

Konditionierungen durchbrechen

von Durga Ahlund

Wir wandern durch das Leben und werden dabei von den Bindungen an unsere Familie, Gemeinschaft, Politik und spirituelle Vorstellungen geleitet. Wir haben unsere Wurzeln in Traditionen, leidenschaftlichem Glauben oder Vorstellungen davon, was richtig oder falsch ist. Eine machtvolle psychologische Struktur ist in unserer Welt am Werk, die ständig unsere Gedanken und Handlungen formt. Wir müssen uns entscheiden und eine bewusste Wahl treffen, um nicht am Ende lediglich eine Ansammlung von konditionierten Handlungen und Reaktionen auf die Welt zu sein.

Siddha Thirumular schreibt, dass wir „gegenüber der Welt sterben müssen.“ Er sagt, dass Tod und Befreiung möglich sind, wenn wir nicht von den Erscheinungsformen der Welt beeinflusst sind. Aber ich frage mich: „warum soll ich von den Erscheinungsformen der Welt unbeeinflusst sein?“ Ich entscheide mich nicht dafür, der Welt gegenüber zu sterben. Ich will jeden Augenblick mit Freude leben. Ich liebe die Vielfältigkeit der Welt.

Babaji sagt uns, wir sollen mutig für die Welt leben und tun, was wir können, um der „Zeit“ gegenüber zu sterben. Das kann ich besser verstehen, nämlich als Notwendigkeit Konditionierungen zu durchbrechen. Die Dinge kommen und gehen, was Vergangenheit ist, ist vorbei. Sterbe jedem Moment gegenüber und lass heute genug sein.

Die Frische und Freude des Jetzt wird oft verschleiert durch Gedanken, die aus Erinnerungen an vergangene Freuden, Abneigungen, Enttäuschungen und Schmerzen oder Hoffnungen oder Ängste in

Bezug auf die Zukunft entstehen. Selten erleben wir Momente rein, so wie das Beobachten eines Sonnenauf- oder Sonnenuntergangs. Jeder Moment hat einen Anfang und ein Ende und kreative Veränderungen entstehen in den Momenten, in denen wir wirklich präsent sind. Nur das was endet, kann neu geschaffen werden. Das Ende des Tages, des Jahres, das Ende einer Streits oder einer Beziehung oder einer Haltung, einer Karriere, das Ende der Stagnation, das Ende des Lebens. Stagnation passiert, wenn eine schlechte Situation nicht vorbeigeht. Erinnerst Du dich an den Film „Und ewig grüßt das Murmeltier“? Stagnation kann in einen einzelnen Moment vorbei sein. Und jeder Moment muss vorbei gehen, warum also ihn nicht loslassen, anstatt ihn immer weiter mit sich herumzutragen, in den nächsten Moment, in die Zukunft, in den Geist, das Herz, das nächste Jahr.

Die Siddhas sagen, um mit reinem Geist zu leben, soll man die Gegenwart erfahren und der Vergangenheit gegenüber „sterben“. Das können wir dadurch erreichen, dass wir die Erinnerungen loslassen, die die Gegenwart beeinflussen und Hoffnungen und mentale Gewohnheiten loslassen, die unsere Lebensenergie stören. Kampf, Aggression, Verteidigung werden zusammen mit Sehnsüchten und Tagträumen zu Gewohnheiten und erzeugen entweder Aufregung oder Trägheit. Stress entsteht im Geist und im Herz und dann ist das Gleichgewicht im Körper verloren. Stress macht es schwieriger, die Lebensprozesse aufrecht zu erhalten, da durch ihn mehr Lebensenergie verbraucht wird. Als Yogis wissen wir natürlich, dass wir Stress reduzieren und unsere Aufnahmefähigkeit für

Prana erhöhen können, indem wir regelmäßig Yogastellungen und Mantras üben. Aber es gibt ein Gesetz von Angebot und Nachfrage in jedem von uns. Jede Nachfrage nach mehr Lebensenergie, die wir erfüllen können, schafft Unordnung und Disharmonie, was zu Krankheit und Tod führen kann. Yogaübungen wie Asanas, Pranayama und Mantras werden für sich selbst nicht unser Herz und unseren Geist reinigen, wenn wir nicht unsere störenden mentalen Gewohnheiten loslassen. Sie können sie nur stärken.

