



# babaji's kriya yoga journal

---

Deutsche Ausgabe

## In dieser Ausgabe

1. Suche Babaji, um Babaji zu werden  
von M. G. Satchidananda
2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt – Teil 3  
von M. G. Satchidananda
3. Kundalini, Samskaras und wie man sich beim Yoga  
weiterentwickelt  
von Nityananda
4. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Spendenaufruf
5. Satsang  
von M. G. Satchidananda
6. 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. Suche Babaji, um Babaji zu werden und dabei emotionale Stabilität und Zufriedenheit zu entwickeln

von M. G. Satchidananda

Wir alle sind Suchende. Die meiste Zeit allerdings ist unser Suchen darauf beschränkt, Wege zu finden, um irgendeine Begierde zu befriedigen oder Leiden durch Ablenkung zu vermeiden. Wir leben in einer materialistischen Kultur, deren Werte uns dazu motivieren, entweder Glück zu suchen oder Leiden zu vermeiden, indem wir materielle Dinge konsumieren oder ansammeln. Da sie durch Gewohnheiten gesteuert ist, verschafft uns unsere Suche nach dauerhaftem Glück in Dingen, die nicht von Bestand sind, keine Zufriedenheit. Spirituell Suchende werden deswegen instruiert, Begierden, beziehungsweise das Fantasieren über die Objekte der Begierde, zu vermeiden.

Frage dich: „Was will ich wirklich?“ Notiere jede Begierde, die in deinem Geist auftaucht. Dann frage dich: „Was will ich wirklich, indem ich bekomme, was ich will?“ Du wirst letztendlich feststellen, dass es eine Art von Befriedigung ist, die du anstrebst.

## **Iccha shakti: Die Kraft hinter der Begierde bzw. des Willens**

In tantrischen Traditionen, wie der unseren, wird Begierde als Iccha Shakti angesehen, die Energie des Willens, der Intention oder Sehnsucht. Indem du mit dem Gefühl der Begierde ohne Fokussierung auf irgendein Objekt arbeitest, kannst du diese Kraft nach innen lenken und für deine yogischen Absichten nutzen: Den Zustand der befriedigten Begierden und die Erkenntnis deines wahren, glückseligen Selbst.

Frage dich selbst: „Wohin will mich Iccha Shakti, die Begierde, führen?“ Spüre jeder Begierde nach und sieh sie als einen Ausdruck dieser Urkraft. Tiefere Sehnsüchte sind direkte Ausdrücke von Iccha Shakti und sie ermöglichen dir, die Hindernisse auf dem Weg zur Identifikation mit deinem wahren Selbst zu durchbrechen. Tantra lehrt dich, nicht zu versuchen, deine Begierden zu unterdrücken, sondern stattdessen deine Erfahrung von ihnen auf eine höhere Stufe zu heben, um das Selbst zu erkennen, indem du sie von Ablenkungen ablöst, die dafür sorgen, dass du Energie verlierst.

Die Methode dafür ist, sich aufmerksam während des Moments, in dem eine Begierde auftritt, zu beobachten und ihn als Impuls zu sehen, ohne dem Kontext größere Aufmerksamkeit zu schenken, ohne Bewertung, ob dies jetzt gut oder schlecht ist, sondern mit Losgelöstheit. Wenn du so vorgehst, wird sich die Begierde sofort auflösen und dahin zurückkehren, woher sie gekommen ist. Du wirst dann eine wonnige Ausdehnung der Energie erfahren. Am besten tust du dies, wenn du gut ausgeruht, wachsam und aufmerksam bist. Andernfalls wird die Energie der Begierde zu einer Begierde nach einem Objekt und dein Geist wird von ihr mitgerissen werden. Fange mit kleineren Begierden während deiner regelmäßigen Meditationspraxis an.

Zum Beispiel die Begierde nach Kaffee. Spüre ihre Intensität. Fokussiere dich darauf, wie sie aufkommt. Nimm das Gefühl eines offenen Raumes in dem Teil des Körpers wahr, wo du sie empfindest. Erlaube dem

Raum um sie herum, mit dem gefühlten Raum in deinem Körper zu verschmelzen und nimm das damit verbundene Pulsieren der Shakti im Inneren wahr. Spüre hin, ohne zu erlauben, dass dieses Gefühl der Begierde zu einer konkreten Begierde nach etwas wird. Erlaube der Begierde wieder mit ihrer Quelle zu verschmelzen.

### **Jnanashakti: Die Kraft der Nachforschung, des Wissens und der Methode**

Wenn der Geist sich mit irgendeiner Nachforschung, Methode oder der Suche nach Wissen beschäftigt, ist die Kraft von Jnana Shakti aktiv. Während es normalerweise zur menschlichen Natur gehört, sich damit auseinander zu setzen, Wissen außerhalb von uns zu suchen, ist eine berühmte und direkte Methode der spirituellen Selbsterforschung in der tantrischen Tradition, sich immer wieder zu fragen: „Wer bin ich?“ oder „Wer bin ich ohne Begierde?“ Erlaube dieser Frage, dass sie dich über alle verbalen Antworten hinweg in einen offenen Raum führt. „Wer bin ich, wenn weder Begierde noch Wissen aufgekommen sind?“ „Ich bin Das.“ Werde eins mit diesem Das. Falls mehr Gedanken auftreten, frage dich: „Was bin ich, bevor dieser Gedanke aufkommt?“ Fahre so fort. Fokussiere deinen Geist mit ungeteilter Aufmerksamkeit auf den Punkt oder Bindu, wo sie (die Gedanken) entstehen und gewinne Einsicht in die Essenz der Realität. Die Schöpfung passiert spontan innerhalb und außerhalb und ohne deinen individuellen Willen. Nimm das fundamentale Pulsieren (Spanda) oder Vibrieren (Nada) wahr, von dem Begehren und Gedanken ausgehen. Erkenne dies als die grundlegende Shakti, die höchste Realität, die sich in deinem individuellen Geist als die reine vibrierende und kreative Kraft manifestiert. Shiva Shakti: Die Energie des Bewusstseins. Das Feld deiner eigenen Gedanken ist das Gesicht des Göttlichen. Erkenne, dass ein Bewusstsein der Ursprung von allem ist. Die

Siddhas beschreiben es als Vettavelli, den weiten, leuchtenden Raum.

### **Emotionen durch die nicht-duale Perspektive transformieren**

Diese nicht-duale Wahrnehmung ist der Schlüssel zu einer heiligen Strategie, um nicht nur emotional ausgeglichen zu bleiben, sondern auch Emotionen in Kraftquellen zu verwandeln. Diese sind Bewegungen im Vitalkörper. Aus Gewohnheit identifizierst du dich mit Emotionen. Erinnerungen rufen sie hervor. Du wirst von ihnen nahezu absorbiert. Meditation ohne Anhaftung erlaubt dir, dich von ihren täuschenden Effekten zu reinigen. Wenn das Feuer des sexuellen Verlangens, der Wut, der Gier, des Hasses oder des Neides in dir aufsteigt, fokussiere dich auf deren Zentrum. Beginne damit, dich nach innen zu wenden und sie als Signal dafür zu begreifen, dich an die Identifizierung mit dem Selbst zu erinnern. Stelle fest, wo du die Emotion in deinem Körper spürst, während du gleichzeitig die Geschichte, die Erinnerung oder das Objekt loslässt, die bzw. das sie ausgelöst hat. Werde eins mit der gefühlten Wahrnehmung der Emotion. Lasse alle Ideen bzw. Handlungsimpulse wie Bitterkeit oder Abneigung los. Erlaube der Emotion, sich als Energie auszudehnen, während du deine Perspektive in umgekehrter Richtung durch deinen Körper bewegst. Gehe weiter nach innen bis zum Zentrum der Emotion. Erlaube ihr, sich zu erweitern mit der Erkenntnis, dass ihre Quelle die göttliche Shakti ist. Dann öffne deine Augen und sieh dir die Welt neu an. Erinnere dich an die Geschichte, die diese Emotion ausgelöst hat. Mache dies oft. Erkenne, dass deine Bewusstheit diese aufgeheizte Energie halten und sie zu Frieden erweitern kann. Erkenne, dass dein Bewusstsein frei von Gedanken, nichts anderes als göttlich und vereinigt mit der Realität bzw. zumindest nicht eingenommen von dir und deinen Geschichten ist.

Wahrzunehmen, wo Emotionen im Körper fühlbar sind, ist eine Taktik, die in vielen psychologischen Herangehensweisen, einschließlich somatischen und Jung'schen Therapien verwendet wird, um die Erinnerungen und den Ursprung der eigenen Persönlichkeit zu ergründen. Aber im Tantra wird durch diesen Ansatz, sich darauf zu konzentrieren, wo die Emotionen im Körper gefühlt werden, ihre Energie als Tor zu deinem wahren Selbst auf der tiefsten Ebene genutzt. Erkenne die pulsierende Icha Shakti im Inneren. Sobald dies geschafft ist, erlangst du die Freiheit, negative emotionale Tendenzen zu heilen. Dichte emotionale Energie wird weicher und subtiler, wenn sie durch dein bewusstes Erfassen verwandelt wird. Nutze Vorfälle, die dich emotional herausfordern und emotionale Reaktionen provozieren, als Gelegenheiten zur Verwandlung.

