



# Babaji's Kriya Yoga®

## Fragen und Antworten:

„Konzentration auf Mantrén“,

„Innerer vs äusserer Fokus“

von M. Govindan Satchidananda

**Frage: Wie sollen wir uns beim Praktizieren der Mantrén konzentrieren?**

**Antwort:** Mantrén sind eine Sprache zwischen den Bewusstseinssebenen und daher ist es wichtig, sie so zu wiederholen, dass das Bewusstsein sich sowohl vertieft als auch weitet, wie ein Same der zu einem Baum heranwächst. In einem gewöhnlichen physischen Bewusstsein wird das Bewusstsein und sogar unsere Identität völlig durch das Zustand absorbiert, der durch unsere fünf Sinne wahrgenommen wird. Wir werden völlig davon in Anspruch genommen, was wir sehen, lesen, hören, auf der Haut fühlen etc. Im normalen Schlafbewusstsein, wozu auch die Tagträumerei zählt, ist unser Bewusstsein außerdem in Erinnerungen und Vorstellungen über Ängste, Wünsche und Urteile vertieft und davon absorbiert. Um einen Vorteil aus der mantra *sadhana* zu erzielen, muss man sich nicht nur auf den Klang oder die Artikulation des Mantras konzentrieren, sondern auch auf seine Bedeutung und worauf es hinweist. Die Bedeutung kann am besten als ein *bhava* oder Gefühl verstanden werden, verbunden mit Vorstellungen von Liebe, Hingabe, Kraft, Weisheit, Überfluss, Ausstrahlung oder Frieden. Der Gewinn wird noch größer sein, wenn wir uns an den Zustand des Bewusstseins erinnern können, als man in das Mantra initiiert wurde. Das Mantra ist im wesentlichen ein Fahrzeug des Bewusstseins, und es erinnert uns an den Zustand, in dem wir uns während der Initiierung befanden. Die Mantra Einweihung ist ein solch heiliges Ereignis und erfordert viel Vorbereitung sowohl auf Seiten des Initiators als auch dem, der die Initiierung erhält. Erwinnere dich also an den von dir kultivierten Zustand deines Bewusstseins bevor und während der Mantra Initiierung, mit all seiner Liebe, seiner Reinheit, seiner Gelassenheit, seiner großen Ruhe und Energie.

Die Samen der Mantrasilben keimen während der Mantra Initiierung. Später, beim Üben für sich selbst, wachsen sie und dehnen sich aus wie eine Pflanze, wenn man beim Praktizieren andere Hauptbeschäftigungen beiseite legt. Man kann das während Routineaktivitäten tun, die nicht viel Konzentration erfordern, wie etwa beim Spazieren gehen oder beim Mitfahren in einem Auto, und wenn es sich um einen bekannte Route ohne viel Verkehr handelt, sogar beim Autofahren selbst. Eine solche Praxis hilft uns auch, mentale Ängste und triviales Denken auszublenden, die normalerweise häufig unser Denken beschäftigen.

Wenn Mantras mit einer Sehnsucht nach dem geübt werden, wofür sie stehen, sei es Liebe, Weisheit, Stärke, Überfluss oder zum Beispiel Erleuchtung, schafft man die idealen Voraussetzungen, bei denen solche Zustände von der mentalen Ebene herabkommen und sich, manchmal in magischer Weise, auf der materiellen Ebene manifestieren. Da unser Leben zum größten Teil die Folge unserer vergangenen Gedanken, Worten und Taten ist, das ist unser Karma, werden die alten gewohnheitsmäßigen Gedanken mit dem Mantra ersetzt und dadurch verlieren die alten Karma-Neigungen ihre Stärke und trocknen aus. Solch ein Streben darf jedoch keine Ungeduld, Hoffnung oder Zweifel enthalten. Es muss mit dem Gefühl der Überzeugung an die Wirkung der Macht des Mantras und seine Hingabe an den göttlichen Willen gefüllt sein. Das höchste Streben ist einfach „Nicht mein Wille, sondern sein Wille soll getan werden.“ Dann wird alles, was immer man auch empfängt, nach dem Willen des Göttlichen ausgerichtet sein und wird die ego-basierte Illusion, der „Handelnde“ zu sein, überwinden.

