



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: „Was ist Realität und wie verzerren Wünsche unsere Art, sie wahrzunehmen?“
von M. G. Satchidananda
2. Natur versus Umwelt
von Durga Ahlund
3. Archarya Nityananda: ein Porträt
4. Asanas sind wie Sutras
von Shivadas
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:
Babaji's Kriya Yoga
and Publications, Inc.
196 Mountain Road · P.O.Box 90
Eastman Quebec Canada J0E 1 P0
tel +1-888-252-9642
oder +1-450-297-0258
fax +1-450-297-3957
www.babaji.ca · journal@babaji.ca

Deutsche Ausgabe:
Babaji's Kriya Yoga Deutschland
www.babaji.de · info@babaji.de

1. Leitartikel: „Was ist Realität und wie verzerren Wünsche unsere Art, sie wahrzunehmen?“

von M. G. Satchidananda

Neue Erkenntnisse der Wissenschaft haben eine Gewissheit gebracht in Bezug auf die uralte Frage „Was ist Realität?“ Die Gewissheit, dass die Wissenschaft die Realität nicht gut im Griff hat. Zwei der besten Modelle der physischen Realität, die Relativitätstheorie und die Quantenmechanik, scheinen mitei-

inander grundsätzlich unvereinbar zu sein. Dies wird durch einen Artikel und eine Dokumentation in der Zeitschrift *Nature* vom 18. April 2007 bestätigt. Der Artikel berichtet über Ergebnisse, die zeigen, dass die Quantenmechanik das Verhalten eines Systems als „lokalen Realismus“ bezeichnet. Lokaler

Realismus ist leicht zu verstehen: Die Eigenschaften von Teilchen können komplett beschrieben werden und sie bleiben lokal, das heißt, sie können nicht schneller als mit Lichtgeschwindigkeit an einen anderen Ort transferiert werden. Noch einfacher ausgedrückt: „Die Dinge sind genau hier so wie sie sind.“ Aber wenn man einen Prozess, der „Quantenverschränkung“ genannt wird, mit einbezieht, bei dem sich Teilchen sofort genauso verhalten, wie andere Teilchen, die ein halbes Universum entfernt sind, dann hat man ein Problem. Die „lokale Realität“ ist entweder nicht lokal oder sie ist nicht real.

In der [Quantenmechanik](#) sagt die 1927 formulierte *Heisenbergsche Unbestimmtheitsrelation* aus, dass die Genauigkeit, mit der Paare physikalischer Eigenschaften von Teilchen, wie Position und Impuls gleichzeitig bekannt sein können, begrenzt ist. Laienhaft ausgedrückt, je genauer eine Eigenschaft gemessen wird, umso ungenauer kann die andere erfasst oder bestimmt werden. Heisenberg behauptete, dass jede Messung einen Teil unseres Wissens über das System aus früheren Messungen zerstört. Mit anderen Worten: das Experiment wird durch den Beobachter beeinflusst.

In den letzten Jahrzehnten haben die Theoretiker der Quantenmechanik ein Phänomen sub-atomarer Teilchen beschrieben, das „Quantenverschränkung“ genannt wird. Zwei verschränkte Objekte, die auch sich mit Lichtgeschwindigkeit bewegende Photonen sein können, haben verbundene Eigenschaften. Wenn man die Eigenschaft eines dieser Objekte misst, führt dies dazu, dass das andere von einem Zwischenzustand in einen Zustand mit den gleichen Eigenschaften wechselt, wie das andere. Da die Objekte, wenn dies passiert, weit voneinander entfernt sein können, scheint der Transfer der Eigenschaften schneller als mit Lichtgeschwindigkeit zu erfolgen.

Viele Wissenschaftler waren nicht glücklich über diese Situation, wie auch Einstein, der Vater der Relativitätstheorie, der behauptete, dass es irgendeine zugrunde liegende Realität gäbe, die wir noch nicht verstehen. Einige Physiker haben versucht, diesen Mangel an Verständnis dadurch zu kompensieren,

dass sie Modelle mit „verborgenen Variablen“ entwickelten, in denen es Eigenschaften der Realität gibt, die wir nicht messen können. Hier kommt das neue Papier ins Spiel. Eine Reihe plausibler Modelle erlaubte uns, zu testen, wie unendlich kleine Teilchen, die unser Universum bilden, sich wirklich verhalten. Die Ergebnisse bestätigen die merkwürdigen Phänomene der Quantenmechanik wie die Quantenverschränkung und widerlegen die Vorstellung von der lokalen Realität. Heißt das, dass es jetzt Zeit ist, die Realität aufzugeben? Die Autoren scheinen das zu meinen, denn sie fassen das Papier so zusammen: „Wir glauben, dass wir aufgrund unserer Ergebnisse bestimmte Eigenschaften realistischer Beschreibungen aufgeben müssen“.

Nimm die Perspektive der Siddhas ein

Seit uralten Zeiten haben sich die Siddhas dieser Frage aus einer einzigartigen, inneren Perspektive heraus genähert, und ihre dokumentierten Erkenntnisse sind lehrreich. Auch wenn sie als mystisch bezeichnet werden können, sind sie doch nicht weniger nachvollziehbar, als die mathematischen Gleichungen der theoretischen Physik. Man muss über die geschriebenen Symbole hinausgehen, seien sie poetisch, paradox, analog oder mathematisch, um für sich selbst die Wahrheit – Sat – das Sein, die zugrunde liegende Realität zu entdecken.

Diese einzigartige Perspektive wurde vom Siddha Tirumular im *Tirumandiram* in Vers 2943 beschrieben:

Nicht der Höchste, noch Sadashiva

Nicht der Formlose, noch der Zustand des
Bildes

Wundervoll wie das Erfahren der Freude der
Liebe

Er ist in mir jenseits der Vorstellung

Tirumular fragt uns dasselbe wie die theoretischen Physiker: Wie kann man die ultimative Realität beschreiben? Ist sie das höchste? Ist sie Sadashiva (der Herr)? Ist sie ohne Form? Oder hat sie Eigenschaften? Seine Antwort stimmt den oben beschriebenen Er-

kenntnissen der theoretischen Physik überein: sie ist nicht beschreibbar.