Es heißt, dass selbst nachdem unser Körper stirbt, Schmerzen und Leid, Hass und Angst des Vitalkörpers in einer Art kollektivem Bewusstsein der Welt weiterleben. Der *Yoga Visistha* weist darauf hin, dass es etwas wie ein kollektives "Herz des makroskopischen Wesens gibt, in dem wir alle wohnen und wenn eine ausreichend große Gruppe von Leuten sich an bösen Handlungen beteiligt, die resultieren Unglücklichkeit auf uns alle in Form von Störungen, Krankheit und Tod zurückfällt. Er sagt, dass Ojas, die höchste Lebensenergie des makrokosmischen Wesens, gestört wird. Störungen von Ojas führen zu einem Verlust des Gleichgewichts im höchsten Bewusstsein, sodass *Prakriti*, die Macht der Natur, erregt wird und ihre Vibrationen zu Naturkatastrophen führen.

Wenn wir dieses neue Jahr beginnen, sollten wir anfangen, Konditionierungen der Vergangenheit aufzulösen und Entsagung üben, indem wir mentales Geschwätz, Erinnerungen, Leidenschaften, Aufregung und Tagträume aufgeben.

Wir können uns entscheiden, spontan liebevoll, nett und mitfühlend jedem und uns selbst gegenüber zu werden und so Ordnung, Harmonie und reichlich Lebensenergie in unseren Körper und in unser Leben zu bringen. Es gibt ein schönes und nützliches Gebet von J. Krishnamurti:

"Om Shanti Shanti Shanti! Tod den Problemen wie Schmerz, Krankheit und geistige Verwirrung. Tod den Problemen, die von Anderen oder unserer Umwelt erzeugt werden. Tod den Problemen unbekannter

Herkunft oder denen, die durch Unfälle der Natur verursacht werden."

Wir müssen wirklich am Leben teilnehmen, wir sind die Welt. Wir sind keine Entsagten, die in Klöstern leben. Aber wie Mönche müssen wir Innerlichkeit und Stille praktizieren. Als Kriya Yogis üben wir täglich Pranayama, meditieren und wiederholen Mantras, um uns mit dem besten Teil von uns zu verbinden, dem süßen, stillen Raum, in dem es weder Emotionen noch Irritationen oder Leidenschaft gibt. Und in diesem Sinne lernen wir, der Zeit gegenüber zu sterben. Aber wir können auch weiter den ganzen Tag lang üben und zwar nicht indem wir die Minuten ignorieren, sondern 1. in jedem Moment achtsam sind und 2. die Vergangenheit und die Zukunft ignorieren.

Man kann nur in der Schönheit des Augenblicks leben, wenn man versteht, wie der Geist im Verhältnis zur Gegenwart arbeitet. Wenn man gegenwärtig ist, geht man in Momenten und Gefühlen auf, ohne sich in ihnen zu verlieren. Es ist, als bekäme man einen Panoramablick jedes Augenblicks – man weiß, dass man im Moment aufgeht, während man gleichzeitig der Gedanken und Gefühle und dessen, was um einen herum vorgeht, bewusst ist. **Das ist Nityananda Kriya.**

Wir müssen uns "entscheiden", ständig den Inhalt unseres Geistes und alle unsere Reaktionen gegenüber Problemen und Herausforderungen zu beobachten. Wir haben nur dann eine Hoffnung auf Fortschritt, wenn wir die Erinnerungen in unserem Unterbewusstsein aufdecken, die uns dauernd heimsuchen und oft unsere Art zu denken oder zu reagieren bestimmen.

