



Kriya Yoga

Weg des spirituellen Erwachens

von Roy Eugene Davis

Wir erleben zur Zeit ein rapides Erwachen der Menschheit auf allen Ebenen. Traditionelle Werte und Denkweisen geraten ins Wanken und veranlassen uns unsere Gewohnheiten zu überprüfen, neue Fragen zu stellen und neue Wege zu suchen. Spirituelle Lehrer und Heilige aller Traditionen raten uns dazu spirituell zu erwachen. Wie können wir diesen Prozess fördern?

Der erste Schritt, den wir tun können, um zu vollkommener spiritueller Freiheit zu erwachen, besteht darin, unsere Aufmerksamkeit vom Äußeren zum Inneren zu wenden. Wir wenden uns von der Identifikation mit Dingen, die an der Oberfläche geschehen ab und nehmen die inneren Wirklichkeiten wahr. Wenn wir uns wünschen, Gott zu erkennen, wird der Prozess des Erwachens beginnen und so lange anhalten, bis wir die Stufen der Seelenentfaltung erfahren.

Unabhängig, welche äußeren Rituale und Formen gepflegt werden, der innere Prozess für alle Gottsuchenden ist gleich, welchen Pfad sie auch für das Erreichen ihres Ziels gewählt haben mögen. Christen, Moslems, Hindus, Buddhisten, Juden, Yoga-Praktizierende, Studierende der Neugeist-Tradition – alle werden schließlich die Wahrheit erkennen, wenn sie ihrem Weg treu bleiben.

Jede Erleuchtungstradition hebt die Bedeutung hervor, sich nach Gott zu sehnen und entsprechende Disziplinen auszuüben, die den mentalen Bereich und die emotionale Natur von allem läutern soll, was den freien Ausdruck unseres Seelenbewusstseins behindert. Wenn wir uns Gott hingeben, werden wir bis zur letztendlichen Freiheit in Gott mitgetragen.

Was sind das für Disziplinen, die von Erleuchtungslehrern empfohlen werden? Sind sie für alle Menschen geeignet, ungeachtet des Lebensbereichs, aus dem sie kommen? Dies sind Fragen, die leicht beantwortet werden können: Alle Erleuchtungstraditionen bieten uns eine äußere und innere Lehre an. Die äußere (exoterische) Lehre bietet den Menschen Richtlinien für ein Leben in Harmonie mit den Gesetzen der Natur und zum stabilen Erhalt der Gesellschaft an. Die innere (esoterische) Lehre ist für all jene geeignet, die dafür bereit sind, den Sinn des Lebens tiefgehend zu untersuchen. Diese innere Lehre ist für die Menschen hilfreich, die schnelle Fortschritte auf dem spirituellen Pfad machen wollen.

Die Art und Weise, wie man an den Prozess der Umwandlung herangeht, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Manche bemühen sich nur um allmähliches oder teilweises Erwachen, andere sind zielstrebig und zweckorientierter. Einige wenige sind auf das äußerste konzentriert und widmen sich vollkommen diesem Prozess. Es ist eine Frage der persönlichen Neigung und manchmal der persönlichen Bestimmung. Trotzdem

gibt es grundlegende Richtlinien, die für alle Menschen, ungeachtet wie aktiv sie beim Erwachungsprozess mitwirken wollen, nützlich sind:

1. Selbstdisziplin – Ohne Selbstdisziplin kannst Du Dein Dir gestecktes Ziel nicht erreichen. Wenn wir für innere Führung offen und empfänglich sind, handeln wir in allem angemessen und natürlich. Bis dies geschieht, müssen wir lernen, unsere mentale Einstellung zu regulieren, unsere Gedankenabläufe zu ordnen, unsere Gefühle zu harmonisieren und unsere Verhaltensweisen so anzupassen, dass unsere Handlungen mit unseren Zielen und Plänen übereinstimmen. Selbstdiszipliniert zu sein erfordert die Bereitschaft zu Verantwortlichkeit und Reife. Es ist wirklich erstaunlich, wie viel wir vollbringen können, wenn wir bereit sind, Verantwortung für unsere mentale Einstellung, unsere Gedankenmuster, unsere emotionalen Zustände und unsere Verhaltensweisen zu übernehmen. Setze für Dich fest, was für Dich wichtig und was unwichtig ist. Setze Prioritäten! Achte auf das Wesentliche! Vergeude die Deine Zeit und Energie nicht sinnlos. Zeit und Energie ist die Substanz unseres Lebens. Sei zielorientiert, lebe mit einem Ziel vor Augen und nutze Zeit und Energie auf intelligente Weise, um die angestrebten Ergebnisse zu erreichen.

2. Studium der Schriften und Kontemplation – Viel von dem, was wir gerne erkennen möchten, ist schon von anderen vor uns erkannt worden. Einsichten, die wir uns wünschen, sind von anderen bereits erfahren worden und uns in Büchern und heiligen Schriften

mit-geteilt worden. Studiere die Natur des BEWUSSTSEINS, die Natur Gottes, die Natur der Seele, den Sinn des Lebens, und mach Dir Gedanken, wie Du Dein Leben auf die höchste Art und Weise leben kannst. Denke darüber nach und hole dir stets nützliche Information ein. Dann kontempliere darüber, bis Du zu einem eigenen inneren Verstehen gekommen bist. Vertraue, dem, was erleuchtete Lehrer erklären, wende die gelernten Prinzipien im Alltag an und mache sie Dir zu eigen. Information allein ist keine Erkenntnis. Erkenntnis ist solange nicht beständig, bis Du sie nicht verkörperst, bis Du nicht die Wahrheit selbst bist.