Siddha Tirumular bringt es mit einer Analogie in Vers 2944 auf den Punkt und warnt uns:

Oh Narren, die die Dinge mit körperlichen
Augen sehen,
Wirkliche Glückseligkeit besteht darin, mit
dem inneren Auge zu sehen
Wie kann die Mutter ihrer Tochter erklären
Wie sie mit ihrem Mann die Freude genießt?

So wie die Erfahrung der Freude der Liebe nicht ausgedrückt werden kann, ist es unmöglich, die Glückseligkeit beim erfahren der Realität zu beschreiben. Man müsste eine Erfahrung spüren, die jenseits der eigenen Vorstellungskraft liegt.

So wie Salz im Wasser, ist der Herr in allem.
So wie Para in Parapara ohne Unterscheidung;
Die verborgene Folgerung wird eins mit dem Wort
Wie? Wie? Es ist genau so.

Tirumandiram Vers 2945

Para bezieht sich auf unser höchstes Selbst, das sich von unserer Körper-Geist-Persönlichkeit unterscheidet, unsere Seele. Und *Parapara* ist das höchste Wesen. Beiden haben eins gemeinsam: Bewusstsein. Aber Bewusstsein ist kein Objekt und auch kein Folgephänomen, das von der Existenz eines Gehirns abhängt, wie manche Materialisten behaupten. Alle lebenden Wesen, auch die ohne Gehirn, zeigen Bewusstsein. Denn Bewusstsein ist das Subjekt, das wahrnimmt und beobachtet. Es durchdringt jedes Ding, groß oder klein. Und deshalb widersetzt es sich allen Versuchen von Physikern, es, wie am Anfang dieses Artikels beschrieben, zu messen. Denn es ist nicht „es“ und auch nicht „da draußen“, sondern es ist überall, innen und außen. Mit der Frage „Wie? Wie?“ be-

zieht sich Tirumular auf das sprachlich nicht ausdrückbare Wesen des Verschmelzens der Seele, also des individualisierten Bewusstseins mit dem Herrn, dem höchsten Bewusstsein. Die Antwort kann nicht durch Worte oder Symbole definiert werden, sondern nur, indem man sich nach innen richtet. Tirumular zeigt den Weg im folgenden Vers:

Nandi (der Herr) war dort inmitten des Geistes
Anbetung und Betrachtung (Gottes) endeten spontan,
Das im Raum der Mitte aufgehende, helle Licht,
Ich verschmolz mit ihm durch meine Weisheit (Jnana).

Tirumandiram Vers 2947

Seit der Herr in mir und meinem Bewusstsein aufgegangen ist und in meinem „Geist“ aufgeht wie ein helles Licht, haben alle Formalitäten (Rituale) der Anbetung und Betrachtung spontan aufgehört zu existieren. Jetzt, in diesem Zustand der Vereinigung, sind Rituale, Schriften und Tempel nicht mehr erforderlich.

Durch das Eins werden fühlte ich die Präsenz Paraparas,
Durch das Eins werden erreichte ich Shiva-Gati,
Durch das Eins werden wurde ich des Bewusstseins bewusst,
Durch das Eins werden bezeugte ich viele Äonen.

Tirumandiram Vers 2953

Durch das Eins werden wurde ich des Wesens selbst bewusst. In anderen Worten: ich habe eine Einsicht nicht meiner Bewusstheit, sondern der Bewusstheit des Wesens selbst in „mir“. Ich bin ewig geworden. *Shiva-Gati* in die letztendliche Befreiung von der egoisti-

schen Sichtweise, „ich bin die Körper-Geist-Persönlichkeit“.

Wie erkennt man die „Realität“?

Unsere Wahrnehmungen sind fast immer stark von unseren Wünschen beeinflusst. In vielen Dimensionen des Lebens sehen wir, was wir sehen wollen und hören, was wir hören wollen. Politiker wissen dies und manipulieren ihre Zuhörer, indem sie ihnen sagen, was sie hören wollen. Das wird Populismus genannt, eine politische Wissenschaft. Taschendiebe sehen nur Taschen. Fundamentalisten, die auf die apokalyptische Endzeit warten, interpretieren momentane Ereignisse im Nahen Osten als Indikatoren des Armageddon. Rassendiskriminierung, Vorurteile und Voreingenommenheiten aller Art sind weitere Beispiele dafür, wie wir uns selbst von Wünschen täuschen lassen, die aus der Erinnerung und unterbewussten Gewohnheiten entstanden sind. Wenn man dies weiß, liegt der Schlüssel zum Erkennen der Wahrheit, der zugrunde liegenden Realität hinter der Welt der veränderlichen Phänomene darin, uns von Wünschen und Begierden zu reinigen. Wie Buddha sagt: „Wünsche sind Fallen“.

In Sutra III.35 der Yoga Sutras sagt uns Patanjali:

Wenn es ein verstecktes Motiv gibt, ist die resultierende Erfahrung, dass es keine Trennung zwischen der Bewusstheit eines manifestierten Wesens in der Natur und dem Selbst gibt; wenn man die Vereinigung um ihrer selbst willen praktiziert, erreicht man Selbst-Erkenntnis.

In anderen Worten: Wenn es einen Wunsch (ein verstecktes Motiv) in Bezug auf irgendetwas anderes gibt, als die Wahrheit zu erkennen, verwirrt man das Subjekt, unser reines Selbst, mit dem, was wir in der Natur erfahren. Wir verwirren das, was bewusst ist, den Zeugen, mit allen möglichen Objekten der Wahrnehmung, wenn sie sich durch unsere fünf Sinne präsentieren. Zum Beispiel sagen wir, „ich bin heiß“ oder „ich bin hungrig“ oder „ich bin eifersüchtig“ anstatt zu

sagen, „es fühlt sich heiß an“ oder „es gibt ein Bedürfnis nach Nahrung“ oder „das sind Gefühle der Eifersucht“. Wenn wir nachts alleine eine dunkle Straße entlang gehen und ein Fremder auf uns zukommt, fühlen wir uns bedroht, einfach weil wie Erinnerungen an „Dunkelheit“ und „Fremde“ mit der Emotion Angst assoziieren. In dem oben zitierten Vers erklärt Patanjali, dass man durch das Kultivieren von *Samyama* (Vereinigung), in Vers III.4 von ihm als Kombination von Konzentration, Meditation und Samadhi definiert, das zugrunde liegende Selbst erkennt. Samadhi geschieht, wenn der Geist völlig still wird. Dann wird man dessen bewusst, was bewusst ist. Man sieht das Licht, nicht nur das, was von ihm angestrahlt wird. In diesem Vers sagt uns Patanjali, dass, wenn man auf diese Weise Eins wird mit der subtilsten Ebene unseres Wesens, durch die Unterscheidung zwischen dem reinen Selbst und den Objekten der Natur in der Körper-Geist-Persönlichkeit eine Verwirklichung der zugrunde liegenden Realität erfolgen kann.

