



Kriya-Yoga - ein spiritueller Weg für den modernen Menschen

„Strebe mit ganzem Herzen nach spirituellem Erwachen. Sehne dich danach, dass dein Bewusstsein vollkommen geklärt ist. Lass all deine Gedanken, Gefühle und Handlungen von HÖCHSTEM BEWUSSTSEIN geleitet sein. So wird Yoga im Sinne von Samadhi, der Gottesvereinigung, erreicht.“

(Roy Eugene Davis)

Kriya-Yoga wird heute gerne als Geheimtipp unter spirituell Suchenden genannt. Doch was ist Kriya-Yoga? Bereits in den 2000 Jahre alten Schriften, den Yoga-Sutren des Patanjali, wird Kriya-Yoga erwähnt. Dieser Yoga-Weg ist ein allumfassender, ganzheitlicher Weg, der auf dem uralten Wissen und Erfahrungsschatz der Yogis gründet.

Schon vor vielen tausend Jahren machten sich die Weisen Gedanken, wie und wodurch sie der Menschheit helfen könnten um gesünder, harmonischer und friedvoller zu leben. Sie entwickelten ein System, das den Menschen half, ihre vergessenen Fähigkeiten wieder zu entdecken, um zu ihrer wahren Identität, dem Seelenbewusstsein oder Höchsten Bewusstsein zu erwachen. Denn der Mensch hat Lebenskräfte zur Verfügung, von deren Macht und Anwendungsmöglichkeiten er nur eine Ahnung hat, obwohl sie eine Realität sind, die jeder an sich selbst erleben und erfahren kann.

Wie aber können wir lernen unser eigenes Potenzial zu erkennen, sinnvoll zu nutzen und verantwortungsvoll damit umzugehen?

Kriya-Yoga als Ur-Yoga

Kriya-Yoga bietet uns eine geistige Wissenschaft, die uns für den Weg der spirituellen Entwicklung die höchsten Techniken des Yoga zur Verfügung stellt.

Kriya-Yoga ist der **Ur-Yoga**, in dem all die Bereiche des Yoga enthalten sind, die den Weg des ganzheitlichen

Yoga ausmachen. Dieser Yoga-Weg lehrt mehr als nur wohltuende Körperübungen, er ist allumfassend und einzigartig.

Das Wort „*Kriya*“ kommt aus der indogermanischen Sprache Sanskrit und bedeutet *Handeln oder Tun*. Kriya-Yoga ist sowohl Yogaphilosophie als auch praktisches Tun. „Kriyas“ sind gezielte „Handlungen“, die wir durchführen, um begrenzende Einflüsse aus Psyche, Körper und Nervensystem zu beseitigen, die den freien Ausdruck unseres Bewusstseins behindern. Wenn wir diese hindernden Umstände beseitigen, erfahren wir vollkommenes Wohlergehen und Verwirklichung auf allen Ebenen unseres Seins.

Das Wort „*Yoga*“ heißt „Rückbindung, verbinden, vereinigen, zusammenbringen.“

Unser Bewusstsein hat sich mit der äußeren Welt identifiziert. So haben wir unsere wahre Identität, unser innewohnendes göttliches Wesen, vergessen. Die Rückbesinnung und Ausrichtung auf unser wahres Wesen ist die Aufgabe des Yoga: die Identifizierung und Vereinigung mit dem EINEN BEWUSSTSEIN durch die Anwendung bestimmter Übungen.

Kriya-Yoga als Essenz des Yoga

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Yoga-Wege isoliert: Hatha-Yoga, Bhakti-Yoga, Karma-Yoga, Jnana-Yoga, Laya-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Raja-Yoga.

Wenn wir Yoga als ganzheitlichen Weg sehen, so erkennen wir, dass in verschiedenen Schulen nur Teilbereiche des Yoga gelehrt werden.

In Kriya-Yoga sind die verschiedenen Übungssysteme noch alle enthalten. Kriya-Yoga integriert die wertvollsten Inhalte der verschiedenen Yogasysteme zu einem ganzheitlichen Weg. Auf diese Weise erhält der Lernende einzigartige Hilfen zur Erreichung seines Zieles und erlangt großes Verständnis über die Zusammenhänge des Lebens.

Zusätzlich werden im Kriya-Yoga als Besonderheit höhere Meditationsformen und die höchsten Pranayama-Techniken, die Yoga zu bieten hat, gelehrt. Ein kompletter Zyklus von Kriya-Pranayama hat die gleiche belebende und regenerierende Wirkung auf Gehirn und Nervensystem wie wenn man ein Lebensjahr unter idealen Bedingungen sinnvoll und gesund verbringen würde. Wegen der einzigartigen kraftvollen Pranayama-Techniken wird Kriya-Yoga gerne als „Flugweg zu Gott“ bezeichnet.

Wer Kriya-Yoga gewissenhaft ausübt erweckt Kundalini.

