



# babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

## In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: Liebe, Gnade und der Guru  
von M.G. Satchidananda
2. Schwierigkeiten bei der Yoga-Praxis überwinden  
von M.G. Satchidananda
3. *Sthira* und *Sukha*: Ruhe und Freude bei der eigenen Praxis finden  
von Durga Ahlund
4. Jahresbericht 2015 des Orden der Acharyas und Pläne für 2016
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

## Leitartikel: Liebe, Gnade und der Guru

von M. G. Satchidananda

„Guru, Gott und das Selbst sind eins“, so lautet ein bedeutender Ausspruch oder *Mahavakya* in der Yogatradition. Von dem Moment an, als ich einen ersten Eindruck der Größe Paramahansa Yoganandas und Yogi S.A.A. Ramaiahs bekam, nahm ich mir diesen persönlich zu Herzen. Und durch folgenden Vers von Siddha Tirumular wurde mir seine Bedeutung vollkommen klar:

*“The ignorant say love and Siva are two;  
(„Die Unwissenden sagen, Liebe und Siva seien zwei;)*

*Love is Siva, they know not;  
(Liebe ist Siva, das wissen sie nicht;)*

*Love is Siva, once they know this;  
(Liebe ist Siva, sobald sie dies erkennen;)*

*Love abides as Siva.”  
(Verweilt Liebe als Siva.“)  
– Tirumandiram 270*

Dies wurde zum Leitspruch für mein Leben, als ich mich der Praxis von Babaji's Kriya Yoga und Seiner Mission widmete, den *Tamilischen Kriya Yoga Siddhantham* (die Lehre der 18 tamilischen Yoga Siddhas) weiterzugeben. Ich erinnere mich jedes Mal daran, wenn ich das Babaji Mantra „*Om Kriya Babaji Nama Aum*“ wiederhole.

Die Yoga Siddhas verehrten ihre Gurus. An keiner Stelle in ihren Schriften preisen sie irgendeine Gottheit oder huldigen irgendwelchen geringeren Göttern in Tempeln, da sie Siva, das höchste Wesen, in sich selbst erkannt haben. Ihr Yoga ist ein Guru Yoga. Ihre Gedichte beginnen typischerweise mit einem an ihre Gurus gerichteten Gruß. Dies liegt daran, weil sie Gott in der Liebe ihrer Gurus erfahren haben. Sie erlebten die Kraft dieser Liebe und reagierten ihrerseits darauf, indem sie Liebe und sogar göttliche Taten zeigten. Ich kann die Kraft dieser Liebe bezeugen und auch, wie sie seit dem Tag, an dem ich die Worte des folgenden Gelöbnisses zum ersten Mal ausgesprochen habe, durch mich wirkt: „Mein eigenes Wesen und Vergnügen gebe ich Kriya Babaji ganz und vollkommen hin.“ Die vergangenen 45 Jahre waren durchgängige Karma Yoga Praxis, welche diese Liebe und Hingabe für Babaji in jedem zum Ausdruck bringt.

Das Wort „Guru“ bedeutet wörtlich „Vertreiber von Dunkelheit“. „Gu“ steht für Dunkelheit und „ru“ für Licht. „Dunkelheit“ ist eine Metapher für Unwissenheit. Unwissenheit entspricht der Unfähigkeit, das Beständige von dem Unbeständigen, Leid-auslösendes von Freudebringendem und die ego-bezogene Persönlichkeit von dem wahren Selbst zu unterscheiden. Also ist der Guru derjenige, der uns zeigt, wie wir die

Dunkelheit der Unwissenheit beseitigen und Weisheit verwirklichen können. Wenn der Schleier der Unwissenheit gelüftet ist, erstrahlt Liebe als übermächtiges Licht im Inneren und Äußeren. Der Guru ist keine Person. Der Guru ist ein *Tattva*, ein Naturprinzip, durch welches Wahrheit, Liebe, Schönheit und Weisheit offenbar werden. Dies kann sich durch alles manifestieren, wodurch wir tiefgründig die Wahrheit hinter den Schleiern der Natur erkennen und somit von den *Malas* oder Makeln – Egoismus, Täuschung und Karma – gereinigt werden können. Ein Buch, die Augen eines Babys, ein Sonnenaufgang, eine spirituelle Erfahrung oder auch ein Mantra können es sichtbar werden lassen. Wenn es sich beständig

durch eine Person manifestiert, bezeichnen wir diese Person oft als einen „Guru“, aber wir dürfen nicht vergessen, dass nicht die „Person“ selber der „Guru“ ist, sondern die Lehren, die Weisheit und die Liebe, die durch diese Person zum Ausdruck kommen. Die Person ist nur der „Postbote“.

Wenn man sich daran erinnert, kann man vielleicht der Verwirrung vorbeugen, die entstehen mag, sobald sich die menschlichen Begrenzungen der Person zeigen.

Das *Guru Tattva* ist auch das Prinzip, durch welches die Natur alles Leben in unseren inneren und äußeren Universen kreiert, erhält und zerstört und zwar auf jede erdenkliche Weise, die notwendig ist, damit wir von Unwissenheit zu Weisheit und von Egoismus zu Selbstverwirklichung gelangen können. Es existierte bereits vor der Erschaffung des Universums und übersteigt daher Raum und Zeit. Das Guru-Prinzip ist in uns allen in Form des inneren Selbst vorhanden, also verehren wir, wenn wir den

**Das Guru-Prinzip ist in uns allen in Form des inneren Selbst vorhanden, also verehren wir, wenn wir den äußeren Guru preisen, gleichzeitig auch unser eigenes Selbst.**

äußeren Guru preisen, gleichzeitig auch unser eigenes Selbst. Die unpersönliche Shakti ist die spontane Kraft, die genau das hervorbringt, was für die beste Entfaltung der Sadhana erforderlich ist. Sie ist mächtiger als der äußerliche Guru, weil sie immer zugänglich ist.