### Die Suche nach der Wahrheit

Dein Suchen führt dich letztendlich zu solchen Fragen wie „Gibt es einen Gott?“ und wenn dem so ist, „Warum erlaubt Gott so viel Leiden auf der Welt?“ und „Was ist meine Beziehung zu Gott?“ oder „Wie kann ich Gott erkennen?“ oder „Was passiert mit meiner Seele nach dem Tod des Körpers?“ Die Suche nach Antworten auf die existentiellen Fragen ist normal dahingehend, dass in uns allen eine der fünf Funktionen des Herrn wirkt, die als Verschleierung oder Verdunkelung dessen, was wahr ist, bekannt ist. Nach den Lehren der Siddhas sind diese fünf Funktionen: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung und Gnade. Was wahr ist, bleibt für immer. Es hört niemals auf, zu sein. Verschleierung manifestiert sich in dir, wenn du mit dem Leben unzufrieden bist oder

leidest, du Zweifel, schwierige Emotionen oder Verwirrung erlebst. Infolgedessen fängst du vielleicht an, nach Antworten auf solche Fragen zu suchen, nach dem Sinn des Lebens, nach Wahrheit. Dies schenkt dir die ursprüngliche und notwendige Motivation für dein Suchen. Für viele beginnt ihre Suche mit religiöser oder philosophischer Literatur. Manche beschränken ihr Suchen auf wissenschaftliche Methoden und das, was empirisch gemessen werden kann. Yoga und Tantra dagegen lehren, dass deine eigene Erfahrung die höchste Autorität ist. Aber andere autoritative Quellen können dir vielleicht eine Orientierungshilfe bei deiner Suche oder eine Bestätigung deiner Ergebnisse bieten.

**„Dichte emotionale Energie wird weicher und subtiler, wenn sie durch dein bewusstes Erfassen verwandelt wird.“**

Theologie ist das Studium der Beziehung zwischen „den Zweien“:

Gott und der Seele. Westliche Religionen und andere dualistische

Glaubensrichtungen Asiens lehren, dass Gott und die Seele für immer getrennt sind. Ihre Anschauung wird als Theismus bezeichnet, der Glaube an Gott und

die Seele. Sie betonen die Kultivierung von Liebe oder spiritueller Hingabe als ein Mittel, um die Sünde, die als mangelndes Bewusstsein der Gegenwart Gottes definiert wird, zu überwinden. Alle Formen der Gottesverehrung drücken dieses dualistische Konzept in Bezug auf Gott aus. Der nicht-dualistische Ansatz lehrt, dass es nur Eins gibt. Advaita Vedanta, die dominierende theologische Weltanschauung (Darshan) in Indien sowie der Buddhismus lehren dies und daraus folgend, dass alle Unterschiede Illusionen sind. Das Mahavakya des Vedanta ist „Aham Brahman“, oder „Ich bin Brahman“, die fundamentale Realität, die alleine existiert. Die Welt ist Maya, Illusion. Dies wird als Monismus bezeichnet. Der Buddhismus lehrt, „es gibt kein Selbst“, und,



dass nur Sunya (Leere) existiert. Ist es nicht verständlich, dass Personen, die in westlichen religiösen Traditionen aufgewachsen sind, es schwer finden, eine non-dualistische Perspektive einzunehmen? Die starke Betonung der sündenvollen Natur des Menschen erschwert es Anhängern der westlichen monotheistischen Glaubensrichtungen, die Möglichkeit, das Gott in einem selbst sein könnte, auch nur zu erwägen. Darüber hinaus scheint eine östliche religiöse Perspektive, welche die Welt als illusionär ansieht, dem empirischen Beweis der Wissenschaft, einem wichtigen Element der westlichen Lehrpläne, zu widersprechen, ganz unabhängig davon, ob man an Gott glaubt oder nicht.

Sie sind nicht zwei. Dieses Mahavakya, oder großer Ausspruch, bezieht sich auf Gott und die Seele und fasst die theologische Position der Siddhas zusammen. „Gott existiert in dir als Du“, drückt das gleiche aus. Gott ist sowohl immanent als auch transzendent. Diese Aussagen werden im Tirumandiram und den literarischen Werken des Kaschmirischen Shivaismus behandelt. Sie lassen sich der theologischen Anschauung des monistischen Theismus zuordnen. Das klingt zunächst wie ein Paradoxon. Wie können gleichzeitig „zwei“ (Theismus) und nur „Einer“ (Monismus) existieren. Die Antwort liegt in deinem Werden. Eine Metapher soll dieses Paradoxon illustrieren.

Von einer gewissen Distanz aus erscheint ein Berg unbegreiflich. So wie Gott. Sobald du allerdings einen Weg entdeckst, entlang dessen du den Berg erklimmen kannst, wirst du mit dem Berg vertraut. Wenn du einen spirituellen Weg findest, erlebst du das gleiche mit Gott. Sowie du den Gipfel des

Berges erreichst, verschwindet der Unterschied zwischen dir und dem Berg. Wenn du weißt, wer du bist, nämlich der Sehende und nicht das Gesehene, tritt Gotteserkenntnis im non-dualen Zustand ein. Alle Unterscheidungen, alle Verschiedenheiten lösen sich in absolutem Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit (Satchidananda) auf. Die Weisheitslehren der Siddhas und die von Jesus, vor allem seine Parabeln, sind voller Paradoxien und diese ermöglichen Schlüsselerlebnisse, um in der non-dualen Perspektive zu verweilen. Das Christentum hat lange mit dem Paradoxon, wie Jesus sowohl Mensch als auch Gott sein kann, gerungen. Bis während des Konzils von Nicäa im Jahre 325 A.D. ein Kompromiss im Nicänischen Glaubensbekenntnis formuliert wurde, wodurch die Göttlichkeit und Ewigkeit Jesu Christi bestätigt und das Verhältnis von himmlischem Vater und seinem Sohn als „aus einem Wesen“ definiert wurde.

### **Kriya Shakti: Die Kraft des bewussten Handelns**

„Suche Babaji, um Babaji zu werden“, dieses Mahavakya unserer Kriya Yoga Tradition bestätigt paradoxerweise sowohl die Realität deines jetzigen Zustandes mit all seinen Unvollkommenheiten, als auch deine potentielle Vollkommenheit, Siddha. Du bist ein eingefangenes Werk. Als jemand, der sich mit der Disziplin der Kriya Yoga Sadhana auseinandersetzt, strebst du zur

Perfektion hin. Zweifellos langsam, es sei denn du bist mit intensiver Sadhana beschäftigt, bei der du dich in jedem Moment den Weisheitslehren verschreibst, um deine menschlichen Unvollkommenheiten zu transformieren. Kriya Yoga Sadhana ist ein

**„Das Erkennen deiner wahren Identität, dem Selbst, erlaubt dir, deine Kraft bewusst auf die Transformation deiner menschlichen Natur zu lenken.“**

Prozess, in dem Kundalini, „deine potentielle Kraft und dein Bewusstsein“, erwacht und sich in höheren psychologischen Zuständen manifestiert. Schritt für Schritt hörst du auf, dich mit den Erscheinungsweisen des Egos und stattdessen immer mehr mit dem Selbst zu identifizieren. Das Erkennen deiner wahren Identität, dem Selbst, erlaubt dir, deine Kraft bewusst auf die Transformation deiner menschlichen Natur zu lenken. Hierfür benötigt man die Führung dessen, was Sri Aurobindo das „psychische Wesen“ oder inneren Guru genannt hat, indem man Weisheit anwendet, um alle Unvollkommenheiten zu korrigieren. Kriya Yoga Sadhana ist ein Prozess, in dem Kriya Shakti, die Kraft der Projektion, geführt oder angewandt wird, sodass sie innerlich zu Handeln mit Bewusstsein wird, um letztendlich dein göttliches Potential zu verwirklichen. Dieses Erkenntnis deiner wahren Identität erweitert deine Fähigkeit, Energie zu halten und zu lenken, um deine limitierte menschliche Natur in die höchste göttliche Natur zu transformieren.

Durch das Erkennen des Spiels der drei Shaktis, Iccha, Jnana und Kriya Shakti, in einem selbst und durch Hingabe ihrer Loyalität und ihres Wirkens an die Führung des inneren Gurus, Shiva, wird der Sadhak zu einem Siddha, einem perfekten Wesen bzw. einem Gefäß für das Göttliche.

Um mehr über all dies zu erfahren, lies die folgenden E-Books:

*Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite\\_doing\\_ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite_doing_ebook)

*Monistischer Theismus im Tirumandiram und Kaschmirischen Shivaismus (auf Englisch)*

[www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga\\_tirumular\\_monograph](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#yoga_tirumular_monograph)

*Jesus und die Yoga Siddhas*

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#Jesus\\_Ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#Jesus_Ebook)

## 2. Absolute Freiheit in der posthumanistischen Welt – Teil 3

von M. G. Satchidananda

*Ishvara ist das besondere Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschwelligem Eindrücken von Wünschen.*

– Yoga Sutras I.24

*Das seelische Wesen ist jener Teil der Seele, der uns leitet.*

– Sri Aurobindo

Der Humanismus fordert uns auf, unserer inneren Stimme zu folgen. Er heiligt den menschlichen Willen als unsere höchste Autorität. Aber er betont auch, dass es nicht einfach ist, unseren authentischen Willen zu identifizieren. Wenn wir versuchen, auf unserer Inneres zu hören, werden wir oft von vielen gegensätzlichen Stimmen und Emotionen überflutet. Der Humanismus fordert, dass wir tief in uns gehen, um unsere authentische innere Stimme zu erkennen und

dass wir dann trotz der Schwierigkeiten mit Mut ihren Anweisungen folgen. So ist es auch beim Yoga. Sri Aurobindo bezeichnet diese authentische Stimme als das „seelische Wesen“.