Kundalini ist das schlafende schöpferische Energiepotenzial im Körper und der Schöpfung. **Erwacht Kundalini im Menschen, so entfalten sich die Eigenschaften der Seele.** Psychologische Umwandlungsprozesse geschehen, intellektuelle und intuitive Kräfte werden gesteigert und auch die spontane Erfahrung von außergewöhnlichen Fähigkeiten und überbewussten und transzendentalen Zuständen wird möglich.

Mit Kriya-Yoga können Sie die „**EINHEIT**“ (Yoga) mit dem **UNENDLICHEN** erreichen.

Kriya-Yoga als überkonfessionelles System

Kriya-Yoga ist nicht Teil einer Religion, sondern ein überkonfessionelles System. Die Prinzipien können von allen Menschen angewandt werden, egal welcher Religion sie angehören oder ob sie konfessionslos sind. Es bietet einen individuellen Weg zu persönlichem geistigen Fortschritt, Verbesserung der Lebensqualität, spirituellem Erwachen und vollkommener Erfüllung.

Um Kriya-Yoga auszuüben bedarf es keiner körperlichen Gelenkigkeit, weshalb Sie noch in höherem Alter damit beginnen können.

Kriya-Yoga ist für jeden zugänglich und jedem nützlich. Er beruht auf wissenschaftlichen Methoden und hält auch der Überprüfung der modernen Erkenntnisse stand. Er ist eine geistige Wissenschaft, die Sie begleitet und Ihnen hilfreich mit Methoden für Ihre Gesundheit und eigene Weiterentwicklung beisteht.

Durch das Ausüben von Kriya-Yoga wird unser Geist geläutert und unser Bewusstsein geklärt. Es lässt uns offen werden für die fördernden Einflüsse der Schöpfung – es beschleunigt unser spirituelles Erwachen bis zur Erleuchtung des Bewusstseins.

„Der Weg des Kriya-Yoga ist erfreulich, denn er führt uns zur Freiheit. Wir müssen nur die Tatsache unserer wahren Natur anerkennen wie sie ist, und wir müssen, um SELBST- und GOTT-verwirklicht zu sein, die Wirklichkeit Gottes als die eine ewig existierende Ganzheit, in die wir eingebettet sind, erfassen.“ (Roy Eugene Davis, Kriya-Yoga, Pfad des Lichts)

Kriya-Yoga-Lehrer

Der allumfassende Yoga-Weg kann nicht von jedem gelehrt werden. Hierzu bedarf es einer jahrelangen Schulung und tiefem Verständnis. Im Westen wurde Kriya-Yoga durch den

berühmten Yogi **Paramahansa Yogananda** bekannt. Sein Buch „*Autobiographie eines Yogi*“ wurde von Millionen Menschen gelesen und hat viele Herzen berührt.

Einer seiner letzten persönlichen Schüler ist Roy Eugene Davis.

Roy Eugene Davis, geb. 1931, ist einer der wenigen noch lebenden direk-



ten Schüler Paramahansa Yoganandas, des bekannten indischen Yogi, 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 Yoga-Zentrum in Lakemont/USA, in dem das breite Spektrum des Kriya-Yoga gelehrt wird. Er ist Verfasser vieler inspirierender Bücher und lehrt weltweit den Weg des Kriya-Yoga.

In Deutschland wird Kriya-Yoga vertreten durch Harald und Marlies Reiske.

Harald und Marlies Reiske sind seit über 25 Jahren persönliche Schüler von Roy Eugene Davis, einem der wenigen noch lebenden direkten Schüler Paramahansa Yoganandas und sind bereits **seit 1989 zum Lehren des Kriya-Yoga autorisiert.**

Sie leiten das **Kriya-Yoga-Center Deutschland** mit Sitz in Passau und sind Herausgeber des Rundbriefs „Transcendence“. Im Kriya-Yoga-Center können Sie die Philosophie und Praxis des Kriya-Yoga erlernen. Zielsetzung des Ehepaares ist es Menschen auf ihrer Suche nach Verwirklichung Möglichkeiten und Wege zur Erfüllung ihres Zieles aufzuzeigen.

n Roy Eugene Davis und Harald und Marlies Reiske fließt die Kraft und der Segen der Kriya-Yoga-Meisterlinie. Sie sind Lehrer, die durch Wort und Beispiel Wissen vermitteln, das zu einer Veränderung und Umwandlung des Lebens führt. Sie übertragen die spirituelle Kraft des BEWUSSTSEINS und stehen dem Schüler zur Seite, damit er psychologische Veränderung und spirituelles Wachstum erfahren kann.

Das nächste Kriya-Yoga-Seminar mit Einweihung findet vom **30.9. – 2.10.05** im Kloster Aldersbach bei Passau statt.

Anmeldung und Info:

Harald und Marlies Reiske, Kriya-Yoga-Center, Brunnengasse 5, D-94032 Passau

Telefon 0851-54283,

Fax 0851-7561360,

www.kriya-yoga.de