Während flüchtige Eindrücke davon für den Yogaschüler relative leicht zu erreichen sind, ist es die höchste Herausforderung, diese Bewusstheit aufrecht zu erhalten und aus ihr heraus zu handeln, auch Erleuchtung genannt. Alle Techniken des Yoga haben dies zum Ziel. Man erreicht es, indem man zuerst die Eigenschaft Sattva, Stille, zur Basis des eigenen Lebens macht. Dies erlaubt einem, die egoistische Perspektive mit all ihren Wünschen und der Unkenntnis der eigenen wahren Identität nach und nach „loszulassen“ und der Zeuge des Spiels von Karma, Natur und den von Geist geschaffenen Verblendungen zu werden. Indem man seinen Blick auf das innere Licht fixiert und innere Ruhe aufrechterhält, und sich daran erinnert, im Schauspiel des Lebens der Zeuge zu sein, wird man die Realität erkennen. Zu wissen, dass die Quantenphysik und die alten Mystiker darin übereinstimmen, dass die Realität nicht auf Worte oder mathematische Symbole reduziert werden kann, wird dich von intellektuellen Zweifeln befreien und dich ermutigen, sie zu sein, anstatt über sie nachzudenken.

2. Natur versus Umwelt

von Durga Ahlund

Werden wir mit bestimmten Veranlagungen in Bezug auf unsere Persönlichkeit, unser soziales und emotionales Verhalten und unsere Intelligenz geboren? Oder werden wir mit einer Tabula Rasa, einem „unbeschriebenen Blatt“ ohne irgendwelche mentalen Inhalte oder Neigungen in Bezug auf das Verhalten geboren, und beruht unser Verhalten entsprechend ausschließlich auf unseren Erfahrungen und unserer Wahrnehmung? Generell sagen die Vertreter der Tabula Rasa Theorie, dass nur Umweltfaktoren die Entwicklung der Persönlichkeit beeinflussen. Dagegen argumentieren die, die glauben, dass wir mit Vorfestlegungen oder Neigungen unserer Persönlichkeit geboren werden, dass unser „Wesen“ einzigartig individuell ist und zumindest teilweise festgelegt ist, bevor wir geboren werden. Dies ist bekannt als die Debatte über „Natur versus Umwelt“.

Ich habe nie an die Theorie der Tabula Rasa geglaubt, hauptsächlich, weil ich sah, dass meine beiden Söhne ihren eigenen Persönlichkeiten und Talente mitbrachten. Wir haben jetzt eine neue Enkelin, Kiplyn Eva Ahlund, die im März geboren wurde. Ich wusste, wie sehr ich sie lieben würde, aber wie schon bei meinen eigenen Kindern ist die Intensität dieser Liebe einzigartig und überwältigend. Ich denke, es gibt einen Grund dafür, dass Gott ein Baby für seine Eltern so liebenswert macht. Sie brauchen Zuwendung, weil sie so zart sind. Aber der Zauber, den ein Baby vom eigenen Fleisch und Blut ausübt, erscheint ziemlich mystisch. Und ich hatte vergessen, dass schon in diesen ersten Lebenstagen so

viel Persönlichkeit aus den Augen eines Babys scheint. Der gesamte Geburtsprozess ist einfach magisch und voller Gnade.

Wie dir vielleicht nicht bewusst ist, beschreibt Siddha Tirumular im *Tirumandiram* den Geburtsprozess in 41 *Mandiram*s. Er widmet die *Mandiram*s 451 bis 492 der Geburt der Seele im Körper. Tirumular sagt uns, dass er von seinem Guru Nandi am Kailash

lernte uns mit ihm Schriften studierte, um dieses authentisch enthüllte Wissen zu erlangen. Tirumular beschreibt die Geburt als das großartigste aller Phänomene, das vom Herrn selbst begleitet wird. Er sagt, dass der Herr nicht nur für den richtigen Zeitpunkt und die richtige Elternbeziehung sorgt, sondern sogar die weltliche Umge-

bung für eine gute Entwicklung der Seele zur Verfügung stellt.

Mandiram 451

Der Herr, den ich verehere, beginnt mit der Schöpfung

Die fünfundzwanzig, die getrennt waren, verbindet er jetzt

Er erschafft, im Mutterleib innewohnend

Er erschafft, wissend, was geschehen wird.

Tirumulars Schriften würden heute sicherlich Kontroversen erzeugen, insbesondere wegen der Art, wie er Swara Yoga in Bezug auf das Geschlecht, das Wesen und die Lebenserwartung der Nachkommen beschreibt. Aber Tirumular sagt einige schöne Dinge darüber, wie der Herr sich tiefgründig und beruhigend um die Seele im Mutterleib küm-



Kippy ein Tag alt

merkt. Ein wichtiger Punkt ist die Empfängnis. Er sagt, dass Empfängnis nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der spirituellen Ebene erfolgt. Im Moment der Befruchtung fließt der Kausalkörper mit der Essenz der fünf Sinne, des einfachen Verstandes, des höheren Verstandes und des Egos.

In Mandiram 465 sagt Tirumular, dass der Herr die Seele mit den subtilen Körpern verbindet und die Seele und das Bewusstsein entsprechend den Gunas im Mutterleib platziert. Ohne diese könne der Körper nicht lebend geboren werden. Er sagt sogar, dass es vor der Empfängnis einen Akt der subtilen Schöpfung gibt, den er *Civa-Puranam*, den „Tanz des Herrn in der Nacht“ nennt. Dies bedeutet, dass es keine Empfängnis des Lebens gibt, wenn die Seele und die feinstofflichen Element nicht vom Mutterleib angezogen werden.