Der technische Fortschritt hat eine ganz andere Zielsetzung. Er will nicht, dass wir auf unsere innere Stimme hören. Er will sie kontrollieren. Laut der modernen Psychiatrie ist die innere Stimme vieler Menschen nichts anderes als das Produkt biochemischer Ungleichgewichte und neurologischer Erkrankungen. Also anstatt auf sie zu hören, sollte man sie mit Medikamenten zum Schweigen bringen. Das könnte an sich eine gute Idee sein, vorausgesetzt, dass mir dieses Vorgehen ermöglicht, mein authentisches Selbst zu finden. Aber wenn, wie in Teil eins dieses Artikels erörtert, es kein authentisches Selbst gibt und das Bewusstsein laut Behauptungen von Gehirnforschern nicht unabhängig von der chemischen Aktivität des Gehirns existiert, wie kann ich dann entscheiden, welche Stimmen zum Schweigen gebracht und welche verstärkt werden sollen?

Nach Darwin erklärten Biologen die menschlichen Gefühle als komplexe durch die Evolution verfeinerte Algorithmen, die uns dabei helfen, gute Entscheidungen zu treffen, da sie Millionen von Jahren praktischer Weisheit zusammenfassen und durch die natürliche Selektion erprobt sind. Sie sind in der Tat die Stimme von Millionen Vorfahren, denen es allen gelungen ist, in einer feindlichen Umgebung zu überleben und sich fortzupflanzen. Im 21. Jahrhundert sind wir dabei, eine noch nie da gewesene Computermacht und gigantische Datenbanken aufzubauen, auf deren neu entstehende Stimmen wir hören sollen. Die aufkommende Techno-Religion des Dataismus mit dem Potential, alle wissenschaftlichen Disziplinen zu vereinen, erklärt, dass das Universum aus Datenflüssen besteht und dass deren Verarbeitung Computer-Algorithmen anver-

traut werden sollte, deren Kapazität die des menschlichen Gehirns bei weitem überschreitet. Der Dataismus hat drei grundsätzliche Gebote: erstens, den Datenfluss durch das Verbinden von mehr Medien und das Produzieren und Konsumieren von mehr Informationen zu maximieren; zweites, alles mit dem System – einschließlich unserer Körper, unserer Geräte, der Bäume in den Wäldern – in einem „Internet der Dinge“ zu verbinden; und drittens, einen neuen Wert: Informationsfreiheit als das höchste Gut von allen. Dieser neue Wert wird nicht den Menschen zugesprochen. Er bleibt der *Information* vorbehalten. Dies könnte die traditionelle menschliche Meinungsfreiheit behindern, indem das Recht der Information, sich frei zu verbreiten, über das Recht des Menschen auf den Besitz von Daten und auf Einschränkung des Datenverkehrs gestellt wird. Anhänger wollen ein Teil des Datenflusses sein, auch wenn dies bedeutet, dass sie ihre Privatsphäre, ihre Autonomie und ihre Individualität aufgeben.

Der Dataismus verfolgt einen strikt funktionalen Ansatz gegenüber der Menschheit. Wenn wir Algorithmen entwickeln können, die besser funktionieren als der menschliche Datenverarbeitungsmechanismus, dann wird die menschliche Erfahrung ihren Wert verlieren. Dies unterminiert unsere Hauptquellen für Autorität und Sinnhaftigkeit und ist Vorbote für eine gewaltige religiöse Revolution. Aber wer schreibt die Algorithmen? Teams von Computerwissenschaftlern bei Google oder den größten Hi-Tech-Firmen, die im Besitz der chinesischen Regierung sind und von dieser gelenkt werden, wobei jedes Team nur an einem winzigen Teil der Algorithmen arbeitet, die für die Anwendungen der Künstlichen Intelligenz benötigt werden. Besteht das Leben dann nur – wie im ersten Teil dieses Artikels angesichts der Tatsache, dass Wissenschaftler nicht erklären können, wie Datenströme im Gehirn Bewusstsein erzeugen können, gezeigt

wurde – aus Daten und Entscheidungsprozessen? Auch wenn dieses aufkommende wissenschaftliche Paradigma, der Dataismus, faktisch falsch ist, kann es dennoch weltbeherrschend werden, genauso wie andere „-ismen“ und Religionen in früherer Zeit. Er verspricht im Gegensatz zur Religion kein Leben nach dem Tod im Jenseits, sondern Gesundheit, Glück und Macht, wie im zweiten Teil dieses Artikels erörtert wurde.

Libérale humanistische Institutionen werden angegriffen. Populistische Anführer unterdrücken in vielen Ländern die Meinungsfreiheit und eine freie und unabhängige Nachrichtenerstattung. Die repräsentative Demokratie gerät zunehmend unter die Kontrolle von Unternehmen und reichen Eliten. Wähler werden immer stärker durch Propaganda polarisiert. Es gibt eine wachsende wirtschaftliche Ungleichheit. Unsere Institutionen bedürfen einer Reform, da sie ihre ursprünglich demokratischen Ziele den persönlichen Interessen reicher Minderheiten untergeordnet haben.

### **Die Notwendigkeit von Reform und Erneuerung: das Versprechen eines Integralen Humanismus**

Während meines ersten Jahres im Grundstudium an der Schule für Auslandsdienst der Georgetown Universität studierte ich bei dem Historiker und Universalgelehrten, Professor Carroll Quigley, der an der Harvard Universität promoviert hatte. Sein Buch und sein Kurs, *The Evolution of Civilizations*, eröffnete mir eine Perspektive, die mich geprägt und seither inspiriert hat. Diese steht sowohl mit dem Yoga Darshan (Anschauung) als auch mit der Sichtweise des liberalen Humanismus vollkommen im Einklang. Wenn ich mir in Erinnerung rufe, was ich von ihm gelernt habe, entdecke ich Prinzipien, durch die sich der Humanismus selbst erneuern kann, indem er sich des

Versprechens eines Integralen Yogas annimmt.

Quigleys Arbeit betonte die inklusive Vielfalt als einen Grundwert der westlichen Zivilisation und stellte diesen dem Dualismus Platons gegenüber. Er schloss sein Buch *Tragedy and Hope* mit der Hoffnung, dass der Westen „seine Entwicklung entlang seiner alten Muster der inklusiven Vielfalt wiederaufnehmen“ könnte. Basierend auf seinem Studium der Geschichte „ist es klar, dass der Westen eher an Vielfalt als an Gleichförmigkeit, an Pluralismus als an Monismus oder Dualismus, an Inklusion als an Exklusion, an Freiheit als an Autorität, an Wahrheit als an Macht, an Wandel als an Auslöschung, an das Individuum als an die Organisation, an Versöhnung als an Triumph, an Heterogenität als an Homogenität, an Relativismus als an Absolutes und an Schätzungen als an endgültige Antworten glaubt.“

Quigley untersuchte den Aufstieg und Fall von 23 Zivilisationen. Er analysierte, inwieweit jede davon die menschlichen Bedürfnisse innerhalb von sechs Dimensionen erfüllte: bezüglich Sicherheit sowie in wirtschaftlichen, politischen, intellektuellen, sozialen und religiösen Aspekten. Er fand die Erklärung für ihren Zerfall in der allmählichen Transformation von sozialen „Instrumenten“ zu „Institutionen“, d.h. in der Umwandlung von sozialen Regelungen, die dazu dienen, realen sozialen Bedürfnissen zu genügen, in soziale Institutionen, die ihren eigenen Zwecken ohne Rücksicht auf die realen gesellschaftlichen Belange dienen.

Er lehrte, dass die Rückständigkeit der religiösen und sozialen Entwicklung unserer gegenwärtigen westlichen Zivilisation die umfassende Frustration dieser Dimensionen menschlicher Bedürfnisse durch die organisierten religiösen Institutionen, unsere geringe Wertschätzung für die Natur eines göttlichen Wesens und das weitverbreitete

Scheitern darin, irgendein Gefühl der Beziehung zwischen diesem göttlichen Wesen und dem eigenen spirituellen Leben herzustellen, repräsentiert. Diese Rückständigkeit hat außerdem zweifelsohne die Entwicklung der ökonomischen, intellektuellen und politischen Dimensionen unserer Zivilisation eingeschränkt.

Quigley behauptete, dass jegliche Intoleranz oder Rigidität in den religiösen Praktiken der westlichen Zivilisation Abweichungen von ihrer Natur der Inklusivität und Vielfalt sind. Er wies auf die Toleranz und Flexibilität in Thomas Aquinas Überzeugung hin, dass die theologische Wahrheit sich mit der Zeit durch den Dialog innerhalb der christlichen Gemeinschaft offenbart, wodurch es der Gemeinschaft möglich wird, sich an eine sich verändernde Welt anzupassen. Er bewies, wie das psychische Bedürfnis nach der Verbundenheit mit einem göttlichen Wesen die am wenigsten bediente Dimension der menschlichen Bedürfnisse innerhalb der organisierten Religionen der westlichen Zivilisation ist.