Als Kriya Yogis haben wir gelernt, täglich ohne Bewertung, Auswahl oder Zurückweisung aufzuschreiben, was uns durch den Kopf geht. Sogar ungebetene Dinge werden uns weiterhin verfolgen, bis wir bewusst die Vergangenheit loslassen und genug Loslösung entwickeln, um dem Druck der Sehnsüchte standhalten zu können. Tagebuch zu führen erlaubt uns, uns des ganzen verrückten Zeugs bewusst zu sein, das uns ständig durch den Kopf geht. Meist reicht es, Gedanken nur so wenig

Aufmerksamkeit zu widmen. Dann endet der Tag und der Geist wird durch die Sadhana mit Ruhe und Frieden überschwemmt und gereinigt.

Wir können eine Haltung der Gleichmütigkeit einnehmen, die es uns erlaubt, Gedanken, Empfindungen oder Emotionen, die aufkommen, einfach weiterziehen zu lassen. Selbstbeherrschung ist die Fähigkeit, etwas in diesem Moment oder im nächsten zu ändern. Diese Fähigkeit, nicht an Dingen festzuhalten, erschließt Energiequellen und erlaubt ständige Erneuerung.

Indem wir alle Ebenen unseres Geistes in Übereinstimmung bringen und die Vergangenheit aufgeben, können wir unserem Selbst ins Auge sehen. Dies öffnet uns dafür, den Fluss von Einsicht und Intuition wahrzunehmen.

Es ist wirklich so einfach, dass man es leicht übersehen kann. Denn das Selbst ist immer da und konzentriert sich darauf, nach Unendlichkeit zu streben. Das Selbst spricht eine Qualität in unserem Geist an, die nicht von Gedanken oder Erinnerungen abhängig ist, sondern reine Wahrnehmung und reiche umfassende Achtsamkeit ist. Die reine Essenz von Achtsamkeit ist das einzige, was konstant bleibt, nie seine Meinung ändert, das einzige, was nie vergeht. Es ist so einfach. Die Achtsamkeit war die ganze Zeit über da.

Die Upanishaden sagen: „Verstehe, dass das Bewusstsein Du selbst bist.“ Bewusstsein ist lebendige, liebende Achtsamkeit, die uns in das Unbekannte führt. Es ist jenseit von Gedanke oder Gefühl. Es ist umfassend und mit allen anderen Wesen verbunden. Es kann nicht von der individuellen Erinnerung kommen, denn es ist die lebendige, atmende Energie des gegenwärtigen Moments. Es ist das, was allen Wert gibt, die Schönheit und der Duft einer Rose, Geburt, Tod. Es gibt uns die Zeit, es zu entdecken.

Allein Gedanken ermöglichen der Vergangenheit, weiter zu existieren. Ein Gedanke ist eine Reaktion des Gedächtnisses oder eine Assoziation eines Subjekts mit einem Objekt. Weise die Gedanken an die

Vergangenheit zurück und sie wird enden. Notiere alles, was du denkst, das du bist, jeden einzelnen Teil deiner Körper-Geist-Persönlichkeit. Es ist relativ einfach, die Einstellungen herauszufinden, die deinen Erfolg verhindern und nicht voran kommen lassen. Und es ist auch möglich, sie nach und nach, eine nach der anderen zu negieren. Es gibt zwei nützliche Techniken, die helfen, den Wandel einzuleiten. Sie sind weder geheim noch kompliziert aber bei mir funktionieren sie.

Meditation I - *Neti Neti* Meditation
(nicht dies, nicht das) Ich bin nichts von dem, was mir zugeordnet wird.

Wir erfahren uns als eine Welt der Persönlichkeiten und Formen, die wir sehen wollen oder die wir gewohnt sind, zu sehen. Im Yoga heißt es, unsere wahre Identität liegt jenseits der Unterscheidung von Name, Rasse, Land, Geschlecht, Beruf, Erinnerung und Persönlichkeit. Diese erste Meditation ist eine Methode der Selbstbefragung, die uns hilft, zu erkennen, dass das, was wir wirklich sind, Energie und Essenz ist, eine Energie, die mitten in all dem Wandel stets dieselbe bleibt.