Die Kombination von *Parabda Karma* (karmische Konsequenzen der Vergangenheit, die in diesem Leben abzarbeiten sind), *Vidhya* (Das was Licht spendet – das Wissen und die göttlichen Qualitäten, die der Seele helfen, den Weg spirituellen Fortschritts zu gehen) und die *Gunas* (Attribute der Natur: *Tamas* – Trägheit, *Rajas* – Aktivität und *Sattva* - Ausgeglichenheit) findet statt, sobald die Seele im Mutterleib ist. Die fünf subtilen Körper (physischer, energetischer, mentaler, Weisheits- und spiritueller Körper) werden entsprechend dem Karma der Seele während des Aufenthalts im Mutterleib festgelegt und ausbalanciert. Der alles durchdringende Herr ist ebenfalls als das letztendliche Schicksal der Seele im kleinsten Samen des Lebens gegenwärtig. Tirumular sagt, dass der Herr selbst beim kleinsten Samen weiß, was die Seele nach der Geburt erwartet. Er weiß um all die Erfahrungen, die sie durchleben muss, um ihre karmische Schuld zu reduzieren. Der Körper, der im Mutterleib gestaltet wird, ist dafür das geeignete Instrument.



Kippy eine Woche alt

Tirumular sagt außerdem, dass der Herr die Seele vom Mutterleib trennen wird, wenn das Schicksal es zulässt. Aber sogar dann beschützt er die Seele. Die Seele ist verantwortlich für die Konsequenzen ihrer früheren Handlungen. Der Herr stellt sicher, dass die Seele durch die Erfahrungen geht, die durch ihr Karma bestimmt werden.

Die Seele hat zehn Monate im Mutterleib, in denen sie für das Leben ausgerüstet wird. Der Fötus ist, was seine Atmung betrifft, von der Mutter abhängig, was durch Ida und Pingala Nadi des subtilen Körpers der Mutter bewirkt wird. Die Seele hat kein Geschlecht. Aber um dieses weltliche Leben zu erhalten und für die Evolution weiterzugeben, schafft sie sich ein männliches oder weibliches Gewand.

Es gibt weitere subtile Entwicklungen, die im Mutterleib erfolgen. Das

Erscheinungsbild des Kindes wird nicht nur durch die Genetik, sondern auch durch den Geist und den Atem der Eltern beeinflusst. Geist und Atem beeinflussen sich gegenseitig.

Wenn der Atem der

Eltern harmonisch ist, ist der Geist leer und das Herz ist voller Liebe und es entsteht Balance oder *Sattva*. Im Mutterleib wird der Fötus von der Balance und den inneren Licht, das das Kind formt und beeinflusst und zu seiner Entwicklung beiträgt, genährt. Tirumular sagt, dass im Geist eines Kindes eine Ansammlung vieler Leben sind, nicht nur das des Kindes, sondern auch der Eltern.

Während des Aufenthalts im Mutterleib existiert die Seele im Scheitel des Kopfes, und dort ist das Herz mit dem Herrn vereint. Der Herr ist strahlendes Feuer, das den Körper mit Energie versorgt. Bei der Geburt vertraut der Herr die Seele zwei „Pflegermüttern“ an, den *Shaktis* von *Anugraha* (Gnade) und *Tirodhana* (verhüllende Macht), die die Seele unsichtbar leiten und Gleichmut bei

Leid und Sorgen verleiht. Die Gnade, die das Kind und die Welt durchdringt, verleiht der Seele verschiedene Gaben und Talente. *Tirodhana Shakti*, die verhüllende Macht des Herrn verhüllt seine Gegenwart, aber sie kümmert sich auch um das Wachstum der Seele des Kindes, wenn es geboren ist, indem es ihr mehr und mehr Gelegenheiten bietet, seine karmischen Schulden zu verringern. Die Geburt dient dazu, dass die Seele wachsen und reifen kann.

Wir haben solches Glück, das wir uns zumindest für eine gewisse Zeit um diese Seele

kümmern und sie lieben, beschützen und anleiten können, während sie ihre Reise beginnt. Die Dankbarkeit und Liebe, die wir heute in ihrer Gegenwart erleben, nährt uns auf der tiefsten Ebene. Ich stelle mir vor, dass sie uns sehr beeinflussen wird, wenn sie wächst und uns zeigt, wer sie ist. Wenn ich sie beobachte, während sie einschläft, dreht sie oft die Augen nach oben, als ob sie genug hat für heute, und zum Licht des Herrn zurückkehrt. Ich fühle mich mit einem Gefühl der Einheit und voller Dankbarkeit zum selben hingezogen.

3. Archarya Nityananda: ein Porträt

Ich wurde als dritter von fünf Brüdern in Valencia in Spanien geboren. Mein Vater war Zahnarzt. Meine Kindheit verbrachte ich damit, mich fröhlich mit meinen übrigen Brüdern zu raufen; jede Entschuldigung dafür war willkommen. Meine Mutter war eine sehr spirituelle Person; sie bläute mir die Worte des Heiligen Augustinus ein: „Unsere Herzen sind für Dich gemacht, O Herr, und sie sind unruhig, bis sie ruhen in Dir.“ Ich besuchte bis ich 18 Jahre alt war, eine katholische Schule für Knaben, an der Religion die größte Wichtigkeit besaß. Ich bin sehr dankbar für manche meiner damaligen Lehrer dort. Ich kann mich an einen von ihnen erinnern, der sehr inspirierende Religionsstunden hielt, in denen er wundervolle, spirituelle Geschichten erzählte und zwar so, dass die Zeit stehen blieb und unsere Herzen vor Sehnsucht, gut zu sein und mit Gott zu sein, vibrierten.

