

Der Praxistest:

Kriya Yoga

E. W. Harnack

Die biblische Aussage „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“ (Mt. 7, 16) wollen wir wörtlich nehmen. Was sind die Früchte, die spirituelle Lehrer und Gemeinschaften unserer Zeit wirklich hervorbringen? Ein „Warentest für spirituelle Institutionen“ muss anderen als rein weltlichen Kriterien genügen; er muss die Möglichkeit spiritueller Erfahrung und echter persönlicher Transformationserlebnisse in allen spirituellen Traditionen einbeziehen. Aber er muss gleichwohl kritisch dazu in der Lage sein, weniger zielführende von spirituell hilfreichen Angeboten zu trennen. Solange wissenschaftliche Kriterien hierfür kaum existieren, müssen die Erfahrungsberichte einzelner herangezogen und veröffentlicht werden. In der Reihe „Der Praxistest“ stellt eine Autorin oder ein Autor ihre/seine Erfahrungen mit einer spirituellen Institution in kritischer (Selbst-)Reflexion dar. Der Bericht gibt die subjektive Erfahrung des Autors (der Autorin) wieder und ist nicht als objektives Verdikt zu verstehen. Die Autorin / der Autor ist für ihre/seine Meinungsäußerung selbst verantwortlich.

Im Jahre 1946 veröffentlichte der indische Ordensgeistliche und Meditationsmeister Paramahansa Yogananda seinen Bestseller „Autobiographie eines Yogi“, in dem er ein Leben voller wunderbarer Ereignisse und spiritueller Begebenheiten schildert. Ein Kernthema des Buches ist eine Meditationsweise, die seinen eigenen Lehrern von einem legendären Mahavatar, einem vollkommen erleuchteten, mit dem göttlichen untrennbar verschmolzenen Wesen, genannt Babaji, offenbart worden war. 1920 gründete Yogananda eine Organisation, die Self Realization Fellowship, die der Verbreitung dieser Lehre und Technik im Westen dienen sollte. Diese Organisation existiert noch immer, mit Hauptsitz in Kalifornien, und lehrt Yoganandas Meditationstechnik, den Kriya Yoga. Kriya Yoga bedeutet, wörtlich genommen, Handlungs-Yoga, eine (bei Prüfung der Methode etwas willkürlich scheinende) Begriffsbildung, die sich auf Patañjali, den Verfasser des ersten und klassischen Yoga-Handbuchs, nur dem Wortklang nach berufen kann, denn die dort geforderten Bestandteile werden im heutigen Kriya Yoga eben gerade am wenigsten betont¹. Der heutige, vom Mahavatar Babaji seit dem 19. Jahrhundert gelehrt, jedoch angeblich und vermutlich auf alte Quellen zurückgehende Kriya Yoga soll sich dadurch von anderen

¹ tapah-svādhyāya-ishvarapranidhānāni-kriyā-yogah: Strenge Übung, Studium und Hingabe an Gott machen den Handlungsyoga aus (Patañjali, Yoga-Sutras, II, 1).

Meditationstechniken unterscheiden, dass er leicht zu erlernen und dafür um so effektiver sein soll – also bestens geeignet für unsere heutige Zeit.

Am Erfolg des Buches von Yogananda wollten offenbar, was menschlich ist, nicht nur seine Nachfolger in der von ihm selbst gegründeten Organisation, der Self Realization Fellowship, teilhaben. Andere Yogis beriefen sich ebenfalls auf die einzige Autorität, die den authentischen Kriya Yoga garantieren konnte, nämlich den Mahavatar Babaji selbst, ohne dessen direkte oder indirekte Billigung Yoga heute nicht unter der Typenbezeichnung Kriya Yoga gehandelt werden kann. Die Art und Weise, wie sich die Kriya Yoga Praxis weiter ausbreitete, ist ein wunderbares Beispiel für die indische Religiosität, die bekanntlich mehr und mehr dabei ist, auch zu der unseren zu werden: Ganz anders als die Alleinwahrheitsansprüche der christlichen Kirche in ihrem Kampf gegen alle abweichenden Auslegungen des einen wahren Glaubens, war es für die Inder nie ein Problem, dass es viele Varianten der einen Wahrheit geben kann. Auch wenn die Self Realization Fellowship zweifellos die von Yogananda selbst gegründete Organisation ist, so ist sie für den indischen Geist doch nicht die einzige Möglichkeit, Kriya Yoga authentisch zu lehren. Wer garantiert beispielsweise, dass mit Yoganandas Erbe von seinen direkten Schülern und deren Schülern nicht Schindluder getrieben wird? Und wer sagt, dass nicht andere Formen von Kriya Yoga ebenfalls Varianten des einen alten Stromes sind, der so vielleicht nicht von Yogananda, aber doch vom Mahavatar Babaji gelehrt wird.