3. Gebet und Meditation – Lerne zu Gott zu beten und Dich mit Ihm innerlich zu verbinden. Beginne von Deinem jetzigen Verständnis aus und fahre dann fort, bis Du im Gewahrsein der Einheit mit allem Leben ruhst – bis Du Dir voll bewusst bist, dass der unendliche Ozean des BEWUSSTSEINS Deine wahre größere Wirklichkeit ist. Meditiere regelmäßig und auf die richtige Art und Weise. Erlaube zuerst deinem Körper sich zu entspannen, kläre dann deine Gefühle und lass Deinen Geist zur Ruhe kommen. So kannst Du transzendentes Bewusstsein erfahren. Ruhe dann in dieser überbewussten Erfahrung für die Dauer der Meditation.

4. Hingabe an Gott – Was geben wir hin? Wir geben das Gefühl der getrennten Existenz hin, das Ich einer Scheinpersönlichkeit. Wenn wir die Identifikation mit unserem menschlichen Ich aufgegeben haben, erfahren wir auf natürliche Weise kosmisches BEWUSSTSEIN. Nach wie vor sind wir weiterhin in gewissem Grade einer Individualität gewahr, jedoch erkennen wir und sind uns bewusst, dass wir eine individualisierte Einheit im Ozean des BEWUSSTSEINS sind. Sieh Dich sowohl als Ozean als auch als Welle, sowohl als kosmisch als auch als individualisiert.

5. Führe ein ideales Leben – Was ist das ideale Leben? Es ist eine Frage der persönlichen Bestimmung. Wenn

wir die grundlegenden Richtlinien nur beachten, jedoch unsere Seeleneigenschaften nicht verwirklichen, bzw. in die Tat umsetzen, so hat dies nur begrenzten Nutzen. Was auch immer Du für Talente und Fähigkeiten hast, was auch immer Du an Deine Welt weitergeben kannst, finde einen Weg, dies auf intelligente Weise zu tun. Dies ist die direkteste Methode, um auf Erden mit dem Willen Gottes in Einklang zu wirken. Erledige Deine Pflichten mit einer heiteren Einstellung und wisse dabei, dass alles, was Du tust, ein wichtiger Beitrag für den gesamten Prozess ist. Nimm Dir Zeit für deine spirituellen Übungen. Sehne Dich beständig nach dem Gewahrsein Gottes, auch wenn Du mit Routineangelegenheiten beschäftigt bist. Trenne nicht die materiellen, sozialen und spirituellen Aspekte Deines Lebens. Lass Gott Dich bei allem unterstützen, was Du tust. Du wirst dann entdecken, dass Du immer alles zur Verfügung gestellt bekommst was Du brauchst. Du kannst die Schatzkammer des Universums nicht erschöpfen, weil die Quelle von allem, was existiert, Gott ist.

Diese grundlegenden Prinzipien gelten für alle Menschen auf dem spirituellen Pfad, ganz gleich, wo und in welchem Kulturkreis sie leben und was sie für eine gesellschaftliche Stellung haben. Die Prinzipien sind universal anwendbar. Jeder Mensch kann sie ausüben. Wir fragen oft: „Was kann ich tun, um anderen und der Welt zu helfen?“ Wir können unsere inneren Zustände regulieren und lernen klar zu sehen. Wir können unsere göttlichen Fähigkeiten hier und jetzt entfalten. Wir können Liebe und unseren guten Willen ausstrahlen. Wir können all unser Tun so sorgfältig wie möglich ausführen. Wir können den Platz im Leben, an dem wir uns momentan befinden, leuchten lassen. Dies sind Dinge, die wir tun können, und es erfordert nichts anderes als unsere Bereitschaft dazu. Von uns wird nicht erwartet, dass wir Unmögliches vollbringen. Wir werden nur aufgefordert, unser Möglichstes im Rahmen unserer Fähigkeiten zu tun.



Roy Eugene Davis

Roy Eugen Davis ist einer der wenigen noch lebenden direkten Schüler des bekannten indischen Yogi Paramahansa Yogananda, der die Philosophie und Praxis des Kriya Yoga als erster im Westen lehrte. Bereits 1951 wurde Roy Eugene Davis von Yogananda persönlich als Lehrbeauftragter für Kriya Yoga ordiniert. Er ist Gründer und Direktor des Center for Spiritual Awareness, einem Yogazentrum in Lakemont/USA, in dem das breite Spektrum des Kriya Yoga gelehrt wird.

Roy Eugene Davis kommt im April 2009 noch einmal zu einem Seminar nach Deutschland, um Kriya-Yoga jedem aufrichtigen spirituell Suchenden zu lehren.

Termine:

Kriya-Yoga-Seminar
mit Einweihung mit
Roy Eugene Davis:
Fr. 17.4 – So. 19. April 2009
im Kloster Aldersbach bei Passau

Anmeldung/Info:

Kriya Yoga Center Deutschland
Brunngasse 5
94032 Passau
Tel. 0851-54283
Fax 0851-7561360
www.kriya-yoga.de