Wenn unsere Gedanken durch die Herausforderungen des täglichen Lebens gestört werden, kann die Praxis der Mantras wie eine Art Balsam durchgeführt werden, die Angst, Traurigkeit oder Aufregung im Geist besänftigt. Sogar wenn sich der Geist gegen das Rezitieren des Mantras wehrt, nimmt das mentale Geschwätz doch immer mehr abnehmen und einen selbst in einem friedvollen Zustand zurücklassen.

Mantras können vor dem Praktizieren der Meditation als eine Hilfe zur Beruhigung und Konzentration des Geistes gemacht werden und ihn so für die Meditation vorbereiten.

Es ist am besten, das Mantra während einer vorgegebenen Zeitspanne oder für eine vorher bestimmte Anzahl von Wiederholungen zu üben, damit sich die eigene Willenskraft entwickelt; Wenn es jedoch die Umstände erfordern, dass du deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten musst, sollte das Mantra sadhana vorübergehend beiseite gelegt werden, bis du dich ihm wieder mit voller oder fast voller Aufmerksamkeit widmen kannst.

**Frage: Wie kann man den inneren und den äusseren Fokus ausgleichen, um beide zu optimieren?**

**Antwort:** Mit der inneren Wahrnehmung oder dem inneren Fokus beziehst du dich wahrscheinlich auf den Zeugen-Zustand des Bewusstseins. Mit äusserer Fokus meinst du wahrscheinlich die Konzentration auf die Aufgabe, die gerade ansteht, oder darauf, aufmerksam zu sein. Beide Zustände sollen geschätzt werden und haben ihre Zeit und ihren Platz. Was wir im Yoga suchen ist nicht nur entweder einer der Zustände oder gar nur einer der Zustände, sondern eher den Geist von dem Ego-Gefühl zu reinigen, das dazu führt, dass wir uns fühlen wie „Ich bin der Handelnde“ oder „Ich bin die Körper-Verstand-Person“.

Der „innere Fokus“ ist es, der die meisten meditativen oder spirituellen Traditionen antreibt und er versorgt uns mit dem sehr notwendigen Ausgleich zu der gewöhnlichen materialistischen und gefühlsbasierten Mentalität, die die modernen

Kulturen antreibt. Gerade heute ermuntert uns unsere Kultur dazu zu glauben, dass wir umso glücklicher sind, je mehr Sachen wir erleben. Jedoch fördert das eine Verwirrung über das Glück, das immer eine innere Erfahrung mit externen Dingen, Personen oder Phänomenen ist. Meditative und spirituelle Traditionen beginnen immer damit, dem Anfänger dabei zu helfen, langsamer und einfacher zu werden und sich nach innen zu wenden, damit er sein ruhiges inneres Selbst, sein Zentrum, seinen Geist oder seine Seele finden kann, die die Eigenschaften des Bewusstseins, des Lichtes, der Gelassenheit, der Transzendenz, der Freude und des Friedens hat.

Es existiert jedoch die Gefahr, dass die Entdeckung von jemandes spiritueller Dimension zu einer Leugnung oder Ablehnung der anderen Dimensionen seines Lebens führt: der physischen, emotionalen, mentalen und intellektuellen, speziell in solchen Traditionen oder Kulturen, die *mayavadin* sind und die Welt als eine objektive Illusion sehen. Wo die Tradition zum Beispiel zu einer Entsagung der Welt anregt. Das ist sogar heute noch die vorherrschende Tradition in Asien, und sie war es bis zu der Zeit der Renaissance auch im Westen. In unserer modernen materialistischen Kultur sind jedoch nur wenige geneigt, sich solcher Extreme anzunehmen. Die große Mehrheit von Meditatorinnen im Westen benutzen ihre Praxis als ein Mittel zur Stresserleichterung ihres täglichen Lebens, und am besten als ein Mittel zur Kultivierung der spirituellen Dimension, die gewöhnlich vernachlässigt worden ist.

An einem Punkt wie auch immer beginnt die innewohnende Heiterkeit der spirituellen Dimension in das eigene tägliche Leben überzufließen, und man beginnt, eine große Ruhe, sogar Frieden und Akzeptanz darüber, wie die Dinge sind, zu fühlen, und das auch beim Durchlaufen der normalen Routineaktivitäten und der schwierigen Erfahrungen, mit denen das Leben uns konfrontiert. Jedoch läuft jeder noch auf seinem alten Programm, oder den *samskaras*, und bis diese genug geschwächt sind und durch mehr *sattvic* oder auf der Weisheit beruhenden Neigungen ersetzt werden, neigen diese Zustände von Ruhe und Frieden dazu, durch die Ereignisse des täglichen Lebens überwältigt zu werden.