So wurde ein jüngerer Schüler von Yogananda und dessen Lehrer Yuktेशwar, mit Mönchsamen Hariharananda, zum Guru einer eigenen Traditionslinie, die an Bedeutung heute die Self Realization Fellowship vielleicht gar übertrifft. Die Kriya Yoga International Organizations (mit Plural-s; www.kriya.org) werden heute vom Paramahansa² Prajnanananda Giri geleitet, dessen Anhänger es geschafft haben, die wikipedia-Seite über Kriya Yoga mit dem Satz zu schmücken: „Prajnanananda ist einer der bekanntesten lebenden Vertreter dieser Yogarichtung“ (http://de.wikipedia.org/wiki/Kriya_Yoga; Juni 2011). Im Internet durch seine Videoauftritte bei youtube sehr präsent ist auch der Guru der Hamsa Kriya Yoga Schule, Yogiraj (Sat-)Gurunath Siddhanath³, der aus einer der heterodoxen, also „freigläubigen“ Siddha-Traditionen Indiens, der Nath-Tradition stammt (aber offen-

² Paramahansa ist – wie die meisten scheinbaren Vornamen indischer Geistlicher – ein Ehrentitel für jemanden, der seinen irdischen, sinnlichen Geist völlig bezwungen hat. Wörtlich bedeutet es allerdings: „Allerhöchstes Geflügel [Ente, Gans, Schwan, Flamingo...]“. Giri ist vergleichbar den Namenszusätzen katholischer Ordenleute (z. B. OSB, SJ, OFM etc.) und zeigt die Zugehörigkeit zu einem der zehn Shankara-Orden an, während Prajananda ein Ordensname ist (Glückseligkeit der Weisheit), wie ihn auch im Westen Mönche bei ihrer Aufnahme in den Orden erhalten. Es zeigt sich daran, dass Prajnanananda durchaus in der Tradition sowohl des Hinduismus insgesamt als auch von Shri Yuktेशwar steht (der ebenfalls Mönch des Giri-Ordens war).

³ Um den konnotativen Geschmack dieses Namens zu kosten, lohnt es sich, ihn wortwörtlich zu übersetzen: Yogi-König (Höchster; so in einigen Publikationen) Meister der Herren, Vollendeter der Herren

bar selbst innerhalb dieser Tradition als unorthodox gilt)⁴, und der seine eigenen Kriya Yoga Kenntnisse direkt auf den Mahavatar selbst zurückführt. Neben anderen kleineren Gruppen⁵ ist noch die unter dem eingetragenen Handelsnamen Babaji's Kriya Yoga® bekannte Schule recht aktiv. Sie wurde von dem Kanadier Marshall Govindan begründet, der ein Schüler des indischen Yogi S.A.A. Ramaiah war. Nicht nur von Ramaiah wird berichtet, er sei vom Mahavatar Babaji persönlich in Kriya Yoga eingeweiht worden, auch über Marshall Govindan heißt es auf seiner Webseite: „Im Jahre 1988 erhielt er von Babaji Nagaraj, dem Begründer des Kriya Yoga, den Auftrag, Kriya Yoga zu unterrichten“ (www.babaji.ca; 10.07.2011). Vorsichtiger drückt sich der Bruder-Schüler Govindans, E. Ayyappa, im Vorwort zu einem von Govindan verfassten Buch aus: „1988 empfing Govindan den *inneren* Ruf, anderen in ihren spirituellen Bemühungen zu helfen...“⁶.

Im Jahre 2010 und 2011 habe ich an Einweihungen der Kriya-Yoga-Organisationen von Hariharananda und von Govindan teilgenommen. Da der Adept sich verpflichtet, die Inhalte der Einweihungen nicht preiszugeben, kann ich über diese Veranstaltungen nur das berichten, was nichts über den Ablauf der einzelnen Übungen des Kriya Yoga verrät. Zunächst unterschieden sich die Einführungsveranstaltungen beider Organisationen nach meinem Eindruck komplett. Sowohl die einzelnen Übungen, in die der Initiand eingewiesen wurde, als auch die *Art* der Übungen war unterschiedlich: In Hariharandas System ist der Ablauf und die Methodik leichter zu begreifen, leichter auszuüben, weniger umfangreich, knapper. Zugleich sind die Übungen hier jedoch möglicherweise sowohl „riskanter“, weil sie direkter auf energetische Phänomene abzielen, als auch weniger gut in einem Wandel des Gesamtbewusstseins fundiert, weil sie diesen Aspekt vernachlässigen. Die Übungen des Govindan-Systems sind hingegen vielfältiger, beziehen mehr unterschiedliche geistige Qualitäten ein, die im indischen Denken für wichtig erachtet werden, und trainieren sie gründlicher. Dafür sind sie etwas weniger einfach zu praktizieren und zielen in der Grundstufe noch nicht direkt auf die (später wohl gelehrt) energetischen Aspekte ab, für die Kriya Yoga vor allem steht.