Quigley lehrte, dass manche Zivilisationen dazu in der Lage waren, sich selbst zu erneuern, indem sie ihre Institutionen reformierten, sodass diese wieder ihrem ursprünglichen Zweck dienten und durch Fortschritte in jenen Dimensionen, die hinter den anderen zurückgeblieben waren. Er lehrte, dass diese Erneuerung an den Grenzen ihrer politischen und militärischen Imperien auftrat, wenn jene, die besiegt worden waren, die ursprüngli-

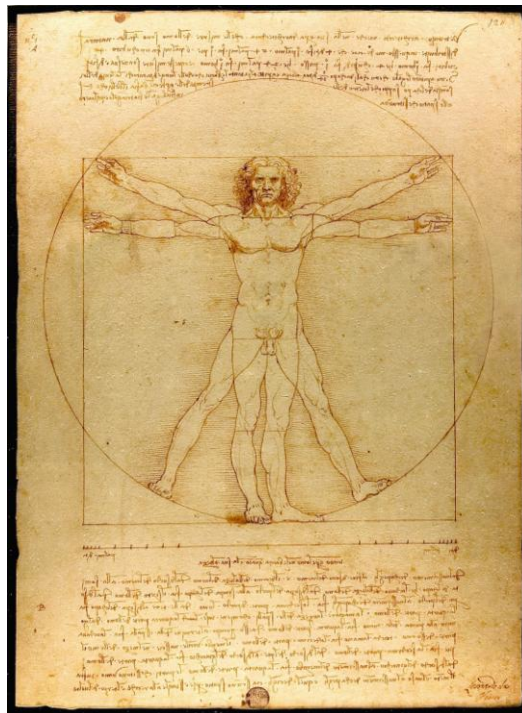
chen Werte der Zivilisation übernahmen und sie mit neuem Leben und Sinn erfüllten. Ich glaube, dass dies sich nun auch in der westlichen Zivilisation zu vollziehen beginnt, da viele die spirituellen Lehren und die Methoden des indischen Yoga annehmen.

### Eine zweite Renaissance

Die Entwicklung einer posthumanistischen Welt, wie sie in den ersten beiden Teilen dieses Artikels erörtert wurde, ist nicht unvermeidbar. Eine zweite Renaissance ist ebenso im Gange. Die Bedingungen, die vor fünfhundert Jahren ermöglichten, dass sich Genialität individuell und kollektiv entfalten konnte, liegen wieder vor. Wir werden Zeugen eines noch nie dagewesenen Fortschritts in den Bereichen Gesundheit, Wissen, Erziehung, Reichtum und Technologie. Heute kann die Erneuerung der westlichen Zivilisation und ihres liberalen Humanismus dann stattfinden, wenn wir alle die integrale Spiritualität des Yoga annehmen. Ein „integraler“ Yoga oder Humanismus strebt danach, das

menschliche Potential auf allen fünf Daseinsebenen zu verwirklichen: spirituell, intellektuell, mental, vital bzw. emotional und physisch. Er lehrt auch, dass Defizite in einer dieser menschlichen Dimensionen die Entwicklung der anderen einschränken. Die Praxis von Babaji's Kriya Yoga, des Yoga der Siddhas und des Integralen Yoga Sri Aurobindos kann dieser Erneuerung dienen.

Während der ersten Renaissance fand das



Der vitruvianische Mensch von Leonardo da Vinci

neue Verständnis der Menschheit von ihren eigenen progressiven Möglichkeiten in der Rede über die Würde des Menschen, einem Werk aus dem Jahr 1486 von Giovanni Pico della Mirandola, Ausdruck:

„Die Natur aller anderen Kreaturen ist innerhalb der Gott gegebenen Gesetze definiert und beschränkt; Im Gegensatz dazu kannst Du als der freie und stolze Gestalter deines eigenen Wesens, Dich selbst in der Art formen, die Du bevorzugst. Es wird in Deiner Macht liegen, zu den niederen animalischen Lebensformen herabzusteigen oder Dich wieder zu den höheren Ebenen zu erheben, deren Leben göttlich ist.“ (Übersetzung gemäß Seite 110 der englischen Vorlage).

Die Koryphäen der Renaissance würden uns dazu drängen, die Geschichte unserer Zeit und unsere sozialen Technologien mit den klassischen Tugenden – Mut, Anstand und Humanität – neu zu beleben und zu erfüllen. Eines der wichtigsten Gedankenexperimente der ersten Renaissance war, zu beweisen, dass wir dies tatsächlich können. Humanisten von Petrarch über Erasmus und Machiavelli begannen damit, die mittelalterliche Vorstellung davon, dass der Mensch einen festen Platz in der großen Kette des Seins hat, zu revidieren und griffen die Möglichkeit auf, dass wir uns selbst durch unseren eigenen Willen und unsere Taten neu formen können. Das Instrument für unsere Selbstgestaltung war, wie sie vorschlugen, Tugend. Der Grieche Aristoteles hatte erklärt, dass Tugend genau jene Qualität des Charakters ist, die so handelt, wie man *sollte*, auch wenn dies schwierig bzw. unbeliebt ist oder eigenen Interessen im Wege steht. Für die Humanisten des fünfzehnten und sechzehnten Jahrhunderts, die auf der Suche nach einer praktischen Antwort auf den moralischen Verfall waren, den sie um sich herum wahrnahmen, hatte Tugend zwei wichtige Merkmale. Erstens, wird sie durch Handeln erlernt. Man kann uns

Tugendhaftigkeiten nicht rein theoretisch anlernen. Sie sind Gewohnheiten des Denkens und Handelns und der einzige Weg, sie zu etablieren, ist, hinaus in die Welt zu gehen und zu versuchen, tugendhafte Dinge zu tun. Schließlich wird daraus eine Gewohnheit und Tugendhaftigkeit wird zu unserer neuen Wesensart. Zweitens ist Tugend ansteckend; sie kann an einem Ort endemisch werden. Unsere tugendhaften Handlungen formen nicht nur uns selbst; sie gestalten auch die Gesellschaft um uns herum, indem sie dazu beitragen, eine Tradition zu erzeugen, in der solch ein Verhalten bedeutsam und allgemein gültig wird. Je mehr Menschen ihre eigenen Handlungen auf Basis einer bestimmten Tugend steuern, desto mehr wird diese zu einer Norm, die andere lenkt.

Indem sie tugendhaftes Handeln praktizierten, schürten die Renaissance Humanisten Tugend in ihrer Umgebung und strebten danach, sie in ihrer eigenen Zeit zu etwas Alltäglichem zu machen. Als Inspiration dienten ihnen dabei die bereits bekannten Lebensgeschichten von Heiligen und die Vorbilder des antiken Griechenlands und Roms. Architekten ließen den klassischen Sinn für harmonische Proportionen wieder aufleben. Künstler novellierte die klassischen Konzepte der Schönheit. Politiker nahmen Ciceros Regeln der Rhetorik, rationalen Argumentation und Bürgerbeteiligung wieder auf.

Die Humanisten hatten es recht schwer, die klassischen Tugenden der sozialen und politischen Führung – Weisheit, Gerechtigkeit, Anstand, Mut – zu verbreiten, wie die Krisen und Konflikte ihrer Zeit belegen. Aber sie hatten die richtige Idee. Heutzutage berufen sich Sozialwissenschaftler nicht auf Tugenden, aber sie sprechen viel über Normen. Das Anstoßen von Verhaltensnormen ist eine kraftvolle Methode, um Ergebnisse in komplexen Systemen neu zu gestalten. Normen sind verinnerlichte Handlungsge-

wohnheiten, die unser eigenes Verhalten direkt steuern und andere um uns herum anstecken. Der Unterschied zwischen einer Norm und einer Tugend ist, dass erstere unser Verhalten prägen kann, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst sind, während letztere eine Gewohnheit ist, für deren Ausbildung wir uns bewusst entscheiden.

### **Wir werden mit systemischen Risiken konfrontiert**

Im gegenwärtigen Zeitalter gedeihen systemische Risiken. Es gibt solche, die wir nicht bemerken, weil ihre Ursachen weit von unseren alltäglichen Erfahrungen und Anliegen entfernt sind. Und auch weil die gleichen Zusammenhänge und Entwicklungstrends, die Genialität entfachen, ebenso die zwei Vorbedingungen schaffen, unter denen solche Risiken entstehen: Komplexität und Konzentration. Je komplexer unsere Interaktionen werden, desto schwieriger wird es für uns, die Beziehungen von Ursache und Wirkung zu erkennen. Wir entwickeln kognitive „blinde Flecken“ in der Sicht auf die Ereignisse um uns herum. Wie können wir gute Entscheidungen treffen, wenn wir ihre Konsequenzen nicht überblicken können?

Konzentration ist eine weniger offensichtliche Konsequenz der menschlichen Verstrickung und Entwicklung. Sie tritt geographisch, konzeptionell und im Verhalten auf. Zum Beispiel werden die Effekte der Konzentration stärker, wenn viele Einzelpersonen, Regierungen und andere Institutionen ähnliche Entscheidungen treffen bzw. Standards oder Regulierungen einführen. Geographisch resultiert sie in einer Belastung von Infrastruktur, Ressourcen und Geselligkeit. Wenn diese versagen, steigen

**„Es gibt nicht länger eine klare Trennung zwischen menschlich-erzeugten und natürlichen Katastrophen.“**

die Kosten. Dazu gehören die Bedrohung der öffentlichen Gesundheit durch Epidemien, die Risiken für das Internet durch Sonneneruptionen oder Cyberkrieg und die Gefährdung des Lebens an sich durch Atomkrieg und Klimawandel.