Deshalb kann auf die Frage, wie der interne und der externe Fokus ausgeglichen werden, am besten mit dem Rezept beantwortet werden, „ruhig aktiv und aktiv ruhig zu sein.“ Die Absicht der meisten Techniken des Yoga zielt auf die Kultivierung dieses mittleren Pfades, bekannt als *sattva*, der durch die Eigenschaften Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, Bewusstseins, Friede, Ruhe und Intelligenz charakterisiert ist. Wenn unsere Yogapraxis sich vertieft und erweitert, wächst *sattva* sogar in unserem täglichen Leben. Weil unsere menschliche Natur aber so gewohnheitsmäßig ist, muss man sich mit der yogischen sadhana regelmäßig geduldig und beharrlich beschäftigen. Man muss außerdem gut durch eine „Straßenkarte“ oder einen klassischen Yogatext, damit man in der Lage ist, die Hindernisse zu erkennen und weiss, wie man sie überwindet: „Krankheit, Trägheit, Zweifel, Achtlosigkeit, Faulheit, Genußsucht, irrige Meinungen, Haltlosigkeit und Wankelmütigkeit.“ (Yoga Sutra I.30). Sadhana reinigt uns von unseren *samskaras* und ermöglicht uns, bewusst zu handeln, anstatt gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Durch die Kultivierung von Gegenwärtigkeit kommt die Aufmerksamkeit, und wenn die Aufmerksamkeit kommt, kommt auch das Glückseligsein. In solch einem Zustand der Bewusstheit und der Glückseligkeit können alle Handlungen ohne die Verzerrungen durch das Ego durchgeführt werden. Man handelt als ein Instrument, geschickt, und ohne Verhaftung auf das Ergebnis; die eigene Freude ist augenscheinlich und unabhängig davon, ob die Handlung zu den gewünschten Resultaten führt oder nicht.

Kultiviere in Bezug auf die Praxis zuerst den Zeugen beim Ausführen der täglichen Routineaktivitäten, wie dem Spülen, dem Hausputz, dem Wandern, dem Essen, dem Baden, kontinuierlich vom Anfang bis zum Ende. Wenn der Zeuge-Zustand stabiler wird, erinnere dich daran während Aktivitäten, die mehr Aufmerksamkeit erfordern, wie etwa bei der Reperatur von etwas, dem Einkaufen, wenn man jemandem zuhört, beim Telefongespräch. Später, wenn der Zustand noch fester wird, kultiviere ihn während der Ausführung von Tätigkeiten, die viel Konzentration erfordern, wenn etwa der Geist mit dem Lesen eines Buches beschäftigt ist. Selbst dann kann ein Teil des Bewusstseins als Zeuge zurückbleiben, in einem Zustand des „inneren Fokus“, während der Rest des Bewusstseins sich auf die anstehenden Aufgaben konzentriert, also der „externe Fokus“. Wenn der größte Teil deiner Zeit von Tätigkeiten im „externen Fokus“ absorbiert wird, dann mach dir eine Vorstellung von der Tätigkeit, finde Wege, sie zu vereinfachen und mehr Zeit für den Zeitvertreib zu reservieren, die dann die Kultivierung des „inneren Fokus“ ermöglichen.

Warum ist das wichtig? Es ist das, worauf ich mich als das „Spiel des Bewusstseins“ beziehen mag. Jedes Mal wenn du es spielst, du übst, gegenwärtig und aufmerksam zu sein, stellt sich Glückseligsein ein. Garantiert! Und jedes Mal, wenn du vergisst, der Zeuge zu sein, kommt Leid auf. Automatisch. Du kannst das leicht testen. Es ist das einzige Spiel im Leben, das du immer gewinnst. In allen anderen Spielen wirst du schlussendlich verlieren, weil nur Gegenwärtigkeit, Bewusstsein und Glückseligsein ewig und unbegrenzt sind. Alles andere ist durch Zeit und Raum beschränkt und folglich vorübergehender Natur. ॐ