./07.09.	Ravensburg (D)
20./21.09.	Salzburg (A)
27./28.09.	Montreux (CH)

Auskunft: Jean-Pierre Wicht, Stadtbachstr. 77, 5400 Baden
Tel./Fax 0041 (0)56 222 98 56, E-Mail: jp.wicht@swissonline.ch
Homepage Yogi Dhiranandaji: <http://www.kriya-yoga.net>



Swami Pranavanandaji

orangefarbenen Mönchsrobe durch die Gassen gehst, kommen oft Menschen und fragen nach einer Medizin oder suchen deinen Rat, die Bullen lieben diese Farbe und stoßen dich manchmal von hinten mit ihren Hörnern. Du bist ein oranger Bulle geworden (er lächelte). Nun siehst du – wer ist besser dran, du mit deiner orangenen Mönchstracht oder ich mit der einfachen Kleidung eines Bauern! Doch jedenfalls fahre fort mit deiner Mission für Kriya Yoga und zeige den leidenden Menschen den Weg in die Freiheit.

Jahre später zeigte sich Babaji nochmals Pranavanandaji und gab ihm eine Nachricht für Lahiri Mahasaya, die besagte, dass dessen irdisches Leben sich dem Ende zuneigte. Pranavanandaji führte die Anweisung Babajis aus und überbrachte seinem Guru Lahiri Mahasaya diese Botschaft.

Ich möchte dir auch noch eine sehr wichtige Botschaft Lahiri Mahasayas an alle Kriya Schüler mitteilen. Er sagte: «Jeder Kriya Schüler, der sich auf das Bild Babajis mit Respekt und Liebe konzentriert, erhält sofort seinen Segen.»

Vielen Dank für diese aufschlussreiche Schilderung von Babaji.

Nun gebe ich dir einige Unterweisungen, die dir bei deiner weiteren spirituellen Entwicklung helfen werden. Nach dem Erteilen dieser Instruktionen muss ich dich körperlich verlassen, andere Pflichten erwarten mich.

Wie schade, Sir! Ich habe so viele Dinge von Ihnen gelernt und doch ist mein Wissensdurst noch nicht gestillt. Ich möchte noch viel mehr erfahren.

Unser Lernen ist nie zu Ende. Es ist ja nicht so, dass wir uns in diesem Leben nicht wieder sehen. Wann immer sich die Möglichkeit bietet, treffen wir zusammen. Du kannst an meinen Kriya Seminaren teilnehmen, die jedes Wochenende stattfinden oder eines der Ferienseminare besuchen, die zwischen einer und drei Wochen dauern. Bei diesen Seminaren sitzen wir meist nach dem Abendessen noch beisammen und erörtern die verschiedensten spirituellen Themen und meine Schüler können alle Fragen stellen, die ihnen am Herzen liegen. Dort hast du auch die Gelegenheit, viele andere meiner fortgeschrittenen Schüler zu treffen.

Diese Chance werde ich mir sicher nicht entgehen lassen. Bitte geben Sie mir nun diese speziellen Anweisungen, von denen Sie vorhin gesprochen haben.

Höre nun mit voller Aufmerksamkeit. Diese Instruktionen stammen aus dem «Garuda Purana» (die Puranas gehören zu den überlieferten heiligen Schriften Indiens). Wer den Anweisungen dieser Schriften folgt, wird frei von Sünde und erlangt die Befreiung.

Trauer und Kummer und rauben den Menschen Rechtschaffenheit, Stärke (geistige und körperliche), Geduld, Glück, Inspiration und vieles mehr. Wer in «Sattva Guna»¹ lebt, überlässt sich nicht dem Gram.

Karma oder Handlung ist ein Schlüssel für den Menschen. Es ist Karma in der Form falscher Handlungen, das den Menschen bindet und es ist Karma in der Form richtiger Handlungen, das die Wurzel der Befreiung ist. Daher sollte jeder «Sat Karma» (gute Handlungen) verrichten, denn Karma führt den Menschen zu Glück oder Leid.

Darbringung, Opfer oder Hingabe ist das beste «Sat Karma». Durch dieses «Sat Karma» werden die edlen Wünsche und Ambitionen des Menschen erfüllt und er erhält Dharma (Rechtschaffenheit), Artha (Wohlstand, materiell und spirituell), Kama (edle Wünsche, materiell und spirituell) und Moksha (Befreiung). Doch man soll seine Handlungen ohne Verhaftung oder Erwartung vollbringen.

Das «Dana» (Opfer) kann vielerlei Gestalt annehmen. Man kann den Armen oder einer Organisation, die den Armen und Bedürftigen hilft, Geld geben. Man kann Hungrige speisen, oder einem verängstigten Wesen, Mensch oder Tier, Schutz gewähren, oder Anderen ihre Schuld vergeben. Auch Wahrhaftigkeit, Güte und Anderes können als Dana oder Opfer bezeichnet werden. In diesem Sinn sollte man seinen Beitrag leisten. Dies gehört auch zu einer spirituellen Lebensweise und reinigt den menschlichen Geist.

Man muss «Lobha», die Habgier, kontrollieren und beseitigen. Gier verursacht Sünde und Sünde ruft den Tod. Ärger, Leidenschaft, Täuschung, Enttäuschung, Neid, Eifersucht, Falschheit und vieles mehr hat seinen Ursprung in «Lobha» oder Habgier. So achte darauf, diese Eigenschaft immer zu vermeiden.

In der materiellen Welt ist «Anadana», das Anbieten von Nahrung, eine der besten Formen, «Dana», ein Opfer, darzubringen. Diese materielle Welt

braucht Nahrung als Grundlage. Die Ernährung gibt allen Geschöpfen dieser Erde Energie, Stärke, Wärme, Fortpflanzungsfähigkeit, Stabilität, Erinnerungsvermögen, körperliche und geistige Zufriedenheit.

Wahrhaftigkeit, Opfer (Darbringungen oder Spenden), das Üben der spirituellen Praxis (Sadhana), Reinheit (körperlich und geistig), Zufriedenheit, die Bereitschaft zu vergeben, Einfachheit, Selbstkontrolle, Wissen über Atma und die Schriften, Güte, Glaube und Meditation sind die 12 Hauptprinzipien des «Sanatana Dharma», der ewigen und universalen Religion. Versuche alle diese Tugenden, die ich erwähnt habe, zu kultivieren und gestalte so dein Leben schön, vorbildlich und spirituell. Dies ist mein vordringlichster Wunsch für dich.

Ich danke Ihnen nochmals für diese überaus wertvollen Unterweisungen. Von diesem Moment an werde ich mein Bestes tun, diese Instruktionen genau zu befolgen. Ich erinnere mich all Ihrer Lehren mit großer Dankbarkeit. Ich möchte mich vor Ihnen, mein Lehrer, verneigen und Ihnen nochmals aus tiefstem Herzen danken.

OM SHANTI OM SHANTI OM SHANTI

(Ich wünsche Ihnen allen körperlichen, geistigen und spirituellen Frieden) ENDE

¹ Sattva Guna ist eine der drei kosmischen Kräfte (Gunas). Die göttlichen Eigenschaften gehören zu Sattva Guna.