Konzentrationsphänomene sind die kollektive Konsequenz all unserer individuellen Entscheidungen – Entscheidungen gelenkt durch freien Willen, Ehrgeiz und unsere Verantwortung gegenüber Angehörigen. Was können wir tun, wenn unsere privaten Handlungen das Risiko kollektiver Erschütterungen erhöhen, die wir niemals beabsichtigt haben?

Unsere größte systemische Bedrohung der heutigen Zeit ist der Klimawandel, der sowohl auf Konzentration als auch auf Komplexität beruht. Natur ist Infrastruktur. Es gibt nicht länger eine klare Trennung zwischen menschlich-erzeugten und natürlichen Katastrophen, da das Ausmaß der menschlichen Aktivität ausreicht, um die planetarischen Lebensräume, die Artenvielfalt, das Wetter, die Temperatur, die Atmosphäre und sogar den Meeresspiegel messbar zu beeinflussen.

### **Was Du tun kannst und musst**

Durch deine Handlungen als Individuum kannst du maßgebliche Normen anstoßen und andere dazu veranlassen, sich einer neuen Lebensform anzuschließen, die das „*ich sollte*“ näher an „*ich werde*“ rückt. Wir alle teilen diese Möglichkeit, das menschliche Dasein neu zu gestalten, aber letztlich liegt es an Dir.

Das gegenwärtige Zeitalter ist eine zweite Renaissance. Es ist ein Wettkampf zwischen aufblühender Genialität und Bedro-

hung. Das Manifest der ersten Renaissance, Mirandolas *Rede über die Würde des Menschen* schloss mit einem Aufruf zum Handeln:

“Lass‘ eine Art heiliges Streben unsere Seelen erfüllen, sodass wir, nicht zufrieden mit Mittelmäßigkeit, eifrig nach den höchsten Dingen verlangen und uns mit all unserer Kraft darum bemühen mögen, sie zu erreichen, denn wir können es, wenn wir wollen.“

Du kannst dich an dieser Erneuerung beteiligen, indem du durch Beispiel und sichtbares Verhalten anderen den Weg des Yoga zeigst. Dazu zählt auch, vorzuleben, was man tun und was man vermeiden bzw. nicht tun sollte. Zu dem positiven Aspekt gehört, in unserem Verhalten ein Beispiel für die Tugenden des Yoga, die als Yamas, die sozialen Selbstbeschränkungen (Nicht-Schaden, Wahrhaftigkeit, Keuschheit, Nicht-Stehlen und Gierlosigkeit), bezeichnet werden, die Weisheitslehren der Yoga Siddhas, ihre Empfehlungen hinsichtlich Ernährung und gesunder Lebensführung und auch die Methoden des Yoga zu geben. Indem wir diese praktizieren, können wir unsere Einheit erkennen und lernen, soziale Trennung, eine aus dem Egoismus geborene mentale Täuschung, zu überwinden. Das Lehren durch Beispiel kann durch das Diskutieren mit anderen darüber, wie und warum man solche Methoden, Tugenden und Weisheitslehren gefunden hat, die dem eigenen Leben Erfüllung gebracht haben, ergänzt werden.

Der negative Aspekt dessen, was die Siddhas als Arrupadai, oder das Aufzeigen des Weges für Andere, bezeichnen, beinhaltet das Mitteilen dessen, was es zu umgehen gilt, die Dinge, die Täuschung erzeugen. In ihrer Literatur empfehlen die Siddhas, es zu vermeiden, zu viel Betonung auf die Ausführung äußerer Rituale und auf die Anbetung in Tempeln ebenso wie auf das Kastensystem zu legen, da diese Dinge uns davon ablenken können, die erforderlichen An-

strengungen für die Reinigung von den aus Egoismus geborenen Gewohnheiten und Neigungen zu unternehmen. Überbetonung von religiöser Verehrung, Tempeldienst und die Zugehörigkeit zu religiösen Institutionen können außerdem soziale Trennung erzeugen und uns daran hindern, unsere Einheit zu erkennen. Die Siddhas verschrieben sich der Erhebung der Menschheit, um unser göttliches Potential zur Erfüllung zu bringen, während sie die Freiheit von menschlichen Mängeln genossen. Ihre Lehren bieten ein neues Paradigma für einen weltweiten Humanismus, beruhend auf yogischer Weisheit.

Jeder von uns kann durch sein/ihr Beispiel und Verhalten andere dazu ermutigen, das größte Geschenk des Humanismus, Bewusstsein, mithilfe der Praxis eines integralen Yoga und seiner Weisheitslehren zu entdecken. Jeder von uns kann die innere Stimme, „das seelische Wesen“, die Stimme unserer Seele finden und durch sie bzw. es zur Perfektion unseres Menschsein geführt werden – zum Göttlichen.

#### Referenzen:

Harari, Yuval Noah, *Homo Deus*, Harper Collins Publishers, 2017

Goldin, Ian, and Kutarna, Chris, *Age of Discovery*, Bloomsbury Publishers, 2017

Quigley, Carroll, *The Evolution of Civilizations*, 1963

Govindan, Marshall, *Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*, *E-Book*, erhältlich unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite\\_doing\\_ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite_doing_ebook)

Govindan, Marshall, *Erleuchtung ist anders als du denkst*, erhältlich in unserem *Online-Shop in verschiedenen Sprachen*.

Aurobindo, Sri, *The Practice of Integral Yoga*, erhältlich in unserem *Online-Shop*: [www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral\\_yoga\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#integral_yoga_book)

## 3. Kundalini, die Samskaras und wie man sich beim Yoga weiterentwickelt

von Acharya Nityananda

In Indien gibt es eine Geschichte, die davon erzählt, wie sich die Götter und die Dämonen darauf einigten, den kosmischen Ozean aufzuschäumen, um *Amrita*, den Nektar der Unsterblichkeit, zu erhalten. Doch dabei entstand als erstes ein schreckliches Gift, das jeden töten konnte. Jeder floh davor. Nur Shiva, der jenseits aller Dualität von Gut und Böse ist, war bereit, das Gift einzunehmen, um seine Schöpfung zu bewahren. Er schluckte es, aber das Gift blieb in seiner Kehle stecken und gelangte nicht bis zu seinem Magen. Daraufhin verfärbte sich seine Kehle blau. Deshalb ist einer der Namen Shivas Nilakantam, was „blaue Kehle“ bedeutet.

Intensive Praxis von Pranayama-Übungen wie beispielsweise Kriya Kundalini Pranayama (was dem Aufschäumen des kosmischen Ozeans ähnelt) bringt die sogenannten *Samskaras*, mentale und emotionale Gewohnheiten, und die *Vasanas*, angenehme oder schmerzhaftere Erinnerungen, die man nicht loslassen kann, an die Oberfläche des Bewusstseins des Sadhaks. Diese sind im Unterbewusstsein gespeichert. Der Yoga Sadhak muss gut in Verhaftungslosigkeit geübt sein, um mit diesen Gewohnheiten und Erinnerungen umgehen zu können, d.h. dass er sie akzeptiert, ohne ihnen nachzugeben, wie Shiva es tat. Er schluckte das Gift, nahm es aber nicht auf, er identifizierte sich nicht damit.

Nach einer intensiven und ausführlichen Yoga-Praxis wird dieser Prozess der Befreiung von der Vergangenheit, von den Samskaras und Vasanas, viel intensiver, komplexer und subtiler sein.

### Die Apokalypse kommt

Das letzte Buch der Bibel, das Buch der Offenbarungen des heiligen Johannes, handelt vom Öffnen der sieben Siegel und dem Klang der sieben Trompeten in seiner apokalyptischen Vision vom Ende der Zeit, wenn eine große kosmische Erschütterung auftritt, bei der die Himmel in Gut und Böse geteilt werden. Dann erstehen die Toten auf, um beim letzten Gericht von Gott ihr letztendliches Schicksal zugeteilt zu bekommen. Gott gibt den guten Seelen das ewige Leben und den bösen die ewige Verdammnis.

Liest man diesen Text des heiligen Johannes aus einer yogischen Perspektive, ergeben sich interessante Deutungen. Das Öffnen der sieben Siegel und der Klang der sieben Trompeten beziehen sich metaphorisch darauf, was passiert, wenn die Chakras durch das Praktizieren von Yoga aktiviert werden. Der Yoga Sadhak wird sich zunehmend seiner Erinnerungen und Gewohnheiten bewusst, die ihn manchmal auch überwältigen können. Dann müssen wir unser Urteilsvermögen nutzen, um diejenigen Samskaras, die uns bei der Weiterentwicklung behilflich sein können (die „guten“) von jenen zu unterscheiden, die uns vom spirituellen Weg abbringen (die „schlechten“), um letztere loszulassen und aufzulösen. Metaphorisch gesehen, findet das „letzte Gericht“ statt, wenn wir Ruhe, Gewahrsein und den Zustand der Verhaftungslosigkeit in unserem täglichen Leben etabliert haben. Andernfalls leiden wir weiter unter den Manifestationen des Egoismus, was in der Bibel als „Sünde“ bezeichnet wird und als Unkenntnis von der Gegenwärtigkeit Gottes definiert ist.

## Kundalini setzt alles frei

Wenn Kundalini während intensiver Yoga-Praxis allmählich aktiviert wird, löst dies auch den Prozess der Befreiung von den Samskaras aus. Sie wird sie an die Oberfläche unseres Bewusstseins bringen, aber es ist die Aufgabe des Yoga Sadhak, sich dann um sie zu kümmern.