Fang damit an, alles in Betracht zu ziehen, was du meinst, das du bist oder was mit dir in Beziehung steht und negiere es eins nach dem anderen, indem du „*Neti-neti*“ sagst (oder: „nicht dies, nicht das“). Zum Beispiel betrachte dein Geschlecht und negiere es. Ich bin ein Man / eine Frau. *Neti, neti*, das ist nicht, wer „ich bin“. Ich bin Ein Yogi. *Neti, neti*, ich bin etwas jenseits dieser Identifikation. Schau, was jenseits jeder Identifikation liegt, indem du „*Neti, neti*“, sagst, während du die jeweilige Identifikation loslässt.

Nimm die Person, die Du im Spiegel siehst und wähle jeden einzelnen Aspekt deiner körperlichen Erscheinung und deiner Persönlichkeit einen nach dem anderen aus und negiere sie. Betrachte persönliche Beziehungen, Volkszugehörigkeit, politische und spirituelle Glaubenssätze, Mitgliedschaften und Allianzen, mit denen du dich identifizierst und negiere sie jedes Mal mit *neti, neti*. Benutze diese Worte nicht mechanisch, sondern lass die jeweilige

Identifikation oder Beziehung wirklich los. Das bedeutet nicht, dass du diese Teile deines Lebens oder eine deiner Beziehungen gering schätzt. Du häutest dich nur, um zu erkennen, was in der Mitte deines Wesens ist.

Du bewegst dich mit jedem neti neti auf das einzigartige Wesen zu, das du bist. Betrachte ehrlich deine Träume, Sehnsüchte und Ambitionen. Wenn möglich, beschwöre das, an dem du hängst, in einem Bild. Mach dies so lange wie nötig.

Dann öffne dich der Erkenntnis, dass du Das bist, was all diese zeitweiligen Identitäten erscheinen lässt. Erinnerung dich an das, was sich in all den Veränderungen und Erfahrungen deines Lebens nicht verändert hat und nimm es wahr. Erinnerung dich an diese Essenz, die von der Kindheit bis zu Erwachsenenalter durch alle Höhen und Tiefen deines Lebens immer die gleiche geblieben ist. Erkenne diese Energie und diese Essenz, die in dir wohnen als dich selbst und heiße sie willkommen. Auf diese Art loszulassen ist beschwingend. Sie schafft den nötigen Raum, um sich von andauernden gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern zu lösen.

Meditation II – Das Feuer schüren

Wenn du erst einmal den spirituellen Raum in dir entdeckt hast, dann zieh dich regelmäßig zurück und geh dort hin. Erlaube einem Teil deines Bewusstseins, dort zu

verweilen und stell dir vor, dass du an einem großen Lagerfeuer sitzt und dich darum kümmerst. **Du schaust zu, ohne Erwartung, wovon der Rest deines Bewusstseins beeinflusst ist.** Versuche in dieser Übung nicht, die Kontrolle zu übernehmen. **Deine Aufgabe ist nur, im Innen zu ruhen und dich um das Feuer zu kümmern.**

Stell dir an einem bestimmten Punkt dieser Meditation vor, dass das Feuer eine bestimmte Energiemacht erschafft. Sieh, wie diese Macht aus dem Feuer aufsteigt und dich mitnimmt, in welche Richtung du dich auch wendest. Zieh dein Nabelzentrum tief ein und wünsch dir mit einiger Lebensenergie, dass diese Macht immer bei dir ist, dich immer begleitet, dich beschützt und dich zu dem führt, was letztendlich gut für dich ist.

Diese Macht wird dir helfen, Vertrauen und Hingabe zu schaffen. Der Fluss wird dir als Intuition erscheinen, als höheres Bewusstsein und zu fließen beginnen und du wirst ihm vielleicht spontan antworten. Neue Sichtweisen oder Einsichten werden erscheinen oder neue Richtungen werden sich auftun mit neuen Möglichkeiten im neuen Jahr.

Alles, was wir tun müssen, ist jedem Moment gegenüber zu sterben und heute genug sein zu lassen.