Das Wort Guru ist außerdem eng mit dem Begriff „Guna“ verwandt, der sich auf die drei Neigungen, Modalitäten, Komponenten bzw. Qualitäten bezieht, durch welche die Natur (*Prakriti*) uns auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene beeinflusst: (a) *Tamas* (Trägheit, Erschöpfung, Mutlosigkeit, Zweifel), (b) *Rajas* (Aktivität, Mut, Planen und Ausführen) und (c) *Sattva* (Gleichgewicht, Gelassenheit, klares Verstehen). Folglich ist der Guru derjenige, der uns zeigt, wie wir uns aus der Abhängigkeit von den Gunas befreien können. Die Siddhas bezeichneten ihre darauf ausgerichtete Mission als *Arrupadai*: den Weg zu Selbst- und Gottesverwirklichung aufzuzeigen. Patanjali nennt diese Befreiung *Kaivalyam*, die Freiheit von dem Gesehenen, und bezieht sich in den Yoga Sutras II.25, III.50, III.55, IV.26, IV.32 und IV.34 darauf. Der allerletzte Vers der *Yoga Sutras* lautet:

*So manifestiert sich die höchste Stufe der absoluten Freiheit (Kaivalyam), indem die grundlegenden Kräfte der Natur (Gunas) wieder in dieser aufgehen, da ihre Aufgabe, dem Selbst zu dienen, erfüllt ist. Oder (anders ausgedrückt) die Kraft des reinen Bewusstseins kommt in ihrem eigenen wahren Wesen zur Ruhe. – IV.34*

Das niedere Wesen, dessen Motivation vorher nur auf den einzelnen Naturkräften (*Gunas*) beruhte, wird durch eine höhere Art von Naturell ersetzt – *Svarupa*, der eigenen wahren Form oder Natur. Dieser Vers wiederholt den Inhalt von I.3: „Dann verweilt der Sehende in seiner wahren Form (*Svarupa*).“ Alle 18 Siddhas sprachen von

diesem höchsten Zustand des *Svarupa* bzw. *Soruba* (tamilisch) *Samadhi*, in dem sich sogar die Körperzellen der Vereinigung von höchstem Bewusstsein und höchster Energie, Siva und Shakti, hingeben und damit identifizieren. Sie beschrieben, wie ihre Körper in einem goldenen Glanz erstrahlten. Swami Ramalinga, der im 19. Jahrhundert diesen höchsten Zustand der Unsterblichkeit ebenso erreicht hatte, sprach in diesem Zusammenhang von einem „Körper des höchsten Gnadenlichts“, *Arul Perun Jyoti*. Genauso auch Aurobindo, der es das „Herabströmen des Supramentalen“ nannte. Die Gesetze des niederen Wesens und die Aktivität der einzelnen Naturkräfte (*Gunas*) werden durch die einer höheren Natur ersetzt. Tirumular bezeichnet *Svarupa Samadhi* als „selbsterleuchtende Offenbarung“ und bezieht sich in Dutzenden von Versen auf die Rolle des Gurus:

*“And the Holy Master, Parama guru (supreme guru)*

*[„Und der heilige Meister, Parama Guru (höchster Guru)]*

*As Para constant pervades interminably all*

*[Durchdringt als beständiges Para alles ewiglich]*

*In that immanent state*

*[In jenem immanenten Zustand]*

*Extends His Self-Illuminating Manifestness (svarupa)*

*[Entfaltet sich Seine selbst-erleuchtende Offenbarung (Svarupa)]*

*When Jiva (the individual soul) the final Turiya State attains. “*

*[Wenn Jiva (die individuelle Seele) den endgültigen turiya Zustand erreicht.]*

*– Tirumandiram 2835*

*“Form He has none, yet Form He assumes;*

*[„Er hat keine Form, aber Er nimmt Gestalt an;]*

*Birth He has none; yet is he the seed of all births;*

[Er ist nicht geboren; dennoch ist Er der Keim aller Geburten;]

*Beyond Formlessness, too, He is, the elusive Lord;*

[Auch jenseits der Formlosigkeit ist Er der schwer fassbare Herr;]

*Unless Himself as Holy Guru reveals, none Him reach.*

[Außer wenn Er sich als heiliger Guru denen offenbart, die ihn nicht erreichen.]

*They who meditate on His Svarupa, see Him as the light within;*

[Diejenigen, die über Sein Svarupa meditieren, erkennen Ihn als das Licht im Inneren;]

*They who meditate on His Svarupa, will timeless Eternity attain;“*

[Diejenigen, die über Sein Svarupa meditieren, werden immer währende Ewigkeit erreichen;“]

- Tirumandiram 2840, 2841

*“As life and body alike feel, He in me stood in identity full;*

[„So wie Leben und Körper sich identisch anfühlen, befanden Er und ich uns in vollkommener Gleichheit;]

*Bounteous as He is unto the rains from heavens,*

[So großzügig, wie er mit dem vom Himmel kommenden Regen ist,]

*I with the heavenly Lord, one became.*  
[Wurde ich mit dem himmlischen Herrn eins.]