Ich machte ein Diplom in Kommunikationswissenschaften (Journalismus) an einem extrem katholischen College. Dort traf ich eine Frau, die später meine Ehefrau wurde, und ich denke, an diesem Punkt endete mein Interesse daran, ein guter Katholik zu sein. Zu dieser Zeit entdeckte ich Jung und seine Traumdeutung; das eröffnete mir eine neue Welt, da ich meine eigenen Träume interpretieren – ich träume viel – und spirituelle und persönliche Nachrichten dahinter entdecken

konnte, wodurch alles, was ich bisher gelernt hatte, in Frage gestellt wurde.

Nach dem College arbeitete ich für eine Zeitung und mehrere Unternehmen der Massenmedien. Sehr bald verlor ich das Interesse daran, ein berühmter Journalist zu sein, als ich sah, in welchem Bewusstseinszustand sich die Leute befanden, die bei der größten Lokalzeitung arbeiteten: manche von ihnen waren alkoholabhängig, andere hatten überhaupt kein Privatleben mehr und lebten quasi im Redaktionsbüro. So begann meine spirituelle Suche. Ich bin für meine journalistische Ausbildung sehr dankbar, da ich gelernt hatte, jede Abhandlung, die mir auf meiner Suche nach der Wahrheit angeboten wurde, zu hinterfragen und zu analysieren. Nachdem ich allerhand seltsame Dinge ausprobiert hatte, die der lokale spirituelle Markt bot, begann ich meine Rebirthing-Sessions und entdeckte, dass es einen Haidakhan Baba Ashram in Valencia gab. Er ist ein indischer Heiliger, dessen Anhänger glauben, dass er eine Erscheinungsform Babajis sei. Ich war die ganze Zeit vollkommen glücklich dort, und das erste Mal in meinem Leben fühlte ich mich zuhause, inmitten der Feuerzeremonien, des Chantens, der Mantras und der Praxis von Karma Yoga. Ich spürte, dass Haidakhan Baba mein Guru war. Gemäß den Reinigungspraktiken hatte ich meinen Kopf neun Monate lang kahl geschoren. Wenn ich auf die Straße ging,

dachten manche Leute, dass ich ein Skinhead sei, und seitdem meinen manche meiner ehemaligen Freunde von der katholischen Schule, dass ich immer noch einer seltsamen Sekte angehöre. Meine Haare abzurazieren, ist eines der besten Dinge, die ich in meinem Leben getan habe, da ich mit allen Erwartungen brach, die die Leute von mir hatten. Eine Art sozialer Suizid, der mich befreite.

Als der Haidakhan Baba Ashram schloss, begriff ich, dass ich eine persönliche spirituelle Disziplin brauchte, der ich folgen konnte, um nicht von einer Gruppe abhängig zu sein. Inspiriert von dem Buch „Autobiographie eines Yogi“ suchte ich nach Kriya Yoga Meistern. Zu dieser Zeit gab jemand meiner Frau eine Kopie des englischsprachigen Magazins *Yoga Journal*. Darin war eine Anzeige von Marshall Govindan und dem Kriya Yoga der 18 Siddhas – Ich fragte mich, was das sein sollte, ich hatte keine Ahnung, was „die 18 Siddhas“ waren. Also schrieb ich Govindan, um herauszufinden, ob er nach Spanien kommen könnte, und er antwortete sehr freundlich. Ich schrieb auch an Daya Mata und zuletzt an Yogi Ramaiah, der mich einlud, nach Indien zu gehen. Schließlich erhielt ich eine Einweihung in Kriya Yoga von der Self Realization Fellowship Yoganandas, da das für mich die greifbarere Option war, und ich außerdem den Brief von Govindan verloren hatte.

Nach ein paar Jahren in der Yogananda Gruppe fühlte ich, dass meine spirituelle Praxis und mein Leben ins Stocken geraten waren. Es gab eine Trennung zwischen meinem spirituellen Leben und meinem Alltag, und ich spürte, dass dies so nicht gesund war.



Ich fand den Brief wieder, den mir Govindan geschickt hatte, und nach ein paar Maßnahmen war es uns möglich, 1995 eine erste Einweihung mit ihm in Valencia zu organisieren. In meinen Träumen wurde mir gesagt, dass Govindan „wie Babaji sei“, ein gutes Omen also.

Ich genoss den ersten Vortrag Govindans über Kriya Yoga so sehr, es war der „reine spirituelle Common Sense“, nach dem ich gesucht hatte. Die Techniken erschienen mir sehr einfach (vielleicht hatte ich als Journalist nach verblüffenden esoterischen Offenbarungen gesucht), aber ich sagte mir, dass ich den Techniken eine Chance geben würde, ich würde sie ausprobieren und sehen, was passiert.

So machte ich damit weiter, bis ich die dritte Einweihung erhielt. Ich habe seither Kriya Yoga mit manchen Höhen und Tiefen praktiziert, da ich auch von dem traditionellen Kriya Yoga Lahiri Mahasayas angezogen wurde. In Govindan fand ich einen Lehrer mit spiritueller Verwirklichung, ehrlich und großzügig – etwas, soweit ich wusste, auf dem spirituellen Markt ziemlich unübliches. Und durch die Lehren, die ich von ihm erhielt, begann ich, meine Spiritualität in meinen Alltag zu integrieren.

Der Yoga von Jesus

Es war Govindan, der mir vorschlug, ein Buch über die Lehren Jesu zu schreiben. Zunächst war ich verwundert, da ich mich fragte: „was könnte ich über Jesus sagen, dass noch nicht gesagt worden ist?“ Er meinte, ich sollte einfach ein Zitat Jesu nehmen und

darüber meditieren und dabei die Kriya Yoga Dhyanas anwenden, und danach könnte ich über die Einsichten, die mir kommen würden, schreiben.

So widmete ich mich der Sache, bis ich das Buch "Der Yoga von Jesus" schrieb. Es war eine sehr glückliche Zeit in meinem Leben; ich erhielt in der Meditation sogar ein Mantra, um mich mit Jesus zu verbinden. Dieses Buch zu schreiben, ermöglichte es mir, mit der Vergangenheit, meiner Gesellschaft, und einem Teil von mir selbst in Frieden zu sein. Ich fand heraus, dass Jesus ein Siddha war, ein Yoga Meister und, dass der Osten und der Westen über dasselbe sprechen und manchmal sogar dieselben Worte verwenden.

