

KRIYA YOGA

In Indien wurde Kriya Yoga bereits vor sehr langer Zeit praktiziert. Die berühmten Heiligen Indiens dieser Epoche praktizierten während sie gleichzeitig ein normales Familien- und Arbeitsleben führten. Ihre Ehefrauen praktizierten und auch die Kinder begannen in einem bestimmten Alter zu praktizieren. Im Laufe der Zeit ging diese Tradition in Indien vollkommen verloren und Niemand konnte sich mehr vorstellen, daß man im normalen Leben stehend Gottverwirklichung erreichen konnte. Man glaubte, eine ernsthafte spirituelle Yogapraxis aus zu üben, sei nur möglich, wenn man dem Leben entsagte, in ein Kloster ging oder in Abgeschiedenheit lebte außerhalb eines Familienkontextes.

1861 führte der große Heilige Babaji die Kriya Yoga Techniken über Lahiri Baba wieder ein, der verheiratet war, Kinder hatte und damit diese Tradition des alten Indien erneuerte. Sri Yukteswar, der Meisterschaft und Gottverwirklichung durch Kriya Yoga erreichte, war einer der vielen Schüler von Lahiri Baba. Seine berühmtesten Schüler jedoch waren Paramhansa Yogananda und Paramhansa Hariharananda.

Paramhansa Hariharananda sagte, die Mathematik erstreckte sich von den höchsten Ebenen der Göttlichkeit bis auf den Grund aller materieller Schöpfung. Dieses mathematische Feld, aus reiner Theorie bestehend und in allen Wissenschaften angewendet, befindet sich jenseits menschlichen Verständnisvermögens. Paramahansa Hariharananda, der liebevoll Baba genannt wurde, sagte, Kriya Yoga stelle ein Feld dar, das ähnlich sei insofern als es die Entwicklung von Bewußtsein herbeiführt durch das Aufsteigen der Schöpfung ins Bewußtsein Gottes. Baba sagte, "Gott führte das höchste Mysterium des Kriya Yoga zusammen mit seiner Schöpfung ein". Die gesamte Evolution dient nur einem einzigen Zweck, der Bewußtseinsentwicklung. Die menschliche Anatomie und Physiologie haben sich entwickelt um den Ausdruck und die Erfahrung von Göttlichkeit zu erlauben. Die Gehirnbilogie zeigt eine evolutionäre Struktur des Gehirns,

die dem Bewußtsein eine Expansionsbasis bietet im Sinne dieser höchsten Bestimmung.

Allen Erfahrungen menschlichen Bewußtseins liegen physiologische Bedingungen zugrunde, die jeden dieser Bewußtseinszustände in spezifischer Weise unterstützen. Ein direkt wahrnehmbares Beispiel für die Beziehung zwischen Physiologie und unserem Bewußtseinszustand ist der Atem, der sich stimmungsabhängig ändert. Wut wird von schnellem Atem und einer erhöhten Herzfrequenz begleitet. Während in tiefer Konzentration der Atem kaum wahrnehmbar ist. Wenn man unruhig, aufgeregt oder ärgerlich ist, kann man sich mit langsamen und tiefen Atemzügen beruhigen. Es ist ja allgemein bekannt, daß ruhiges Atmen Aufregung nicht zuläßt. Die Atmung verändert sich mit jeder Gemütsstimmung und diese verschiedenen Atemtypen spiegeln die jeweils zugrundeliegenden physiologischen Bedingungen von Gehirn, Herz und Körper wieder. Kriya Yoga ist eine Wissenschaft, gegründet auf der Basis Bewußtsein bestimmender physiologischer Prozesse. Aufmerksamkeit und bewußter Einsatz des Willens und Atems werden genutzt um höhere Bewußtseinszustände zu induzieren.

Jede direkte und bewußte Erfahrung von Göttlichkeit, die jemals von einem Menschen in der Weltgeschichte gemacht wurde, wurde ermöglicht durch einen physiologischen Zustand, der sein Bewußtsein erhöhte. Auf diese Tatsache bezog Baba sich als er sagte, Kriya Yoga in seiner Essenz bilde die Grundlage aller Religionen. Alle Begründer von Weltreligionen hatten direkte Gotteserfahrung. In diesem erhöhten Bewußtseinszustand konnten sie sich der existenziellen Wahrheiten bewußt werden, die Einheit des Lebens, die ewige Natur des Bewußtseins und das in Gott gefundene alles übertreffende Wohlbefinden und eine überragende Zufriedenheit. Es waren diese Gotteserfahrungen von Abraham, Buddha, Moses, Jesus, Mohammed oder den Rishis von Indien, die die Grundlagen der Weltreligionen bildeten. Die Essenz von Kriya Yoga ist die Essenz und Grundlage aller Religionen, die Vereinigung von Bewußtsein mit dem Bewußtsein von Gott.