*Himself as Being Supreme, He stood not apart from me;*

[Er selbst als höchstes Wesen war nicht von mir getrennt;]

*That the Lord Knows unto the Body and Life are We;*

[So erkennt der Herr durch den Körper und das Leben, die wir sind;]

*This is the truth;*

[Dies ist die Wahrheit;]

*He to perfection wrought me*  
[Er brachte mich zur Perfektion]

*He the Lord of Immortals.”*  
[Er, der Herr der Unsterblichen.“]

- Tirumandiram 1790, 1791

Mit der Erkenntnis, dass die Liebe selbst mich zur Vollkommenheit führt und, dass alle meine persönlichen Fehler und Herausforderungen im Leben als Trittsteine und Gelegenheiten zur Verwirklichung dieser Liebe dienen, kann ich singen: „Babaji ist Liebe und Liebe ist Babaji und der Satguru ist in unseren Herzen!“

## Schwierigkeiten bei der Yoga-Praxis überwinden

Von M. G. Satchidananda

Wir bemühen uns individuell und kollektiv nicht nur darum, die Quellen für das Leiden in unserer menschlichen Natur zu vermeiden, sondern auch seine Ursache, die Belastungen, zu beseitigen und letztendlich unser Wesen zu perfektionieren.

*„Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung und das Hängen am Leben sind die Belastungen.“ – Yoga Sutras II.3*

Alle unsere Schwierigkeiten bei der Praxis von Kriya Yoga lassen sich von diesen fünf „Belastungen“, die *Kleshas* genannt

werden, ableiten. Und „Unwissenheit“ (*Avidya*) unserer wahren Identität, des Selbst, des Zeugenbewusstseins ist der Urquell allen Leidens. Daher können wir Leiden vermeiden, indem wir uns beständig an unsere wahre Identität, das Selbst in Form des Zeugen erinnern. Dies schreibt sowohl *Advaita*, der nicht-dualistische Ansatz, als auch der klassische Yoga auf höheren Ebenen vor. Wenn man sich kontinuierlich mit dem Selbst identifiziert, hat man das Ziel dieser beiden Wege erreicht: Selbstverwirklichung.

Die Yoga Siddhas, oder „vollendete Meister“, haben jedoch die Praxis verschiedener Kriyas – v.a. von Kundalini Pranayama, Mantras, Chakra-Visualisierung und Hatha Yoga – erdacht und diese angewandt, um die menschliche Natur zu transformieren. Anstatt nur zu versuchen, die oben genannten, auf den menschlichen Schwächen beruhenden Quellen des Leidens zu vermeiden, haben sie nach Perfektion gestrebt, nach der Transformation der menschlichen Natur in das Göttliche an sich. Laut den Siddhas kann man in einem kranken Körper oder einem neurotischen Geist keine wirkliche Vollkommenheit erreichen, unabhängig davon, wie erfahren man darin ist, sich mit den spirituellen Daseinsebenen zu verbinden.

Während das Ausbilden von physischer, vitaler, mentaler und intellektueller „Vollkommenheit“ (*Siddhi*) eine bloße Selbstverwirklichung auf spiritueller Ebene bei Weitem übertrifft, wird eine *Sadhana*, die alle fünf Körper umfasst, die Manifestation unseres göttlichen Potentials in der Welt erleichtern. Anstatt die Welt als „böse“ oder „unwirklich“ (*Maya*) abzulehnen und sich von der Gesellschaft zu entfremden, wie es allzu oft in religiösen und spirituellen Traditionen geschieht, wird man zu dem Sehenden, der die Präsenz des Göttlichen in den mannigfaltigen Erscheinungsformen des „Gesehenen“ wahrnimmt. Die „universelle

Vision der Liebe“ lenkt dann sämtliche eigene Handlungen. Wie der Siddha Tirumular verkündete: „*Anbu Sivam*“ (Liebe ist Gott). Wir betrachten unseren Yoga-Weg als einen Prozess, bei dem wir von Egoismus, Verhaftung und Angst gereinigt werden. Schwierigkeiten werden zu Läuterungsmöglichkeiten und geben nicht länger Anlass, zu leiden. Anstatt Begierden und Ängste zu unterdrücken, kann man Urteilskraft und Losgelöstheit konstant anwenden.

### **An sich selbst arbeiten**

Dieser Reinigungsprozess, d.h. das „Arbeiten an sich selbst“, bezieht sich auf die Neigungen, die *Vasanas* oder Blockaden, an denen du weiterhin festhältst. Wie in dem Artikel „*Blockaden und das Herz*“ in der Frühjahrsausgabe 2014 des Kriya Yoga Journals erörtert wurde, beinhalten Blockaden aufgrund unbewältigter Erfahrungen angestaute Energie. Es handelt sich dabei um ungelöste Probleme, die uns Sorgen bereiten oder auch um etwas, das mit außergewöhnlicher Freude verbunden ist und unsere Fantasie beflügelt. Mehr als alles andere ist Yogapraxis ein Prozess, bei dem diese Blockaden - die Hauptursache vieler unserer Schwierigkeiten - beseitigt werden. Bei diesem Reinigungsprozess bemerkt man jene zuerst während der Meditation und danach, wenn man sie im eigenen Meditations-Tagebuch aufschreibt. Dies geschieht in Echtzeit, immer dann, wenn man sich darum bemüht, sie „loszulassen“, aufhören möchte, sich zu sorgen, zu fantasieren, über sie nachzudenken, sie „vorbeiziehen“ lässt. Dies ist ein fortlaufender, momentaner Prozess, der Urteilskraft und Anstrengung erfordert.

Urteilskraft bedeutet, zwischen dem Dauerhaften und dem Vergänglichen zu unterscheiden, zu erkennen, was Freude bzw. Leid verursacht. Das Ego meint, „ich habe“ oder „ich brauche“ oder „ich will“ oder „ich fürchte.“ Unsere Seele, die dem

inneren Zeugen entspricht, befindet sich in einem kontinuierlichen Zustand bedingungsloser Liebe. Sie hat keine Präferenzen. Ihr fehlt nichts. Blockaden nehmen zu, wenn du - anstatt eine kleine aber bewusste und direkte Anstrengung zu unternehmen, sie „loszulassen“ - sie unbehelligt lässt und sie so bereits vorhandene, in der Vergangenheit aufgebaute Hemmnisse verstärken.