Zudem waren die Einführungsveranstaltungen, die ich besucht hatte, in der Art der Präsentation sehr verschieden: Während die Hariharanda-Organisation eine Einweihungszeremonie mit allen Elementen ausstattete, die eine indische religiöse Initiation erfordert, um unter dem Segen der Gurulinie zu stehen, war die Govindan-Initiation zwar ebenfalls mit religiöser Anteilen und dem Segen Babajis ausgestattet, aber mit weniger formalem hinduistischem Ritus abgehalten und eher auf die Techniken konzentriert. Während man bei den Kriya Yoga International Organizations also eher auf eine traditionell indische religiöse Institution trifft, die von Swamis (Ordensgeistlichen) geleitet wird,

⁴ „Yogiraj gehört nicht zu irgendeiner Unter-Gruppierung der Nath Yogis und ist auch mit keiner verbunden. [...] Geh also nicht zu irgendeinem Zweig der Nath und erwarte dort Referenzen für ihn zu finden.“ (www.hamsa-yoga.de/methoden; 10.09.2011)

⁵ Zudem gibt es im Internet Seiten über Kriya Yoga, die mir als reine Privatinterpretation und von keiner Schule autorisiert erscheinen.

⁶ Govindan, Marshall (1996): Babaji, Kriya Yoga und die 18 Siddhas. Waldfeucht: Hans Nietsch, S. 10 (Hervorhebung durch mich).

scheint Babaji's Kriya Yoga® eher als eine moderne indische Meditationsschule, wie sie auch in Indien selbst heute Konjunktur erlebt.

Bei beiden Organisationen fällt auf, dass der Kontext der hinduistischen Religiosität zwar überall präsent ist, jedoch dessen Kenntnis nicht zur Voraussetzung der erfolgreichen Ausübung der Technik gemacht wird. Anders als bei der Self Realization Fellowship, wo auf die Vermittlung des religiösen Kontextes Wert gelegt wird, genügt den beiden hier vorgestellten Organisationen im Prinzip die Einführung in die entsprechenden Techniken. Allerdings war es ja bereits Yoganandas Bestreben, hinduistische Methodik zur Erforschung und Befreiung des Geistes an den Strom westlichen Denkens und christlicher Religiosität anzubinden und Hinduismus nicht als geschlossenes System, sondern als Menschheitswissen zu lehren. Insofern wird in den beiden Schulen zwar eindeutig und unmissverständlich auf den hinduistischen Kontext hingewiesen, dieser aber in seiner Tiefe nicht für erforderlich gehalten, um von der Kriya Übung zu profitieren.

Der Vorteil von Kriya Yoga liegt nach meiner Erfahrung generell darin, dass es sich um eine ziemlich leicht zu erlernende vollständige Meditationsreihe (sadhana) handelt. Solche gut komponierten sadhanas bilden – ähnlich wie die Kräuterpillen der tibetischen Medizin – eine Rezeptur, deren verschiedene Elemente sich ergänzen, die Wirkungen steigern und die Nebenwirkungen ausgleichen. Deshalb sollen sadhanas immer in der Form praktiziert werden, wie sie gelehrt worden sind. Der Erfolg hängt aber von der Sorgfalt und Regelmäßigkeit der Übung ab. Obwohl die Kriya Yoga sadhanas also leicht zu verstehen und anzuwenden sind, kann die Qualität ihrer Durchführung sehr unterschiedlich sein und sich – zumindest bei den komplizierteren sadhanas von Babaji's Kriya Yoga® - je nach Übungsniveau des Schülers sehr unterscheiden. Insgesamt scheinen mir persönlich beide Kriya Yoga Schulen für den Westler gut geeignete Meditationstechniken zur Verfügung zu stellen: für ein gründlicheres Herangehen empfiehlt sich Babaji's Kriya Yoga®, für eine relativ einfachere Herangehensweise Hariharanandas Methode. Beide Kriya Yogas erscheinen mir unter den verschiedenen anderen Yogamethoden durch ihre Eingängigkeit und möglicherweise auch „spirituelle Effektivität“ herauszuragen (worunter ich das Verhältnis von Einsatz zu Gewinn an geistlichem Entwicklungsfortschritt verstehe). Den religiösen Kontext, in den jede meditative Übung meines Erachtens jedoch unbedingt eingebunden sein sollte, sollte sich der Schüler jedoch besser bei einer anderen Organisation suchen. Und noch ein Zweifel bleibt mir: Obwohl ich beide Kriya Yoga Methoden mittlerweile schätzen gelernt habe, vermag ich auch nach diesen anfänglichen Initiationen nicht sicher zu sagen, ob sich der angeblich vom Babaji gelehrt Kriya Yoga wirklich wesentlich von anderen Yoga Methodiken unterscheidet oder nur das mit diesen geteilte Wissen in besonders komprimierter, gut lernbarer Form darstellt und folglich die Didaktik, nicht die Technik das eigentlich herausragende Merkmal der Kriya-Yoga-Methoden ist.