

Kriya Yoga - Satsang mit Swami Satyananda

Hinweis vom SYF Übersetzer-Team: Während den 20 Jahren, in denen Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga in Munger aufbaute, reiste er auch unermüdlich um den Globus um Yoga zu verbreiten. Während unzähligen Vorträgen und Unterweisungen sprach er zu allgemeinen Themen des spirituellen Lebens und vermittelte Einsichten in die ursprünglichen Philosophien und Wissenschaften des Yoga, des Tantra und der Veden. Die folgenden Zitate stammen aus Satsangs dieser Zeit, während denen er auf direkte Fragen von Schülern, in seiner unnachahmlich, spontanen Art, antwortete. Sie werden mit freundlicher Genehmigung des Yogamagazines übersetzt und veröffentlicht.

Folgende Zitate findest du im Original auf: www.yogamag.net/archives/1983/KNOV83/sat1183

Ist es falsch, die Kundalini ohne die Hilfe eines Gurus zu erwecken?

Wenn du die Hatha Yoga Techniken, die Shatkarmas, hinter dir hast, und wenn du das vom Guru erhaltene Mantra regelmässig rezitierst, dann besteht kein Risiko, deine Kundalini direkt zu erwecken. Früher oder später wird die erwachte Kundalini das Schicksal der Menschheit sein. Die nächste Phase der menschlichen Evolution wird nicht kulturell oder politisch sein, sie wird spiritueller Natur sein. Wir werden weder unsere Arme verlieren noch werden zwei weitere dazukommen, und wir werden nicht größer oder kleiner werden, hingegen hat die Evolution nun eine Phase erreicht, in der spirituelle Bewusstheit wachsen wird. Kundalini-Erwachen ist der Begriff, der für dieses wichtige Stadium oder diese wichtige Phase der menschlichen Evolution zu verwenden ist.

Wie entscheidet man, wie viele Kriyas man pro Tag machen sollte?

Man sollte alle siebzehn Kriyas vom Guru oder von seinem entsprechenden Lehrer erlernen. Wenn du genug Zeit hast alle siebzehn Kriyas zu praktizieren, dann mache das, doch wenn dir die Zeit dazu nicht reicht, dann betrachte Maha Mudra, Maha Bheda Mudra und Naumukhi als die Wichtigsten. Falls du nach dem Üben dieser drei feststellst, dass noch Zeit bleibt, kannst du Vipareeta Karani Mudra praktizieren, und wenn dann immer noch Zeit vorhanden ist, kannst du Shakti Chalini üben.

Sind die Kriyas in der gleichen Reihenfolge zu üben wie in ihrem Buch beschrieben?

Nun, wenn du alle siebzehn übst, sollten sie in derselben Reihenfolge geübt werden, zumindest für ein paar Monate. Doch danach, wenn du deinen eigenen Ablauf gestalten möchtest, dann kannst du die Reihenfolge ändern.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Weshalb wird die erste Hälfte der Kriya Yoga Übungen mit offenen Augen durchgeführt und die zweite Hälfte mit geschlossenen Augen?

Wenn du am Anfang deine Augen geschlossen hältst, wirst du dir der meisten deiner mentalen Probleme und Sorgen bewusst werden. Wenn die Augen geschlossen sind, ist der Geist ruhiger und die unbewussten Kräfte beginnen zu wirken. Doch wenn du die Augen offen hältst, arbeitet das Gehirn stärker und die unbewussten Konflikte bleiben ausserhalb des Bewusstseins. In Kriya Yoga werden daher die ersten Übungen, die Pratyahara entwickeln, mit offenen Augen ausgeführt, aber nach Tadan Kriya beginnt Dharana, und dafür hältst du deine Augen geschlossen.

Muss Kriya Yoga am Morgen praktiziert werden? Gibt es irgendeine Gefahr, wenn man zu anderen Tageszeiten übt?

Die richtige Zeit Kriyas zu praktizieren, oder auch jede andere bedeutende Sadhana, ist am Morgen, wenn alles im Äußeren und Inneren vorteilhaft ist. Laut den Wissenschaften des spirituellen Lebens sind Übungen, die am Abend durchgeführt werden, als rajasische tantrische Sadhana bekannt. Die sattwischen tantrischen Übungen sollten am Morgen durchgeführt werden, zur Zeit höchster Bewusstheit, Brahmamuhurta, zwischen vier und sechs Uhr morgens.

Sollten die Übungen vor oder nach Meditation ausgeführt werden?

Wenn du Kriya Yoga übst, brauchst du überhaupt keine Meditation, da du während Meditation den Geist kontrollieren musst, und in Kriya Yoga kontrollierst du den Geist nicht.

Wie kann jemand herausfinden, wann er für Kriya Yoga bereit ist?

Diesbezüglich bin ich sehr klar. Wenn du Hatha Yoga und Pranayama geübt hast, kannst du mit Kriya Yoga beginnen.