Das Ego macht den Fehler, Glück finden zu wollen, indem es sich vorstellt, was „im Außen“ geschehen müsste. Wenn das Leben ihm dies nicht liefert, unternimmt das Ego enorme Anstrengungen, Dinge „im Außen“ zu verändern, solange bis ihm dies entweder gelingt, oder es frustriert und deprimiert aufgibt. Im Gegensatz dazu erkennt der Yogi, dass er die Wahl hat, sich nicht an die bekannten Quellen der Freude oder des Leids zu „klammern“. Der Yogi richtet die eigene Aufmerksamkeit nach innen, auf die Regungen des Geistes und des Vitalkörpers, auf Begierden und Emotionen, auf die „Vorlieben“ und „Abneigungen“ und entscheidet sich dafür, sie „loszulassen“. Der Yogi versucht, ruhig und „gleichmütig“ zu bleiben – als der Zeuge. Dabei findet er unermessliche Freude in jedem einzelnen Moment. Selbst-Verwirklichung ist sowohl das Instrument als auch das Ziel des Yogis. Angesichts von Ereignissen ist man „ruhig aktiv und aktiv ruhig“. Man erfüllt seine Pflicht als Karma Yogi, ohne an den Ergebnissen zu hängen und erkennt dabei, dass „man nicht der Macher ist.“

Dieser Prozess schließt nicht aus, Anstrengungen zu unternehmen, Dinge „im Außen“ gegebenenfalls zu verändern. Man geht mit Situationen und Problemen gekonnt um, wenn sie einer Aktion bedürfen. Yoga ist geschicktes Handeln. Man bleibt zentriert. Man strebt nach intuitiver Führung. Man handelt bewusst ohne ichbezogene Präferenzen. Man sagt nach Reflektion nur Notwendiges und Hilfreiches.

## **Die Kriyas anwenden, die bei der ersten und der zweiten Einweihung gelehrt werden**

Bei der ersten Einweihung lernt man, die eigenen Meditationserfahrungen aufzuzeichnen und auf regelmäßige und systematische Weise Losgelöstheit gegenüber den Regungen des Geistes zu entwickeln. Durch die Ausbildung von Losgelöstheit identifiziert man sich nicht länger mit den Emotionen, Gedanken oder Begierden, die den Geist durchziehen. Man tritt in einen Raum der Ruhe zurück und „lässt“ die Regungen „los“. Indem man die Meditationen im Nachhinein aufschreibt, kann man allmählich Muster, Neigungen und gewohnte Gedankengänge erkennen, wie z.B. die Tendenz, bestimmte Sorgen oder Wünsche zu wiederholen. Diese Praxis von „Selbststudium“ (*Svadyaya*) ist eines der wichtigsten Mittel zur Überwindung von Schwierigkeiten im Leben. Mithilfe von Einsichtsfähigkeit kann man dann Autosuggestionen formulieren und diese wiederholen, um das Gegenteil der negativen Emotionen und Gedanken zu kultivieren.

Bei der ersten Einweihung lernt man außerdem Kriyas zur Entfaltung der eigenen potentiellen Kraft und des eigenen potentiellen Bewusstseins, *Kundalini*, und zwar durch die *Kriya Kundalini Pranayama* Atmung, die 18 Asanas und verschiedene Meditationskriyas, die dazu gedacht sind, die eigenen Fähigkeiten der Konzentration, der Visualisierung, des logischen Denkens, der Intuition und des Überbewusstseins weiterzuentwickeln. Dabei handelt es sich um sehr praktische Werkzeuge, die man auf tägliche Probleme und Entscheidungen anwenden kann. Anstatt zu einem Spielball von Ängsten und Begierden zu werden und sich in einem Nebel aus Verwirrung und Traurigkeit zu verlieren, wendet man diese Techniken auf Fragen, Emotionen, Gefühle, Pläne und Vorhaben an.

Bei der zweiten Einweihung erlernt man mithilfe weiterer Kriyas, kontinuierliches Gewahrsein auszubilden, schwierige Emotionen im Alltag "loszulassen" und Mantras anzuwenden, um die eigenen Energien zu reinigen und sie von den gewohnten Regungen im mentalen und vitalen Körper wegzulenken. Man beginnt, verbales und mentales Schweigen wertzuschätzen. Man wird sich der neun Hindernisse kontinuierlichen Gewahrseins bewusst, die auch von Patanjali beschrieben worden sind:

*„Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genussucht, irrige Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmütigkeit – diese Ablenkungen des Bewusstseins sind die Hindernisse.“ - Yoga-Sutra I.30*

Man lernt Strategien, diese Hindernisse zu überwinden. Wenn man z.B. „Zweifel“ hat, macht man sich die Mühe, diese in Form von Fragen aufzuschreiben und anschließend passende Antworten darauf zu finden – zunächst mithilfe des vierten und siebten Meditationskriyas und danach, falls nötig, mittels externer Quellen, wie Büchern, Mitschülern oder Lehrern. Wenn man Faulheit verspürt, die eine Eigenart der Mutlosigkeit ist, sollte man nach Inspiration suchen, z.B. durch erbauende Literatur oder die Gesellschaft von enthusiastischen und positiven Menschen. Im Falle von Genussucht lernt man, begierdevolle Fantasien „loszulassen“. Man entwickelt Präsenz und Bewusstheit vor, während und nach Sinneserfahrungen – als der Zeuge. Die regelmäßige Praxis von Asanas, Pranayama, Mantras und Meditation hilft einem, "Krankheit" und „Stumpfsinn“ (Erschöpfung) zu vermeiden.

