

Kriya Yoga, die Alchemie der totalen Transformation

Hört man vom Kriya Yoga, so bekommt man nur wenig Informationen über die Meditations-Technik selbst. Es ist eine Geheimlehre. In den vielen Yogaschulen wird er nicht als Kurs angeboten, und auch die verschiedenen Organisationen dieses Yogazweiges geben den Kriya Yoga nur per Lehrbrief, auf Seminaren bzw. Workshops weiter. Deshalb ist der Kriya Yoga nach wie vor ein Mysterium für sich. Eins aber steht fest: es ist der Wunsch der Meister das der Kriya Yoga nur ernsthaft Suchenden offenbart werden soll.

Yogiraj Gurunath Siddhanath ist so ein Meister. Er ist Schüler von Mahavatar Babaji (auch bekannt aus der Autobiographie eines Yogi). Bereits als Kind meditiert er und erreicht innerhalb seiner über 60 jährigen Meditationspraxis den höchsten Zustand des Yoga, den Zustand des Nirvikhalpa Samadhi (auch bekannt als „Nirvana“). In den verborgenen Höhlen des Himalaya meditierte dieser Großmeister bis zu 12 Stunden täglich. Zum Dienste an der Menschheit gründete er dann die non Profit Organisation „Hamsa Yoga Sangh“ die zum Ziel hat Weltfrieden durch inneren Frieden zu bewirken.

Was aber genau ist Kriya Yoga? Der Kriya Yoga bewirkt einen subtilen Fortschritt in der eigenen Evolution, denn eine halbe Minute Kriya entspricht einem Jahr natürlicher geistiger Entwicklung. Auf Grund dieser rasanten Entwicklungsmöglichkeit wird der Kriya Yoga auch als Flugweg zu Gott bezeichnet. Für Kriya Yoga bedarf es keiner körperlichen Gelenkigkeit (kein Hatha-Yoga!), so dass Sie auch im höheren Alter damit beginnen können.

Durch das Praktizieren der Kriya Yoga Atemtechnik steigert sich der Anteil des Sauerstoffes im Körper um ein Vielfaches. Der Sauerstoff wird in Lebensenergie umgewandelt und die Körperzellen werden in einem spirituell magnetisierten Zustand gehalten. Wenn dies geschieht, muss das Herz nicht mehr so viel Blut pumpen wie bei normalen Menschen, und dadurch wird der Alterungsprozess angehalten.

Alle Körperorgane kommen in einen glückseligen, beruhigten Zustand. Der Kriya Yoga hat die Fähigkeit, die Energie in den Körperzellen des Wirbelsäulen-Kanals zu verändern. Deshalb ist der Kriya Yoga auch bekannt als die „Alchemie der totalen Transformation“. Das Leben wird verwandelt durch konzentriertes Atmen. Kriya verbrennt negatives Karma. So verhindert die Praxis von Kriya Yoga zukünftiges Leid des Körpers und des Geistes. Diese Praxis fördert die spirituelle Entwicklung und Selbstverwirklichung durch das Auflösen von Karma, als auch von mentalen und emotionalen Barrieren. Kriya Yoga ist daher all jenen zu empfehlen, die sich gegen eine im schneckenhaftem Tempo vorangehende Entwicklung auflehnen und direkt zu einem höheren Bewusstsein aufsteigen wollen. Folgende Kriya Yoga Basis Übungen werden auf den Workshops weitergegeben:

- Omkar Kriya

Das Hören bzw. wahrnehmen des gebärenden Summens der Schöpfung durch das sich das innewohnende göttliche eröffnet.

- Shiva Shakti Kriya

Diese Praxis ist Kundalini Energie in Bewegung. Sie ist der Sinn und Zweck des Kriya Yoga. Die Praxis von Shiva Shakti Kriya wird auch als die Wissenschaft aller Wissenschaften betitelt da sie sich mit der Evolution des menschlichen Bewusstseins befasst.

- Maha Mudra

Der Zweck von Mahamudra ist, den Fluss der Lebensenergie in der Wirbelsäule wieder zu erwecken. Körper, Geist und Seele werden durch leichte Körper-, Atem-, und Kontraktionsübungen verfeinert.

- Paravasta

Die Meditation im hier und jetzt. Die Integration eines höheren Zentrums des Bewusstseins. Das Festhalten der Gegenwart.



Marcelo Paffenholz, autorisierter Kriya Yoga Lehrer. Lehrt in der Linie von Shiva Goraksha Babaji und Yogiraj Satgurunath Siddhanath (Siddhanath Yoga Parampara Tradition) Internet: www.kriyayogaschule.de