Später verstand ich, dass viele Yoga Schüler auch das Bedürfnis hatten, die Figur Jesu in ihre Yoga Praxis zu integrieren, daher glaube ich, dass dieses Buch auch ihnen half. Ich habe mehrere Menschen getroffen, die – zu meiner Verwunderung – meinten, dass das Buch eine Art spiritueller Katalysator für sie war. Manchmal lese ich das Buch wieder und bin über die Energie, die es hat, erstaunt, die nicht von mir kam, sondern – wahrscheinlich – davon, dass ich passend eingestimmt war.

Nachdem ich das Buch beendet hatte, ging ich mit M. Govindan nach Nordindien. Vor der Abreise erfuhr ich, dass es in Rishikesh eine Höhle gab, in der Jesus, laut Heiligen wie Papa Ramdass oder Swami Rama Tirtha, gelebt haben sollte. Ich druckte die Beschreibung des Ortes aus und hoffte, ihn finden und dort meditieren zu können.

Sowie ich in Indien war, gab mir ein Reisegefährte ein Bild von Jesus, das gleiche wie auf dem Cover meines Buches. Wir nahmen uns in Rishikesh ein Taxi und begannen die Suche nach der Höhle Jesu außerhalb der Stadt. Sobald wir an dem erwarteten Platz angekommen waren, nahm ich meine Karten aus meinem Rucksack... und da stand ein indischer, spanisch sprechender Mann, und in zwei Minuten hatte er uns zu der Höhle geführt. Wir meditierten dort; meine Freundin begann aufgrund der Energie, die sie spürte, zu weinen. Es war eine sehr vertraute und nahe Präsenz, mit direkter Verbindung zum Herzen ... und ich fühlte, dass sich der Kreis geschlossen hatte, dass Jesus, Babaji und

Indien vollkommen vereint waren. Ich bin für diese Erfahrung zutiefst dankbar.

Aurobindo und die Mutter

Eine andere Sache (und es gibt sicherlich einige davon!) für die ich M. Govindan und Babaji dankbar bin, ist mein Besuch des Sri Aurobindo Ashrams in Indien, und Aurovilles, der Stadt, die von der Mutter geschaffen wurde, seiner Schülerin und Mitstreiterin. Ich habe eine Göttliche Präsenz noch nie so klar und kraftvoll gespürt wie dort ... es war keine mystische oder subtile Präsenz, sondern etwas so Konkretes, dass man es mit den Händen hätte greifen können. Als ich in dem Raum der Mutter im Ashram von Pondicherry meditierte, sagte ich mental zu ihr: „Bitte, komme mit mir nach Valencia.“ – und ich hatte das Gefühl, dass sie sehr viel über meine Bitte lachte. Etwas später schrieb ich das Buch „Die Lehren Sri Aurobindos und der Mutter“, eine Einführung in ihre yogischen Lehren, wobei ich mehrere wichtige Texte sammelte, die ich für meinen Privatgebrauch übersetzte. So kam die Mutter mit mir nach Spanien. Aurobindo und die Mutter sind mir eine enorme Hilfe auf meinem Kriya Yoga Weg, und es war mein Wunsch, die Inspiration und Führung, die ich durch sie empfangen, zu teilen.

Kriya Yoga

Mit der Zeit bin ich über die wundervolle Einfachheit der Techniken von Babaji's Kriya Yoga erstaunt. Mir ist die öffentliche Rolle eines Yoga Lehrers nicht angenehm (ich bin das nicht, ich habe meine eigenen Probleme und Herausforderungen), aber ich liebe es, die Lehren und Techniken, die mir geholfen haben, mit anderen zu teilen. Ich liebe auch die Menschen, die zu Kriya Yoga Seminaren kommen, gewöhnlich sind das besondere Menschen mit interessanten Vorgeschichten, die sie teilen können.

Und sicherlich das Beste an Kriya Yoga ist, dass Babaji dahinter steht, und die Schüler hält und unterstützt. Seine Gnade besitzt alle möglichen Formen.

Ich genieße es, über Yoga und Kriya Yoga zu schreiben und meine Artikel im Internet

unter www.kriyayogadebabaji.net zu veröffentlichen, mit dem Ziel, die Personen zu unterstützen, die nach Wahrheit suchen, und dabei das, was ich gelernt habe, zu teilen. Ich habe auch die Website www.yogaandchristianity.com, auf der ich weitere kostenlose Artikel über Yoga und Christentum anbiete. Kriya Yoga zu unterrichten, ist für mich eine Form des Journalismus: ein Wissen zu teilen, das nicht mein eigenes

ist, aber es für diejenigen zugänglich zu machen, die es empfangen werden, sodass sie es einfach verstehen und davon profitieren können.

Vielleicht wird es zukünftig noch mehr Bücher geben, falls Babaji das beschließt. Ich glaube, dass die letztendliche Lektion von Kriya Yoga die Offenheit des Herzens ist. Ich möchte das gerne lernen, und, falls möglich, auch wie man es auf andere überträgt.

4. Asanas sind wie Sutras

von Shivadas

Die Asanas (Körperhaltungen) sind wie die Sutras: ihre wahre Identität offenbart sich nicht auf den ersten Blick. Auf den ersten Blick denkt man, dass sie Gymnastikübungen seien, die es einem ermöglichen, beweglicher zu werden.

Die Sutras haben auch eine verborgene Bedeutung, die sehr wichtig ist, und man muss ein Suchender in seiner Yoga Praxis sein, um sich ihrer bewusst zu werden, andernfalls scheinen sie nur ein paar schöne Verse zu sein, die die Sichtweise eines Dichters wiedergeben.

Als Praktizierende von Kriya Yoga sind wir uns dessen bewusst, dass die Sutras, sehr alte Texte von bestimmten Siddhas oder Yogis, ein geheiligtes Erbe sind, das der Menschheit gegeben wurde, um ihr zu helfen, die Essenz der Wahrheit hinter allem zu erkennen.

In der modernen Zeit wurde Yoga von einer Kultur vereinnahmt, die das "gute Leben" mit Dingen verwechselt, die gegen die Lehren des Yoga sind. Aber wenn man sorgfältig auf die subtile Stimme der Asanas hört, findet man heraus, dass sie uns viel zu sagen haben.