## **Schwierigkeiten in Beziehungen, Liebe und Bhakti**

Viele Probleme ergeben sich aus zwischenmenschlichen Beziehungen. Dafür gibt Patanjali einen aufschlussreichen Rat:

*„Indem man Freundlichkeit gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Unglücklichen, Freude gegenüber den Tugendhaften und Gleichmut gegenüber den Untugendhaften praktiziert, bewahrt der Geist seine ungestörte Ruhe.“ - Yoga Sutra I.33.*

Wie bei den meisten Vorschriften des klassischen Yoga ist dies das genaue Gegenteil von dem, wozu einen die menschliche Natur drängt. Diese lässt einen Eifersucht oder Neid gegenüber denjenigen hegen, die von Glück gesegnet sind, anderen die Schuld an ihrem Unglück geben, der Güte anderer mit Groll oder Zweifel begegnen und diejenigen, die sich irren, kritisieren oder verurteilen. Folglich stört dich nicht nur das reale oder gedachte Verhalten anderer, sondern du bestärkst auch in dir selber genau die Qualitäten, die du möglicherweise verachtest.

Zwischenmenschliche Schwierigkeiten können letztlich überwunden werden, wenn du erkennst, dass du nur eine einzige wahre Beziehung hast: mit Dem, was ewiglich und unendlich ist. Ganz gleich, welchen Namen du benutzen magst, um über die ewige und unendliche Quelle zu sprechen, aus der jeder hervorgeht und in welcher sich jeder auflöst, kannst du dich an diese höchste Beziehung erinnern, indem du *das Gute und Großartige in anderen* siehst. Nochmals, dies ist das Gegenteil von dem, wozu dich die menschliche Natur bringt, wenn du andere kritisierst. Die Yoga Siddhas bezeichneten „Das“ als *Sivam*, was „Güte“ bedeutet. Wenn du also das *Gute* in anderen erkennst, siehst du eigentlich Gott oder „Das“.

Indem man *Bhakti Yoga* bzw. Liebe kultiviert, das fünfte Element des fünfgliedrigen Weges von Babaji's Kriya Yoga, kann man den großartigen und wahrhaftigen Ausspruch der Siddhas verwirklichen: „*Anbe Sivam*, Liebe ist Gott“. Viele Heilige haben verkündet, „Gott ist Liebe“, aber nur die Siddhas sagten, „Liebe ist Gott.“ Ihre Gottesvorstellung war keine personenhafte. *Sivam* ist die höchste Abstraktion: Absolutes Sein, Absolutes Bewusstsein, Absolute Glückseligkeit oder Wahrheit, Schönheit, Güte. *Bhakti Yoga* umfasst *Kirtan* (mit Liebe und Hingabe die Namen der eigenen *Ishta-Devata*, der persönlich favorisierten Gottesvorstellung, zu chanten), Verehrung, Dienst, das Erkennen Gottes in anderen, das, was geschieht, als Gottes Willen zu akzeptieren, *Japa* (die Namen Gottes mental oder laut zu wiederholen) und Hingabe, *Ishvara-Pranidhanava*. Auf sehr praktische und einfache Weise transformiert die Praxis von *Bhakti Yoga* auch negative Gefühle und

Emotionen im Vitalkörper, wie z.B. Einsamkeit, Entmutigung, Traurigkeit, Verunsicherung, Wut und Stolz in positive, wozu Liebe, Akzeptanz, Freude, Enthusiasmus, Zuversicht und Mut zählen. Jeder kann chanten. Wenn du dich traurig fühlst, solltest du also voller Liebe chanten! Suche Gott nicht wegen dem, was du dadurch erreichen kannst, sondern um des Herren selbst willen.

### **Streben, Zurückweisung und Hingabe**

Wenn man nach dem Wahren, Guten und Schönen strebt, indem man die Egoiperspektive zugunsten der Sichtweise des reinen Zeugenbewusstseins aufgibt und alles zurückweist, was sich der Läuterung vom Egoismus und seiner Manifestationen widersetzt, werden Schwierigkeiten zu Trittsteinen auf dem Weg zur Selbstverwirklichung und Transformation der eigenen menschlichen Natur in ihr göttlich perfektioniertes Potential.

## ***Sthira* und *Sukha*: Ruhe und Freude bei der eigenen Kriya Hatha Yoga Praxis finden**

von Durga Ahlund

Wissenschaft und Mystizismus sind sich darin einig, dass wir, obwohl wir von außen betrachtet sehr kompakt erscheinen, nichts außer Energiewellen sind. Der Mystizismus erklärt zudem, dass die spirituelle Weiterentwicklung von der korrekten Arbeitsweise jener Wellen abhängt. *Kriya Hatha Yoga* ist als spirituelle Asana-Praxis nicht nur darauf ausgerichtet, den physischen Körper zu dehnen, zu stärken und zu nähren, sondern auch darauf, die Lebenskraft zu steigern, schlummernde Energie aufzudecken und zu

erwecken und das physische/mentale/vitale Wesen einzubeziehen und auszugleichen.

Die Sutras von Patanjali definieren *Asana* als das Erreichen von Stabilität (*Sthira*) und innerer Ruhe (*Sukha*) in Körper und Geist. *Kriya Hatha Yoga* ist ein leuchtendes Beispiel für einen *Yoga des Gleichgewichts*. Eine Balance tritt ein, sobald der Körper und der Geist aufeinander abgestimmt und gleichzeitig entspannt werden – *Sthira* und *Sukha*. Die Folge der 18 Haltungen fördert physisches und mentales Gleichgewicht

durch Bewegung und Entspannung. Sie lehrt, wie man Spannungen und Sinneseindrücke im Körper beobachten, Verkrampfungen auflösen und Empfindungen geschehen lassen kann. Der Körper verfügt über sich ständig verändernde Spannungszustände und Gefühlsregungen. Spannung und Entspannung scheinen in jedem Augenblick einzigartig, da alles im Leben sich darauf auswirkt: Körperhaltung, Arbeit, Beziehungen und Gedanken. Körperliche Anspannung verursacht nicht nur eine Kontraktion und Verkrampfung der physischen Muskulatur und des Kreislaufs, sondern blockiert auch die Energie in den feinstofflichen Kanälen und erzeugt direkt aller Art geistiges Chaos. Asanas können, wenn sie mit der richtigen Atmung und in Kombination mit Mudras, Bandhas und Konzentration praktiziert werden, Spannungen im Körper auflösen, sodass sich der Geist selbst von Stress und innerem Geplapper befreien kann und die Energien frei fließen werden.

Zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Entspannung müssen wir uns mit den Verkrampfungen im Körper und den Blockaden in den Gelenken beschäftigen. Das Trainieren der Gelenke wird deren Beweglichkeit wiederherstellen und für eine Entspannung in den Muskeln und Membranen des Körpers, eine Dehnung des Bindegewebes, eine Verstärkung der Nervenimpulse sowie eine gesteigerte Durchblutung sorgen und zudem die Körperflüssigkeiten wieder stärker zirkulieren lassen, um Giftstoffe zu beseitigen und abzubauen. Wenn wir allerdings unsere Praxis nicht nur auf physischer, sondern auch auf spiritueller Ebene betrachten und die Wahrnehmung von Spannung und Entspannung benutzen, um eine Auflösung von Blockaden im physischen und feinstofflichen Körper zu erzielen, öffnen wir uns, sodass wir unseren Energiekörper erfahren können. Winzige Vibrationen und Energiewellen durchströmen den gesamten Körper, wobei sie in Reaktion auf den zu-

nehmenden, sie belebenden Prana verebben und anfluten. Wenn wir uns den im Körper flimmernden, prickelnden, pulsierenden, kribbelnden oder brausenden Empfindungen der feinstofflichen Elektrizität hingeben, werden wir wie Blätter in einem schnell fließenden Fluss und Ausgeglichenheit versetzt uns in einen Zustand der Stille. Jedes Asana ermöglicht uns vollkommene Bewegungslosigkeit - einen physischen und mentalen Ruhepunkt - während derer sich unsere Energie lebendiger, kräftig und heiter und unser Atem fein, ausgedehnt und frei anfühlt.

Indem wir uns den Empfindungen hingeben, können wir tiefer in unser Inneres eintauchen, sodass Erinnerungen aus unserem Unterbewusstsein aufsteigen können. Ein tiefsitzender, durch Benommenheit gepanzerter Schmerz, den man Jahre lang in sich getragen hat, kann plötzlich hervortreten und uns eine Gelegenheit bieten, ihn endgültig aufzulösen. Das loszulassen, was in einem Asana aufkommt, ermöglicht uns oftmals den größten Zugewinn an Flexibilität und Kraft. In den Asanas mit angemessener Haltung, Leichtigkeit, der richtigen Atmung und Konzentration für längere Zeit zu verbleiben, bewirkt die größtmögliche Steigerung von Beweglichkeit und Entspannung und stellt eine Möglichkeit dar, unterbewusste Neigungen zu überwinden. Diese physische und mentale Entspannung bleibt nach der Praxis bestehen.

Stille und Bewegungslosigkeit sind die letztendlichen Ziele einer Asana Praxis, bei der mehr Energie auf einheitliche Weise fließt – dies erfordert nicht nur physische Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, sondern auch einen ruhigen Körper und Geist, sodass Transformation möglich ist.

Der Fokus des Babaji's Kriya Hatha Yoga Lehrer-Ausbildungskurses im Sommer 2016 wird darauf gerichtet sein, unsere eigene

persönliche Erfahrung der 18 Asanas zu vertiefen, um eine gewisse Kontrolle über Körper und Geist zu erlangen. Ein Schwerpunkt dabei wird sein, herauszufinden, wie wir bei unserer persönlichen Praxis am besten vorgehen, indem wir unsere eigene Art und Weise, die Asanas zu üben, entweder intensivieren oder modifizieren, und andere darin zu unterrichten, dies ebenso zu tun. Wir werden darin versunken sein, zu verstehen, *wie Yoga wirkt*, und dabei in den Prana, den Geist, den feinstofflichen Körper, die funktionelle Anatomie, Pranayama und Meditation eintauchen und an Yoga als eine Methode herangeführt werden, die verändern kann, wie das Gehirn normalerweise denkt und auf Stress reagiert.

Der Lehrplan vermittelt ein fundiertes Verständnis der anatomischen Mechanismen der 18 Kriya Hatha Yoga Asanas und der strukturellen Ausrichtung dabei sowie der physischen und spirituellen Vorteile und der Theorie hinter der Auswahl der Asanas. Außerdem wird erklärt, was energetisch geschieht, während wir sie praktizieren. Weitere Asanas werden untersucht und in unser Training einbezogen werden. Wir werden beginnen, die Geschichte der Asanas und des Klassischen Yogas, die *Sutras des Patanjali* sowie die *Bhagavad Gita* ausführlich zu studieren. Wir werden die Energie des Prana und des feinstofflichen Körpers erfahren und die Praxis von Bandhas, Pranayama und Meditation intensiv erforschen und lernen, wie man diese sicher unterrichtet. Der Osteopath, Autor und Kriya-Yogi Pierre Desjardins wird uns während der anstehenden 18-stündigen Einführung in die funktionelle Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers in Bezug auf die Praxis und das Unterrichten von Hatha Yoga sowohl belehren als auch unterhalten. Unser Training wird zudem die Eigenschaften effektiven Unterrichtens vermitteln: die Haltungen für spezielle Bedürfnisse und bei physischen Einschränkungen anzupassen;

Schülern sicher Hilfestellung zu leisten; die Wichtigkeit, den Atem zu trainieren; das Arbeiten mit Energiebahnen; das Arbeiten mit gesteigerter Kraft und Entspannung. Moderne Forschungsarbeiten bezüglich der nachgewiesenen Effektivität von Yoga werden vorgestellt werden. Die Ausbildung wird dir helfen, deine Stimme als Lehrer allmählich zu entwickeln, indem du deine eigene innere Erfahrung von Kriya Hatha Yoga vertieft und ausdehnt.