Hast du jemals Ghee, geklärte Butter, hergestellt? Du nimmst ein festes Stück Butter und erhitzt es in einem Pfännchen. Nach einer Weile wird die Butter zu einer goldenen Flüssigkeit, aber auch Klumpen und Unreinheiten kommen zum Vorschein, die du aus der Flüssigkeit entfernen musst, während sie weiter kocht. Solange die Hitze nicht groß genug ist, passiert nichts. Es ist offensichtlich ein homogenes, festes Stück Butter. Aber um die Butter in geklärten, goldenen und kristallinen Ghee zu transformieren, musst du die Klumpen und anderen Unreinheiten, die auf der Oberfläche der kochenden Flüssigkeit erscheinen, entfernen.

Das Feuer der Kundalini wirkt auf ähnliche Weise, wenn es intensiver wird. Sie polarisiert, was einmal wie eine homogene Psyche aussah, zieht Unreinheiten ans Licht des Bewusstseins und reinigt uns von Verhaftungen und Gewohnheiten. Die Kundalini strebt danach, aufzusteigen und sich mit dem Kronenchakra zu vereinen und während ihres Aufstiegs lässt sie nichts zurück; sie wird jede Neigung oder Unreinheit, die sich in ihrer Reichweite befindet, aufgreifen.

Diese Neigungen, die in den Tiefen unserer Psyche gespeichert waren und durch die Kundalini ins Bewusstsein gebracht werden, streben nach ihrer eigenen Erfüllung und sind die Samen, die zukünftige karmische Folgen und sogar Wiedergeburten verursachen. Es handelt sich dabei um langgehegte Wünsche und auch Hindernisse wie Ängste, Ressentiments, Traurigkeit, Verzweiflung

und andere negative Einstellungen, die alle seit vielen vergangenen Leben gespeichert sind. Yogananda erzählte in einer seiner Reden, dass er ein tiefverwurzeltes Verlangen danach hatte, ein Wohltäter zu sein und sein Leben dem Dienst an der Menschheit durch materielle Spenden zu widmen und er es dadurch auflöste, dass er sich in einer Meditation visualisierte, wie er all dies tat. Dies ist dem ähnlich, was wir beim dritten Dhyana Kriya der ersten Einweihung des Kriya Yoga machen.

Kundalini reinigt langsam aber vollständig und mit der Zeit wird sie alle diese Samen auflösen, die unseren Fortschritt behindern, einen nach dem anderen, bis nur noch reines Bewusstsein übrigbleibt. Und hier beginnt der innere Kampf, von dem in der Bhagavad Gita metaphorisch erzählt wird. Es wird beschrieben, wie der Krieger Arjuna ohnmächtig wird, als er erfährt, dass er durch Zufall gegen seine Verwandten und alten Freunde kämpfen werden muss. Arjuna ist der Yogi, der erkennt, dass er sich seinen eigenen liebgewonnenen Neigungen stellen muss, da sie ihn vom göttlichen Weg trennen. Krishna, die Stimme des Göttlichen, ermutigt ihn dann aber dazu: *„So zerstöre mit dem Schwert der Erkenntnis, O Arjuna, die durch Unwissenheit entstandenen Zweifel, die in deinem Herzen sind. Werde durch Yoga eins mit der Harmonie, die in dir ist. Steh auf, großer Krieger, steh auf“* – Bhagavad Gita, IV.42. Und er erinnert ihn daran, dass keine Anstrengung im Yoga vergeblich ist, sei sie auch noch so klein.

## Yogische Hilfsmittel

Alle Kriyas von Babaji's Kriya Yoga helfen uns bei unserem Transformationsprozess. Aufgrund des oben Beschriebenen würde ich darüber hinaus die folgenden yogischen Hilfsmittel empfehlen, um die aufkommenden Samskaras aufzulösen und unseren yogischen Weg fortzusetzen:

- regelmäßiger Gebrauch eines Notizhefts als spirituelles Tagebuch, um unsere inneren Prozesse zu verstehen und konfliktbeladene Gedanken und Emotionen zur Kenntnis zu nehmen und uns von ihnen zu lösen, indem wir sie durch das Aufschreiben objektivieren und dann loslassen.

- im Hier und Jetzt gegenwärtig und gewahr sein. Die Samskaras sind die Filter der Vergangenheit, die den gegenwärtigen Augenblick beeinflussen und die Zukunft konditionieren wollen. Durch volle Gegenwärtigkeit können wir sie bewusst sehen und in dem Moment ihres Auftauchens loslassen. Tatsächlich ist das Einzige, was wir haben, die Gegenwart. Der Verstand und die Samskaras neigen dazu, die Wirklichkeit als eine kontinuierliche Vergangenheit und Zukunft zu interpretieren. Aber weder die Vergangenheit noch die Zukunft ist real. Sie existieren nicht; sie sind nur mentale Projektionen; es gibt nur die Gegenwart.

- Meditation über Verhaftungslosigkeit. Es ist besonders interessant, diese nachts vor dem Schlafengehen zu praktizieren, da dann das Unterbewusstsein und seine Inhalte aufsteigen und dadurch für den Prozess des Loslassens leichter zugänglich sind. Außerdem, weil wir nach dieser Meditation mit dem Bewusstsein der Verhaftungslosigkeit einschlafen. Mataji bzw. die spirituelle Shakti-Kraft von Mataji kann angerufen werden, um uns beim nächtlichen Reinigungsprozess der Samskaras behilflich zu sein – sie ist eine Meisterin der Shuddhi-Meditation. Die aufrichtige Bitte um Gnade kann unerwartete Hilfe hervorrufen.

- Arbeit mit den Chakras. Es gibt eine Reihe von Samskaras, die mit jedem einzelnen Chakra assoziiert sind, was auch Themen aus vorherigen Leben beinhaltet. Die niederen Chakras sind besonders mit dem Ego und seinen Wünschen und Ängsten verbunden, welche in unterbewussten Gewohnheiten wurzeln. Beim Öffnen der Chakras durch die verschiedenen Methoden

des Yoga erheben wir unser Bewusstsein zu höheren psychischen Zuständen, die mit Liebe, Kreativität, Intuition und dem Überbewussten assoziiert sind.

Die Gedichte der Siddhas empfehlen Meditationen über verschiedene Chakras und diese dabei mit bestimmten Gottheiten und Bija-Klängen in Verbindung zu bringen. Im Kriya Yoga (drittes Level) rufen wir Babaji an, indem wir jedes einzelne Chakra aktivieren und öffnen. Dafür haben wir verschiedene Kriyas wie z. B. *Mandira Matreika Pranayama* und die Dhyanas über die Chakras in Kombination mit Mantras und bestimmten Asanas.

- Die Wiederholung von positiven Affirmationen für Veränderung dient dazu, den mit negativen Tendenzen verbundenen Samskaras entgegenzuwirken. Affirmationen während der Yoga Nidra Praxis zu wiederholen, hilft uns, sie ohne Widerstände im Unterbewusstsein zu verankern.

- Durch wiederholtes Eintreten in den Zustand tiefer Meditation oder Samadhi können wir die Samen der Samskaras auflösen, indem wir uns mit unserem wahren Selbst identifizieren.

- Wie immer, an erster und letzter Stelle, bitte von Herzen durch mentales Streben, Gebet, andächtiges Singen und Mantra-Wiederholung um Gnade, wobei ich besonders die *Durga-* und *Muruga-*Mantras, das *vollständige Hingabe an Babaji-*Mantra und die Mantras von *Mataji* und den Siddhas empfehlen möchte. Gnade ist immer gegenwärtig, kann aber nur herabsteigen und in uns wirken, wenn wir darum bitten und dafür empfänglich sind. Gnade übertrifft stets unsere eigenen Anstrengungen, die Samskaras zu bewältigen. Indem wir immer wieder um sie bitten, wird die Kriya Yoga Sadhana zu einem Reinigungsprozess, der von Egoismus befreit und dazu führt, dass wir zu verlässlichen Gefäßen für die göttliche Gnade werden.

# Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2019

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 2017, hat der Orden der Acharyas folgendes geleistet:**

- Über 120 Initiationsseminare mit über 1000 Teilnehmern wurden in 21 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Malaysia, Sri Lanka, Hong Kong, Russland, Estland, Kolumbien, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, England, Bulgarien, Belgien, Australien, den USA und Kanada abgehalten.

- In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten, über die sieben Einweihungsseminare in ganz Indien organisiert wurden. Vinod Kumar, der Leiter des Ashrams, gab dort regelmäßig kostenlosen öffentlichen Asana- und Meditationsunterricht. Der Verlag veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien.

- Der Ashram in Dehiwala (Sri Lanka) wurde unterhalten und ausgebaut. Dort wurden wöchentlich kostenlose öffentliche Yogastunden und Satsangs für Initiierte abgehalten. Außerdem fanden dort Einweihungsseminare statt. Drei unserer Bücher wurden auf Singhalesisch und weitere auf Tamil und Englisch vertrieben.



- Die Ausbildung zwei neuer Acharyas, Vivekananda (Cedric Mantegna) und Gayatri (Linda Bengaouer), in Frankreich ist abgeschlossen worden. Die Ausbildung eines weiteren Acharyas in den USA wurde fortgesetzt. In Kanada ist die Ausbildung von Acharya Vyasa zur Weitergabe der zweiten Einweihung abgeschlossen worden.

- Es wurden vier Pilgerreisen für insgesamt über 80 Personen zu dem neuen Ashram in Badrinath (Himalaja) organisiert. Außerdem wurden dort öffentliche Yogastunden und Satsangs gesponsert.