Wie lange sollten wir mit den Kriya Yoga Übungen weitermachen?

Nach drei Jahren regelmässigem Praktizieren von Kriya Yoga sollte mit dem ersten Teil, in dem du mit offenen Augen übst, aufgehört und der zweite Teil geübt werden. Wenn du in den letzten drei Kriya Yoga Techniken beständig wirst, kannst du die anderen Übungen komplett weglassen. Ab diesem Moment beginnst du die Erfahrungen zu machen.

Was passiert, wenn wir bei den ersten (Kriya Yoga) Übungen stecken bleiben und keinen Fortschritt mehr machen können?

Ja, ich kenne diese Schwierigkeit. Das passierte uns auch. Wir kamen gerade von Manchester zurück und plötzlich verlor unser Automotor an Kraft. Also fuhren wir auf einen Parkplatz und riefen den Pannendienst an. Ein erfahrener Mechaniker kam und erkannte, dass es kein ernst-

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

haftes Problem war, das Auto hatte kein Benzin. Es war nichts falsch mit dem Luftfilter, nichts mit der Kupplung oder den Bremsen und es war nichts falsch mit der Zündung, der Tank war leer, das war alles.

Wann auch immer so etwas auftritt, musst du zu einem Guru gehen, und er wird dir das Problem erklären.

Was ist die Beziehung zwischen Kundalini und Kriya Yoga?

Kundalini Yoga ist keine Technik sondern ein System. Kriya Yoga ist eine Technik des Kundalini Yoga, nicht ein System.

Anmerkung des Übersetzerteams: Unter den folgenden Links findest du die zwei wichtigsten Bücher von Swami Satyananda zum Thema Kundalini und Kriya Yoga.

[Kundalini Tantra](#) (in Deutsch)

[Yoga and Kriya](#) (in Englisch)

Ich habe gehört, dass Menschen, die Kriya Yoga üben, nicht Rauchen, Trinken oder Fleisch essen sollten. Bitte erklären Sie dies.

Da Kriya Yoga ein Teil von Tantra darstellt, kann ich versichern, dass Rauchen, Trinken, Fleisch essen oder sexueller Austausch kein Hindernis auf dem Weg darstellen. Obwohl ich selber kein Fleisch esse, muss die Wahrheit gesagt werden. Und gleichzeitig bedeutet es auch nicht, dass man, wenn man Kriya Yoga übt, Fleisch essen, Trinken oder Rauchen oder zu Frauen oder Männern gehen sollte. Das meine ich nicht damit, aber viele Menschen interpretieren Tantra auf diese Weise. Tantra sagt nicht „Ja“ und nicht „Nein“. Es besagt, wenn du etwas tun willst, dann tue es. Wenn du Kriya Yoga zu üben beginnst, und du siehst, dass sich Rauchen definitiv nachteilig auf deine spirituelle Entwicklung auswirkt, wird es an einem oder anderen Punkt automatisch wegfallen. Wenn Fleisch essen eine nachteilige Wirkung auf deine spirituelle Evolution hat, wird es automatisch wegfallen. Und wenn es nicht nachteilig wirkt, dann willst du vielleicht damit fortfahren. Schau, es ist sehr schwierig zu entscheiden was nachteilig für deine spirituelle Evolution ist, weil wir an Überzeugungen gebunden sind, die mit bestimmten Religionen, Kulturen, Sippen, Tabus etc. verbunden sind.

Vaishnaviten essen kein Fleisch, Zwiebeln oder Knoblauch. Daher wird jedem Vaishnaviten gesagt: „He, du übst Kriya Yoga, iss keine Zwiebeln“, als wäre keine Zwiebeln oder Knoblauch zu essen ein Teil des Kriya Yoga Rituals. Wir müssen frei werden von diesen Tabus, die von Religionen, Kulturen, Sippen, im Osten, Westen, Norden, Süden, zentral und in allen Regionen erschaffen wurden. Wir müssen von dem ausgehen, was wir sind. Du bist eine Hausfrau, ein Vater, ein Sohn. Du hast deine eigenen Abhängigkeiten, deine Ängste oder Einschränkungen. Lass sie sein! Übe einfach Kriya Yoga und langsam, nach ein paar Monaten, wirst du sehen, dass die transformierte Qualität deines Geistes die Entscheidung treffen wird.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Wie ich schon sagte, rauchte Paramahansa Ramakrishna auf der Höhe seiner Selbstverwirklichung Wasserpfeifen und Christus trank Wein. Du kannst nicht sagen, dass er das nicht tat, denn beim letzten Abendmahl trank er Wein und aß Fleisch, das heißt aber nicht, dass er keine grossartige Persönlichkeit gewesen wäre. Du musst alle diese Tabus aus spirituellen Ritualen entfernen. Wie auch immer, aus gesundheitlicher Sicht sollten gewisse Menschen nicht rauchen und andere kein Fleisch essen.