Als ein Schüler von Babaji's Kriya Yoga bist du herzlich eingeladen, ein Babaji's Kriya Hatha Yoga-Lehrer zu werden. Eine der besten Methoden, die eigene Kriya Yoga Praxis weiter zu vertiefen, ist, anderen durch das Unterrichten dieser wundervollen, wissenschaftlichen Kunst zu dienen. Dieses Programm ist größtenteils experimenteller Natur, wobei der Fokus sowohl auf der persönlichen Transformation als auch auf dem Erwerb professioneller Fertigkeiten liegt. Die Schüler müssen derzeit Kriya Yoga praktizieren, die 1. und die 2. Einweihung in Babaji's Kriya Yoga erhalten und eine gut etablierte tägliche Praxis haben. Da es sich um ein intensives Ausbildungsprogramm handelt, sollten alle Teilnehmer physisch und emotional gesund sein.

Diese Lehrerausbildung ist so gestaltet worden, dass sie den internationalen Zertifizierungsstandards der Yoga Alliance für eine 300-stündige Ausbildung entspricht. Zu dem Kurs gehört ein 250 Seiten umfassendes Hand- bzw. Arbeitsbuch. Nach Absolvierung der intensiven 14-tägigen Schulung, werden die Teilnehmer einen einjährigen Prozess des Unterrichtens und Selbststudiums beginnen, bei dem sie verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben. Dies soll nicht nur den Anforderungen der Ausbildung gerecht werden, sondern auch dem eigenen Wohlbefinden und spirituellen Wachstum der Schüler dienen.

Säe die richtigen Samen und nimm an der Hatha Yoga Lehrer Ausbildung im Sommer

2016 in Quebec, vom 29. Juni bis 14. Juli 2016 teil. Lehrer: Durga Jan Ahlund, M.G. Satchidananda, Pierre Desjardins, und die Acharyas Ganga Auer und Vyasa Lawson.

Für weitere Informationen kontaktiere bitte Durga: [durga@babajiskriyayoga.net](mailto:durga@babajiskriyayoga.net)

Durga Ahlund entwickelte diesen Kurs und ist die Autorin von „*BKY: Deepening Your Practice, The Yoga Toolbox*“ sowie der Lektionen des zweijährigen „*Grace Course*“.

Babaji's Kriya Yoga ist ein System, um die feinstofflichen Energien zu steuern und sie in einem aufwärts gerichteten Fluss zu verbinden und zu lenken. Nur dann wird unser tieferes, spirituelles Selbst frei atmen, unsere Praxis inspirieren und unsere spirituelle Entschlossenheit, Sankalpa Shakti, stärken können. Spirituelle Entschlossenheit muss gepflegt werden, dies geschieht durch unsere Praxis. Je mehr wir praktizieren, desto feiner ist unsere Shakti.

## Jahresbericht 2015 des Ordens der Acharyas und Pläne für 2016

**Helft mit, Babaji's Kriya Yoga zu anderen Menschen auf der Welt zu bringen!**

Dies ist eine gute Zeit, darüber nachzudenken, dem "**Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas**" etwas zu spenden, um es uns weiterhin zu ermöglichen, Babaji's Kriya Yoga an Menschen heranzutragen, die ihn sonst nicht empfangen könnten.

**In den letzten zwölf Monaten, seit September 2014, hat der Orden der Acharyas folgendes geleistet:**

- Über 100 Initiationsseminare mit über 1100 Teilnehmern wurden in Brasilien, Indien, Japan, Singapur, Malaysia, Sri Lanka, Mazedonien, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, England, Australien, den USA und Kanada abgehalten.



- In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten, über die acht Einweihungsseminare in ganz Indien organisiert wurden. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, gab dort regelmäßig kostenlosen öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht. Der Orden veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien. Er hat eine neue Ausgabe von *Babaji - Kriya Yoga und die 18 Siddhas* auf Marathi und *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg* sowie *Kailash* in tamilischer Sprache herausgegeben.
- In Dehiwala (Sri Lanka) wurde ein Ashram unterhalten, wo wöchentlich kostenlose öffentliche Yogastunden und Satsangs für Initiierte gegeben

wurden. Außerdem fand dort eine erste Einweihung statt. Drei unserer Bücher wurden auf Singhalesisch und weitere auf Tamil und Englisch in Rekordzahlen vertrieben.

- Die Ausbildungen eines neuen Acharyas in Brasilien, Michel Zonatto, der im November 2014 als Acharya Maitreya in den Orden aufgenommen wurde, und einer neuen Acharya in Sri Lanka, Krishnaveni Kulantheivel, die im März 2015 als Acharya Kriyanandamayi in den Orden aufgenommen wurde, sind abgeschlossen worden. Und die Ausbildungen zweier weiterer Acharya-Anwärter in Brasilien und eines weiteren in Indien wurden weitergeführt.
- Die Verputzarbeiten an den Wänden sowie ein Teil der Kacheln, der Elektrik und der Sanitäreanlagen im neuen Ashram in Badrinath wurden fertiggestellt.
- Kostenlose, wöchentliche öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga und Kirtan-Veranstaltungen im Ashram in Quebec wurden gefördert.
- In Budhna im Himalaya (Indien), 70 km entfernt von Rudraprayag, wurde eine Schule für 150 Kinder gebaut.
- Im Ashram in Quebec wurde eine zweiwöchige Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung für 14 Teilnehmer auf Französisch abgehalten.
- Exemplare des Tirumandiram und anderer Publikationen wurden den wissenschaftlichen Bibliotheken der Divinity School der Harvard Universität, der Universität Kalifornien, dem Loyola-Marymount College, der Universität Chicago, der Stetson Universität und der Universität London gespendet.