- 2017/18 wurden kostenlose öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga dreimal wöchentlich sowie Kirtan-Veranstaltungen im Ashram in Quebec gefördert.

- Es wurde eine 25-Jahrfeier des Ashrams in Quebec vom 28.Juni - 3.Juli 2018 organisiert, an der 19 Acharyas teilnahmen.

- Es wurde eine Kriya Hatha Yoga Lehrer-Ausbildung für Fortgeschrittene auf Französisch mit 12 Teilnehmern abgehalten.

- Die zweite Auflage der „Stimme Babaji's“ wurde auf Hindi veröffentlicht.

**Für das Jahr 2018-2019 hat der Orden folgende Pläne:**

- Einweihungsseminare in den meisten der oben genannten Länder stattfinden zu lassen.

- Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in Quebec,

Bangalore (Indien) und in Sri Lanka vierzehntägig anzubieten.

- Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam und Kannada und das Buch *Die Stimme Babaji's* auf Marathi und Kannada zu veröffentlichen

Die 32 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2018-2019 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2018, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2018. 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.

Nutzt möglichst eine Kredit Karte! Oder schickt einen Scheck an „Babaji's Kriya

Yoga Order of Acharyas“, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.

Ihr könnt die Kartenautorisierung über unseren Online-Shop unter [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net) verschlüsseln, oder uns die Autorisierung einfach per E-Mail an [info@babajiskriyayoga.net](mailto:info@babajiskriyayoga.net) senden.

Außerhalb Nordamerikas kann die Spende gerne auch überweisen an: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Kontonummer 406726-0, Bank: Caisse Centrale Desjardins du Quebec, SWIFT code: CCDQCAMMXXX, Filiale: La Caisse populaire Desjardins du Lac Memphremagog, Bankleitzahl: 50066-815 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), sobald ihr überwiesen habt.

## 5. Satsang

von M. G. Satchidananda

Nach der Einweihung in Babaji's Kriya Yoga fragen sich viele, was sie als nächstes tun oder lernen sollten. „Praxis“ ist das allerwichtigste, und dann „Praxis, Praxis und Praxis“. Da es jedoch einige Anstrengungen kostet, gegen tief sitzende Gewohnheiten wie Trägheit und Ablenkungen anzukämpfen, kann man dabei ermüden und ein nachlassendes Interesse oder einen schwindenden Enthusiasmus für den Weg erleben. Der menschliche Geist ist allgemein sehr unbeständig, und braucht oft Stimulation und etwas Neues. Das Heilmittel dafür ist „Satsang“ oder das „Teilen der Wahrheit“ mit Yoga-Weggefährten. Der Geist mag Widerstand leisten mit Zweifeln wie „Warum zu einem Treffen mit lauter Menschen gehen, die so sind wie ich?“ Die Antwort liegt in der einzigartigen Chemie, die sich ergibt, wenn Wahrheitssucher sich begegnen. Jesus Christus beschrieb dies, als er sagte: „Wenn sich zwei oder drei in meinem Namen versammeln, so bin ich mitten unter ihnen.“

Viele Christen akzeptieren diese Aussage einfach, weil sie auf ihrem Glauben beruht. Wenn wir sie aber analysieren und erproben, so sind die Ergebnisse ebenso replizierbar wie jene aus einem wissenschaftlichen Experiment. Zu allererst lässt uns Jesus und seinen Namen näher betrachten. Wir verwechseln oft Jesus als Person, Josefs Sohn, (Jesus/Jeoshua Ben Joseph), mit dem von ihm erreichten Bewusstseinszustand, nämlich dem „Christus-Bewusstsein“ bzw. dem „Gottessohn“. Dies ist kein exklusiver Zustand. Jesus sagte: „Seid Söhne Gottes“, und „Seid vollkommen wie euer Vater im Himmel vollkommen ist“. Außerdem: „All die Wunder, die ich vollbracht habe, werdet ihr ebenfalls vollbringen, sogar noch größere“. Wenn er also andere ermutigte, sich in sei-

nem Namen zu versammeln, so hat er sich auf das Christus-Bewusstsein bezogen, die Bewusstheit, dass wir bereits erleuchtet sind und uns dessen nur noch zu erinnern haben. Dies ist die wahre Bedeutung von „Satsang“, wie sie in Indien verstanden wird.

Satsang geschieht, wenn wir in physischer Gegenwart eines Heiligen sitzen, kann sich aber auch manifestieren, wenn wir den Fokus auf unsere eigene höchste Wahrheit richten. Wie wir uns auf diese Wahrheit fokussieren, die jenseits aller Definition und Worte liegt, kann verschieden sein: dies kann Meditation, Chanten, inspirierende Lektüre, Fragen und Antworten, hingebungsvolle Praktiken beinhalten. Das Aufgeben unserer weltlichen Ablenkungen für eine gewisse Zeit ermöglicht unserem wahren Selbst, strahlend zu leuchten wie die Sonne („der Sohn“). Inspiration, Freude und Frieden fließen. Wir erkennen die Göttlichkeit in uns selbst und in anderen. Dies ist keine intellektuelle Erfahrung, sondern das, wonach sich unsere Herzen sehnen, der ewige Moment, die unendliche Gegenwart.

Dies geschieht, wenn wir uns zum Beispiel ganz in das Singen des Namens Gottes hinein versenken. Unser gewöhnliches, am Ego klebendes Vertieftsein kann plötzlich dahin schmelzen in das zeitlose Jetzt. Wenn wir uns während der Frage- und Antwortrunde zentrieren und uns für höhere Eingebungen öffnen, kann das Ego beiseitetreten und diese Inspiration fließen. Wir werden inspiriert sein und die Wahrheit wird durch das Sprechen, was Aurobindo als das „seelische Wesen“ bezeichnete, jenes Bewusstsein, das eine Brücke zwischen unserem Geist und Gott bildet.

Wenn wir uns auf Worte der Wahrheit konzentrieren, wie sie in den Schriften, heiligen Büchern oder anderer inspirierender Literatur ausgedrückt werden, transzendieren wir gleichzeitig unsere gewöhnliche Betrachtungsweise unseres auf Sinne und Wünsche ausgerichteten Geistes. Wir werden auf das höhere Bewusstsein, das durch die Autoren solcher Texte spricht, eingestimmt.

Nachstehend eine Richtlinie für den Ablauf eines Satsang-Treffens:

1. Eröffnungsgebet mit einer Anrufung wie „Om Kriya Babaji Nama Aum“;
2. Kurze Vorstellung der einzelnen Teilnehmer;
3. Meditation über einen Vers aus den Yoga-Sutras oder der Siddha-Literatur unter Anwendung des Samyama Kriyas; danach Austausch über die Einsichten bei diesem Vers. Oder auch einfaches Lesen von inspirierender Literatur bzw. heiligen Texten;
4. Singen von hingebungsvollen Chants, im Wechsel mit religiösen Liedern, die von jeweils einer einzelnen Person vorgetragen werden;
5. Singen von „Om Kriya Babaji Nama Aum“ mindestens 16-mal pro Vorsänger, wobei dieser im Kreis rundherum wechselt;
6. Gruppen-Praxis von Kriya-Kundalini-Pranayama und Meditation;
7. Frage- und Antwortrunde;
8. Shanti-Mantra in der Gruppe gesungen;
9. Gemeinsames, ungezwungenes Teilen einer Mahlzeit.

Fühlt euch frei, Teile davon wegzulassen oder anzuhängen, entsprechend der zur

Verfügung stehenden Zeit oder euren Bedürfnissen und Interessen. So können z.B. nur ein paar oder alle der 18 Haltungen praktiziert werden. Organisiert Satsangs bei Wochenend-Ausflügen oder Camping-Reisen in der Natur. Ihr könnt auch besondere Satsangs während der Urlaubszeit organisieren.

Möge jeder Leser einen oder mehrere Kameraden auf diesem großartigen Weg des Babaji's Kriya Yoga anschreiben oder anrufen und ihn oder sie zu einem Satsang in sein Haus einladen. Falls du glücklicherweise in einer Gegend lebst, wo solche Zusammenkünfte regelmäßig stattfinden, kontaktiere den Organisator; wenn du keine Kontaktperson kennst, konsultiere unsere Website mit einer entsprechenden Adressliste unter [www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs](http://www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs)

oder schreibe an „info@babajiskriyayoga.net“ für Informationen.

Selbst wenn du kein Bedürfnis nach Kameradschaft mit anderen Yogaschülern verspürst, empfehle ich, daran teilzuhaben ... und zwar regelmäßig. Der Weg hat seine Höhen und Tiefen. Manchmal merken wir nicht einmal, wie weit wir abgedriftet sind, bis wir an einem Satsang teilnehmen. Es wird auch Zeiten geben, in denen deine Anwesenheit andere inspirieren kann, die Schwierigkeiten haben. Wahre Spiritualität ist liebevolle Ausdehnung. Beziehe also durch die Kraft der Liebe auch andere mit ein. Lass' deine Liebe und dein Licht im Satsang erstrahlen.

## 6. News und Notizen

**Linda Bengaouer und Cedric Mantegna wurden Mitglieder des Babaji's Kriya Yoga Ordens der Acharyas** während einer Zeremonie am 30. Juni 2018 im Rahmen der 25-Jahrfeier des Ashrams in Quebec und in der Gegenwart von 19 weiteren Acharyas. Linda erhielt den spirituellen Namen „Gayatri“ und Cedric den Namen „Vivekananda“.