Die Praxis der Asanas ist ein Teil der fünf Phasen von Kriya Yoga, und daher ist ihre Lehre als ein Ganzes für ganzheitliches Bewusstsein und Verstehen notwendig. Unglücklicherweise bleibt die Praxis der Haltungen meistens oberflächlich, unter dem sich wie-

derholenden Vorwand: „man muss beweglich sein, um Yoga zu machen.“

Denn bei dieser Praxis legen wir unseren Schwerpunkt nicht darauf, beweglicher zu werden, ganz gleich wie gelenkig wir sind, sondern darauf, die Widerstände im Körper gehen zu lassen. Es ist sehr wichtig, den grundlegenden Nutzen der Asanas zu verstehen. Dadurch, dass wir sie regelmäßig praktizieren, bündeln wir eine große Menge an Energie in unserer Wirbelsäule, genauer gesagt im *Shushumna Nadi*, einem Energiekanal. Kriya Yoga Schüler kennen diesen Kanal sehr gut, aufgrund seiner Assoziation mit dem Herzstück unserer Praxis (*Kriya Kundalini Pranayama*) und der zentralen Bedeutung dieses *Nadis*.

Ein qualifizierter Hatha Yoga Lehrer setzt sich nicht das Ziel, seine Schüler beweglicher zu machen, sondern ihre Gesundheit zu bewahren und ihren Vitalkörper energetisch vorzubereiten. Man kann die gesamte Bandbreite der Praktiken in Babaji's Kriya Yoga erkennen, wenn man die Asanas mit beständigem Bewusstsein praktiziert.

Oft werden uns, wenn wir Haltungen lernen, „iso-statische“ Positionen beigebracht; die korrekte Haltung, die unter Gebrauch von unterstützenden Punkten Ausgeglichenheit und Entspannung und eine gute Atmung bedingen wird, während man den Rest des Weges alleine entdecken muss.

In der Lehre von Babaji's Kriya Yoga wird uns beigebracht, wie man in fünf Phasen praktiziert, entsprechend den fünf Körpern: Asana, Pranayama, Dhyana, Mantra und Samadhi, Liebe und Dienst am Leben, am Göttlichen, absolutes Bewusstsein, in mitten all unserer Handlungen und Lebensformen.

Es ist möglich, all diese Phasen in der Praxis der Asanas anzuwenden und jede Phase kann bewusst schrittweise umgesetzt werden:

1. Man beginnt, nach Gleichgewicht in der Haltung zu suchen, um jeden Teil des Körpers zu entspannen, der nicht gebraucht wird, um die Asana zu halten;

2. regelmäßiges Atmen mit dem *Ujay* Klang in der Kehle erzeugt Prana und *Pratyahara* (Rückzug von den Sinnen) und man verschmilzt mit dem äußeren Klang des Atems.

3. Darauf entwickelt man das Zeugenbewusstsein, indem man einen Schritt von den Regungen zurücktritt, die aus dem Unterbewusstsein aufsteigen, und dadurch Bewusstheit des Selbst ausbildet. So ist es möglich, die Psychodynamik des Geistes zu beobachten und der mentalen Versklavung ein Ende zu setzen.

4. Es ist möglich, während man bequem in einer Haltung verweilt, den Geist auf die *Bija Mantras* (welche in der zweiten Einweihung gelehrt werden), die zu den Chakren, den psycho-energetischen Zentren, gehören, zu fokussieren, entweder auf eines nach dem anderen oder nur auf das eine, welches wäh-

rend der bestimmten Haltung besonders aktiviert wird.

5. Schließlich wird, nach einiger Zeit beständiger Praxis der Haltungen, die eigene Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Körper an sich ausgerichtet sein. Der Körper ist nun der Tempel, in dem wir das Göttliche suchen und dabei unser Sein vollkommen hingeben. Genau in diesem Moment ist man, aufgrund der vorausgegangen Vorbereitung aller fünf Körper durch die verschiedenen Praktiken, dazu fähig, mit dem unendlichen Bewusstsein zu verschmelzen: alles ist Wahrheit und die Wahrheit ist in allem.

Mit der Zeit und durch konstante Praxis aller fünf Phasen, werden wir die Haltungen nicht mehr auf die gleiche Art praktizieren, mit dem Gefühl eines dichten Körpers, grobstofflich und beschränkt; dies weicht einem Gespür von reiner Energie, das uns durch die Haltungen und unsere bewussten Handlungen führt. Diese Wahrnehmung verstärkt die Vorstellung, dass „ich nicht mein Körper bin, und ich nicht meine Gedanken bin“, und erlaubt es dem Intellekt, mit der immer währenden absoluten Wahrheit zu verschmelzen und sich mit ihr zu identifizieren.

Genauso, wie uns in Babaji's Kriya Yoga gelehrt wird, dass die Sutras wie Schlüssel seien, die uns die Türen öffnen und viel Weisheit zugänglich machen würden, sind es auch die Haltungen. Sie befähigen uns dazu, die tiefgründigen Wahrheiten zu erfahren, die uns die Siddhas übermitteln wollen.

5. News und Notizen

Bau des Ashrams in Badrinath. Als Resultat der Wahlen im indischen Bundesstaat Uttarakhand wurde eine neue, von der säkularen Congresspartei geführte Regierung gebildet. Es wird erwartet, dass sie das Bauverbot für die hochgelegenen Pilgerorte Badrinath, Kedarnath, Gangotri und Yamonotri aufhebt, das die konservative, religiöse Partei BJP seit August 2008 angeordnet und durchgesetzt hatte, kurz nachdem wir unsere Baugenehmi-

gung erhalten hatten. Trotz des Bauverbots ist es uns gelungen, den größten Teil des Fundaments und im Bereich der Apartments 63 Pfeiler bis zum zweiten Stock zu errichten. Wir hoffen, dass die ersten sechs Apartments bis Oktober 2012 fertiggestellt sein werden.

Ein **Mandapam** Portiko wird jetzt dank den Spenden mehrerer Spender beim Babaji Koil Tempel in Katirgama in Sri Lanka errichtet, um den Besuchern und Meditierenden

dort Schatten zu spenden. Für den Bau eine Gemeinschaftshalle neben dem Ashram werden Spenden erbeten.