Die Kriya Techniken sind untrennbar mit der menschlichen Erfahrung mit göttlichem Bewußtsein verbunden und sie sind vollständig verwoben mit der menschlichen Physiologie und dem Ausdruck von Bewußtsein mittels des menschlichen Körpers. Ein aufrichtiges Gebet aus der Tiefe des Herzens wird begleitet von einem korrespondierenden physiologischen Zustand. Bei einer tiefen Gotteserfahrung treten die Großhirnrinde, das Herz und der ganze Körper in einen Zustand erhöhter physiologischer Aktivität ein. Die Darstellung von Heiligenscheinen in religiösen Porträts reflektiert ein tatsächliches Lichtphänomen auf einer physiologischen Basis. Die Kriya Yoga Techniken involvieren den Einsatz des Willens um die Aufmerksamkeit auf die Göttlichkeit auszurichten auf Weisen, die tiefgreifende physiologische Veränderungen und höhere Bewußtseinszustände im Gehirn, Herzen und Körper erzeugen. Mit diesem höheren Bewußtseinszustand dehnt sich das Bewußtsein aus und erlaubt, die höheren Wahrheiten der Wirklichkeit zu erkennen.

Die Techniken gewähren die unmittelbare Wahrnehmung von Göttlichkeit durch inneren Klang, Licht und Energie. Sie konditionieren auch das Ausmaß, mit dem das Herz und das Gehirn während der formellen Praxis und im Verlauf des Tages höhere Bewußtseinszustände erreichen. Immer wenn Jemand praktiziert werden neue Nervenverbindungen aufgebaut, die den Zugang zu diesen höheren Bewußtseinszuständen inmitten täglicher Aktivitäten erleichtern. Die Praxis enthält höchst wirksame und essentielle Techniken, die eine körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Allgemeinentwicklung ermöglichen.

Über Kriya Yoga ist schon einiges geschrieben worden. Die Realität von Kriya geht allerdings weit über diese Eindrücke hinaus, die durch die Lektüre gewonnen werden können. Es ist nicht einfach nur eine von den vielen verschiedenen Yogastilen, die aus Indien kommen. Es wird auch nicht ausschließlich von den Gurus des Kriya Yoga verbreitet und geleitet. Es ist viel umfassender und universeller. Paramhansa Yogananda wies in seiner Biografie auf die Größenordnung von Kriya Yoga hin und

darauf, daß Jesus in diese göttliche Wissenschaft involviert ist. Er sagte, daß Babaji sich in konstanter Einheit mit Christus befinde und daß sie zusammen „die Techniken für die Befreiung dieses Zeitalters planten.“ Baba erklärte, daß von einer höheren Ebene her, neben ihm und den Gurus, eine Menge weiterer göttlicher Persönlichkeiten den Kriya Yoga Praktizierenden direkt helfen. Viele haben nicht nur die Gegenwart, Gnade und direkte Führung von Baba und den Gurus erfahren, sondern in gleicher Weise den Segen und das Beteiligtsein von Mutter Maria und anderer Heiliger aus Ost und West.

Kriya Yoga ist die Wissenschaft davon wie man sein Herz und sein ganzes Sein auf Gott ausrichtet. Die Praxis bezieht den aufrichtigen Ausdruck des Herzens ein, entsprechend der Natur des Herzens jedes Einzelnen. Für Manche bedeutet dies die Verehrung von Mutter Maria aus ganzem Herzen. Für Andere ist es die Hingabe an Jesus. Wieder Andere erleben beim Praktizieren den Heiligen Geist in direktester Weise als die Quelle ihrer eigenen Existenz.

Kriya Yoga ist geeignet für Jeden, gleich welcher Religion oder spiritueller Orientierung er sich zugehörig fühlt.

By Yogacharya Gonesh Baba