### **Von September 2015 bis September 2016 hat der Orden folgende Pläne:**

- Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Ländern stattfinden zu lassen.
- Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec, Bangalore (Indien) und in Dehiwala (Sri Lanka) zweimal wöchentlich anzubieten.
- 300 Stunden Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildungen in Spanien, der Schweiz und Quebec abzuhalten.
- Die 5350 Verse der 18 Siddhas in 800 Gedichten zusammen mit einem Begleitbuch über die seltenen Manuskripte zu veröffentlichen, die wir seit 2002 in Palmblatt-Manuskript-Bibliotheken gefunden, gescannt, bewahrt und transkribiert haben.
- Das Buch *Babaji* in den indischen Sprachen Malayalam und Kannada zu veröffentlichen.
- Den Bau des Ashrams in Badrinath fortzusetzen, voraussichtliche Fertigstellung wird 2016 sein.

Die 29 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen eure Unterstützung, um dieses Programm für 2015-2016 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2015, dann erhaltet ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2015. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte.

**Unsere Arbeit wird ausschließlich durch eure Spenden finanziert.** Es warten viele Menschen auf der ganzen Welt darauf, eingeweiht zu werden. Wir werden Acharyas dorthin schicken, sobald uns die Mittel zur Verfügung stehen, um für deren Reisekosten aufzukommen.

Für jede Spende in Höhe von US\$70/Cn\$75 oder mehr erhaltet ihr eine Ausgabe des neuen Buches „**Kriya Yoga – Einsichten auf dem Weg**“ auf Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch oder Portugiesisch bzw. eines der folgenden Bücher: „**Babaji’s Kriya Yoga: Deepening Your Practice**“ auf Englisch, Französisch oder Spanisch, „**Kailash: In Quest of the Self**“ oder „**A Yoga Toolbox for Shaping Your Future**“ jeweils auf Englisch. Eine Beschreibung der Bücher findet ihr im [Bücher-Shop](#) auf unserer Website.

Bitte schickt die Checks an: **Babaji’s Kriya Yoga Order of Acharyas**, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada JOE 1P0 – oder spendet online unter: <http://www.babajiskriyayoga.net/english/kriya-yoga-contribution.htm>

Wenn ihr in Europa lebt, könnt ihr die Spende auch überweisen an: Babaji’s Kriya Yoga Order of Acharyas, Kontonummer 081550066406726-0, Bank: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, Montreal, Canada; BIC/SWIFT code: CCDQCAMMXXX, oder auf folgendes Konto bei der Deutschen Bank: Kontoinhaber “Marshall Govindan”, Deutsche Bank International, BLZ 50070024, Kontonummer: 0723106, bzw. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDEDBFRA.

(Bitte schickt eine E-Mail an [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net), wenn ihr überweisen habt)



## Neuigkeiten und Notizen

**Zweite Einweihungen** werden von M.G. Satchidananda in Quebec vom 23.-25. Oktober 2015 und vom 17.-19. Juni 2016 abgehalten werden.

**Dritte Einweihungen** mit M. Govindan Satchidananda werden in Quebec vom 15.-24. Juli 2016, in Cunha (Brasilien) vom 14.-22. November 2015, in der Nähe von Blois (Frankreich) vom 14.-21. August 2016 und in Estland vom 23. August bis 1. September 2016 angeboten werden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

**Die Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung** wird vom 30. Juni bis 13. Juli 2016 **auf Englisch** und vom 29. Juli bis 9. August 2016 **auf Französisch** in Quebec stattfinden.

**Eine Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund** ist vom 22. September bis 10. Oktober 2016 geplant.  
<http://www.babajiskriyayoga.net/german/pilgrimages.php#himalaya>



Der im Bau befindliche Ashram in Badrinath (Oktober 2015)

**Der Bau des Ashrams in Badrinath** ist in den letzten Monaten schnell vorangeschritten. Aktuelle Fotos und Berichte sind zu finden unter:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/ashram-badrinath.php>



Badrinath Ashram im Oktober 2015

**Wir brauchen euere Hilfe!** Unsere eingetragene, gemeinnützige Bildungsorganisation, Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas, benötigt euere Spenden, um den Bau des Ashrams in Badrinath abzuschließen. Außerdem sind wir auf euere Hilfe angewiesen, um das für 2016 geplante Programm an geförderten Aktivitäten des Ordens zu realisieren. Ihr könnt online spenden und euch unseren Jahresbericht und unsere Pläne im Detail unter folgendem Link ansehen: <http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php>

**Besuche die Seite unseres Internetver sandhandels**

[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net), um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Orden der Acharyas.

Deine Kreditkarten-Informationen werden verschlüsselt und geheim gehalten.

**Besuche**                      **Durga's**                      **Blog**  
[www.seekingtheself.com](http://www.seekingtheself.com)

**Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals – falls noch nicht geschehen - 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*

**Anmerkung für Abonnenten des Kriya Yoga Journals:** Das Journal wird vierteljährlich per E-Mail an alle diejenigen versendet, die über eine E-Mail Adresse verfügen. Wir bitten euch darum, uns mitzuteilen, an welche E-Mail Adresse das Journal verschickt werden soll und, dass ihr, falls ihr einen Anti-Spam Blocker benutzt, unsere E-Mail Adresse [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) auf die Ausnahmeliste setzt. Das Journal wird als ein formatierter pdf-Anhang mit Bildern verschickt. Diesen kann man mithilfe des Adobe Acrobat Readers öffnen. Andernfalls können wir es auf Anfrage nochmals als unformatiertes Worddokument ohne Bilder verschicken. Falls du dein Abonnement nicht bis Ende Dezember 2015 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.