Meditierende am Schrein in Katirgama

Pilgerfahrten nach Indien 2013: nach Südindien mit einem neuen Reiseplan vom 15. Februar bis zum 4. März und nach Badrinath im Himalaja vom 26. September bis zum 14. Oktober 2013.

Eine Möglichkeit, ins Buch zu schauen, wurde jetzt dem Büchershop unserer Website hinzugefügt. Man kann jetzt Abschnitte der meisten Veröffentlichungen lesen.

Neue Bucherscheinung: Tapaswiji, Der Heilige, der 185 Jahre lang lebte. (Geboren 1770, Mahasamadhi 1955) Eine Biographie von T.S. Anantha Murthy. ISBN 81-7525-446-7, 3. Ausgabe, 310 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Fotos. Preis US\$. 30,50 nach Übersee per Luftpost. Es wurde bereits im Jahr 1986 unter dem Titel: "Maharaj" publiziert. Geboren im Jahr 1770

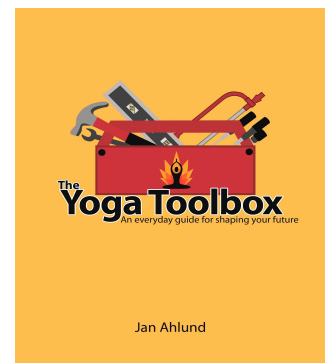
in die königliche Familie der Patiala, war Prinz Krishna Sing über 55 Jahre alt, als er sich auf die Suche nach dem Göttlichen machte. Jahrzehntlang praktizierte er Tapas (spirituelle Riten) im Himalaya und bekam den Namen Tapaswiji Maharaj. Er erreichte die höchste Ebene spiritueller und yogischer Weisheit. Er wurde ein berühmter Heiliger und ein Meister aller Meister. Im Jahr 1955, nach einem erstaunlichen Leben von 185 Jahren, verließ er freiwillig seinen Körper mit einem AUM auf seinen Lippen.

Von einem Lehrer aus dem Himalaya lernte er die Geheimnisse der Kaya-Kalpa – Anwendung, ein zellulärer Verjüngungsprozess, um den menschlichen Körper zu verjüngen. Er führte die Kaya-Kalpa- Anwendung drei Mal durch, um seine Jugendlichkeit wieder zu erlangen. Er bekam Darshan von Bhagavan Sri Krishna, Lord Dattatreya, Lord Parasurama, Göttin Mahalakshmi und verschiedenen historischen Meistern, Heiligen und Persönlichkeiten, wie z.B. Guru Nanak, Narada Maharshi, Durvasa Maharshi und Aswathama. Diese Biographie enthält die außergewöhnlichsten spirituellen Erfahrungen. Leser dieser Biographie werden zu eigenen spirituellen Anstrengungen inspiriert und auf höhere Ebenen gehoben werden.

**Neues eBook:
Yoga Toolbox für die Gestaltung deiner Zukunft von Jan Ahlund**

Durga freut sich, ein neues, inspirierendes und förderliches Yoga eBook mit Hatha Yoga Übungsreihen abgeschlossen zu haben. Sie bauen aufeinander auf, und gehen auf individuelle Anforderungen und Fähigkeiten ein. Es wird als eBook Ende Oktober 2010 verfügbar sein.

Es gibt vierzehn verschiedene Yoga Übungsreihen für jeden Tag. Jede Reihe enthält eine genaue Beschreibung und Bilder (241). Darin mit enthalten sind Stellungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama), Verschlüsse (Bandhas), Gesten (Mudras), Medi-



tationstechniken und Training des Bewusstseins.

Kapitelüberschriften: Erschließen der Kraft von Prana, Erschließen der Kraft des Geistes durch den Atem, Einführende Yoga Basishaltungen, Surya Yoga und Aum: Erschließen der universellen Kräfte, Auflösen der Widerstände, Lockern der unteren Wirbelsäule, Lockern und Entspannung des Oberkörpers und der Wirbelsäule, Stärken des Nervensystems, Rückwärtsrollen, Umgang mit Unmut, Stehende Asana für Gleichgewicht und Dynamik, Verjüngender Schlaf, Auflösung der Begrenzungen, Kunst der Meditation, Vorbereitung von Körper und Geist, Kraft von Mudras, Yogische Entspannung für Lebensbereicherung und Verwirklichung. Preis: € 7,50. Im Büchershop unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> zu bestellen.

Alle elf europäischen Acharya wie auch die Acharyas M.G. Satchidananda und Durga Ahlund haben ihre Teilnahme für den europäischen Satsang vom 24.-26.Mai 2012 im Kapellenhof in der Nähe von Frankfurt zugesagt.

Bogota in Kolumbien: ein Basisseminar mit 18 Teilnehmern wurde vom spanischen Acharya Nityananda aus Valencia vom 17.-19.März 2012 geleitet. Finanziert vom Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas war es das erste Mal, dass einer unserer Acharyas dort hingegangen ist.



Besuche unsere elektronische Handelsseite www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bü-

cher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Order of Acharyas. Deine Kreditkarten-Information wird verschlüsselt und geheim gehalten.

Büchershop: Viele Bücher in deutsch oder englisch sowie einige weitere Artikel, wie etwa die Hatha Yoga DVD können bei Dorit Jaeger, die in den deutschsprachigen Ländern für den Vertrieb zuständig ist, bezogen werden. Das vollständige Angebot findet ihr unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> Die Kontaktdaten sind per Mail savitri@babaji.de und per Telefon 02104/73141. Ihr könnt ihr auch schreiben: Dorit Jäger, Innstr. 1, 40822 Mettmann.

Die meisten Artikel früherer Ausgaben des Babaji's Kriya Yoga Journals sind jetzt auf unserer Webseite zu finden: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/articles.php>

Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals um die jährliche Zahlung von 12 Euro auf das deutsche Konto von M.G. Satchidananda für das Abonnement.

Die Kontodaten:

Kontoinhaber: M. Govindan

Kontonummer: 0723106

Bank: Deutsche Bank International, Frankfurt

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDE33HAN