**Gayatri** ist eine glückliche Mutter und Großmutter und arbeitet seit 2003 als Ayurveda-Therapeutin, Yoga- und Ayurveda-Lehrerin für das European Institute of Vedic Studies in ihrem eigenen Ayurveda-Zentrum in Haute Savoie (Frankreich), 25 km von Genf entfernt. Sie ist 2005 von Marshall Govindan in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht worden. Durch das Unterrichten von Babaji's Kriya Yoga und während der drei Einweihungen sowie der Lehrerausbildung hat sie Antworten auf all die existentiellen Fragen gefunden, die seit ihren ersten mystischen Erfahrungen als Teenager unbeantwortet geblieben waren. Sie hat Babaji's Kriya Yoga seit 2005 kontinuierlich praktiziert, seine wundervollen Werkzeuge der Transformation erforscht und sich dabei immer tiefer in Babajis Arme begeben.



**Vivekananda** lebt in Côte d'Or nahe Dijon in Frankreich. Er wurde 2006 von M. G. Satchidananda in Paris zum ersten Mal eingeweiht. 2011 absolvierte er die Kriya-

Hatha-Yoga Lehrerausbildung in Quebec. 2017 nahm er an einer Pilgerreise nach Südindien teil. Er arbeitet als Yoga-Lehrer und bietet zusätzlich energetische Behandlungen an. Er ist mit Isabelle verheiratet und hat eine 2009 geborene Tochter. Er ist von dem befreienden, vereinenden und transformativen Effekt des Kriya Yoga für den Einzelnen und die Menschheit überzeugt. Er sagt: „Es ist ein ungemeiner Segen und eine große Freude, diese Lehre zu teilen.“



**Om Guru Festival in Cunha, Brasilien, vom 14.-20. November 2018 mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund.** Feier des 20. Jubiläums unserer Aktivitäten in Brasilien. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm#babaji-festival-gathering\\_br](http://www.babajiskriyayoga.net/english/events.htm#babaji-festival-gathering_br)

**Pilgerreise zu dem neuen Ashram in Badrinath** mit den Acharyas Brahmananda und Kailash vom 20. September - 07. Oktober 2019. Begleite uns bei einer lebensverändernden, unvergesslichen Pilgerreise zu dem Ort, an dem Babaji *Soruba Samadhi* erreicht hat, den höchsten Zustand der Erleuchtung. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2019-German.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/India-Pilgrimage-Badrinath-2019-German.pdf)

**Eine zweite Einweihung** mit M. G. Satchidananda wird vom 14.-16. Juni 2019 in Quebec stattfinden.

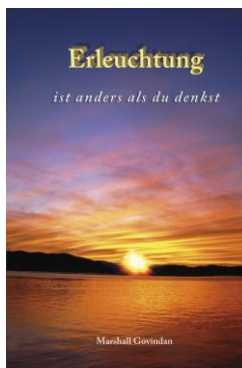
**Eine dritte Einweihung** wird von M. G. Satchidananda vom 19.-28. Juli 2019 in Quebec abgehalten werden. Weitere werden zukünftig auch von Satyananda in Deutschland, von Nityananda in Spanien, von Sita Siddhananda in Frankreich und von Ishvarananda in Estland angeboten werden. Erreiche das Ziel der Selbst-Verwirklichung mit kraftvollen Kriyas zur Erweckung der Chakras und trete in den atemlosen Zustand von Samadhi ein.

**Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildungen** werden vom 27. Juni - 12. Juli 2019 auf Englisch und vom 05 - 16. August auf Französisch in Quebec angeboten werden. In der Schweiz wird außerdem vom 06. - 21. Juli 2019 eine deutschsprachige Lehrer-Ausbildung mit den Acharyas Satyananda und Kailash stattfinden.  
[www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/hatha-yoga-teacher-training.htm)

bzw.

[www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Info-Flyer-zur-Kriya-Hatha-Yogalehrerausbildung-juli-2019.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/german/WebPDF/Info-Flyer-zur-Kriya-Hatha-Yogalehrerausbildung-juli-2019.pdf)

*Erleuchtung ist anders als du denkst*, unsere jüngste Veröffentlichung von Marshall



Govindan zeigt auf, wie du die Ego-Perspektive – die gewohnheitsmäßige Identifizierung mit dem Körper, den Emotionen und den Gedanken – durch eine neue ersetzen kannst: den Zeugen, jener Sichtweise

deiner Seele ... reinem Bewusstsein. Mit zwingender Logik, Übungen für jeden Tag und geführten Meditationen erklärt das Buch, wie du dich selbst vom Leiden befreien, inneren Frieden genießen und intuitive Führung finden kannst. „*Erleuchtung ist anders, als du denkst* ist eine Pflichtlektüre, da es praktisch, einfach und aussagekräftig ist ... Es ist ein maßgebliches Werkzeug, das wir einsetzen können, um den Lebenszweck zu finden.“ – **Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D.**, spiritueller Leiter des Himalayan Institute. 192 Seiten, Paperback; Preis 14 Euro zzgl. Versandkosten. Vorbestellungen der deutschen Ausgabe sind ab sofort über unsere Website möglich:  
[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment_book)

### Neues Buch: Babaji's Kriya Yoga: Deiner Praxis Tiefe geben

von Jan Ahlund und Marshall Govindan – auf Deutsch  
Dieses Buch bietet detaillierte Anleitungen, Zeichnungen und Fotografien für die Praxis einer bestimmten Reihe von 18



Yoga-Asanas oder Körperübungen, die als „Babaji's Kriya Hatha Yoga“ bekannt sind. Die Ausführungen und Anleitungen hierin ermöglichen es dem Praktizierenden, über die Weiterentwicklung und Gesundheit des physischen Körpers hinauszugehen und das Üben von Yoga-Asanas in eine spirituelle Praxis zu transformieren, die einen höheren Bewusstseinszustand erzeugt. Anders als frühere Publikationen über Hatha Yoga wird Dir dieses Buch zeigen, wie Du Deine Hatha

Yoga Praxis in ein Mittel der Selbstverwirklichung verwandeln kannst. Es führt Yoga-Schüler in den fünfgliedrigen Weg von Babaji's Kriya Yoga ein. Dieses Buch richtet sich an neue Kriya Yoga-Schüler genauso wie an bereits initiierte Schüler, die ihre eigene Praxis vertiefen möchten.

123 Seiten, Paperback, 15.24cm x 22.86cm.  
ISBN 978-1-987972-10-8

Preis: 13,50 € zzgl. Versandkosten

**Bestellung** **unter:**  
[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#deepening\\_practice\\_de](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#deepening_practice_de)

## Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

### **Basisseminar**

mit Satyananda

**Bad Griesbach (DE)** 23. – 26.05.2019

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: [satyananda@babaji.de](mailto:satyananda@babaji.de)

mit Kailash

**Heitersheim (DE)** 18. – 20.01.2019

**Thundorf (CH)** 15 – 17.02.2019

Kontakt: [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch)

Telefon: +41/(0)52 366 32 92

mit Brahmananda

**Wang (AT)** 30.11. – 02.12.2018

**München (DE)** 11. – 13.01.2019

**Attersee (AT)**

26. – 28.04.2019

Kontakt: [info@babaji.at](mailto:info@babaji.at)

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### **Aufbauseminar**

mit Satyananda

**Bad Griesbach (DE)** 30.05. – 02.06.2019

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: [satyananda@babaji.de](mailto:satyananda@babaji.de)

### **Vertiefungsseminar**

mit Satyananda

**Bad Griesbach (DE)** 18. – 22.09.2019

– *Auffrischungstraining - NUR für Wiederholende* –

Seminarhaus: Alter Pilgerhof

**Bad Griesbach (DE)** 31.07. – 09.08.2020

Seminarhaus: Alter Pilgerhof,  
[www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de)

Kontakt: [satyananda@babaji.de](mailto:satyananda@babaji.de)

### **Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung**

mit Kailash und Satyananda

**Thundorf (Schweiz)** 06. – 21.07.2019

Seminarort: Yogaschule Lichtblick, Hauptstraße 2, CH-8512 Thundorf

Kontakt: Kailash, [info@babaji.ch](mailto:info@babaji.ch);

[www.free-mind.ch](http://www.free-mind.ch)

## Yoga Workshops

mit Satyananda und Manuela Kassel (DE): 02. – 05.05.2019

„Kriya und Karma – Auflösen von Karma durch Kriya Yoga, Ha-Tha Yoga und Jnana Yoga.“

Informationen und Anmeldung: Manuela König, [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de)

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

## Yogamessen

**Yogaworld Stuttgart** 26. – 28.04.2019

[www.yogaworld.de](http://www.yogaworld.de)

### Besuche die Seite unseres Internetversandhandels

[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.

**Abonniere den Fernstudienkurs „The Grace of Babaji“ von Babaji's Kriya Yoga.** Wir laden dich ein, uns bei diesem Abenteuer der Selbsterkundung und –entdeckung zu begleiten, das auf den Büchern beruht, die von Babaji 1952 und 1953 diktiert worden sind. Erhalte per Post jeden Monat eine Lektion von 24-30 Seiten zu einem bestimmten Thema mit praktischen Übungen. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse)

**Besuche** **Durgas** **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, 196 Mountain Road, P.O.Box 90, Eastman, Quebec, JOE IPO Canada*

*Kontonummer: 0723106*

*Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden, Rossmarkt 18, 60254 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 2018 verlängerst, kann es sein, dass Du die nächste Ausgabe nicht erhältst.