



# babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

## In dieser Ausgabe

1. Einfach leben und erhaben denken  
von M. G. Satchidananda
2. Warum Yoga wie Surfen ist  
von M. G. Satchidananda
3. Der Alterungsprozess und kognitiver Verfall  
von M. G. Satchidananda
4. 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. Einfach leben und erhaben denken

von M. G. Satchidananda

Ich werde manchmal gefragt, wie es dazu kam, dass ich mich Babaji's Kriya Yoga so sehr verschrieben habe. Zur Antwort beziehe ich mich auf die „gegenkulturelle“ Phase der späten 1960er, als ich begann, die Werte der materialistischen amerikanischen Kultur zu hinterfragen, und wie ich von meinem Lehrer, Yogi Ramaiah, dazu inspiriert wurde,

mir die *Siddha*-Kultur Südindiens anzueignen. Ich übernahm diese vollkommen in dem Jahr, das ich dort von 1972-1973 verbrachte, während ich in den Ashrams, die er dort gegründet hatte, lebte und Babaji's Kriya Yoga praktizierte. Diese Kultur könnte man zusammenfassen mit den Worten „einfaches Leben und erhabenes Denken (engl.:

„simple living and high thinking“), die auf einem Schild in unseren Ashrams und Zentren geschrieben standen. Es handelt sich dabei auch um eine Aussage, die Mahatma Gandhi populär gemacht hatte. Yogi Ramaiah war ein Anhänger Gandhis und seiner Lehren. Da diese Kultur fast vollkommen verschwunden ist und sogar in Indien, sowohl von seinen politischen Anführern als auch von den Leuten auf den Straßen, größtenteils abgelehnt wird, ist es eine Herausforderung für mich, andere dazu zu inspirieren, sie zu übernehmen, ohne auf stereotype Bilder Gandhis und hinduistischer Askese zu verweisen.



Mahatma Gandhi



Yogi Ramaiah (1971)



M. Govindan (1972)

Als ich sie mir vor 50 Jahren angewöhnte, gehörte dazu auch, mich jederzeit, außer während meiner Arbeitszeit im Büro, so zu kleiden wie Gandhi, d.h. in einen handgewebten Baumwoll-*Dhoti* und einen Schulterchal, die wir in den Läden der Gandhi-Kooperative kauften, und viele Entbehrungen auf mich zu nehmen: vegetarische Diät, Schlafen auf dem Boden, meine Haare und meinen Bart wachsen zu lassen, Yoga acht Stunden pro Tag zu praktizieren, Tage des Schweigens und Fastens jede Woche einzuhalten, Fernsehen zu meiden und einem sozialen Kodex zu folgen. Ich hielt diese Formen der Enthaltbarkeit oder *Tapas* 18

Jahre lang strikt ein, während ich in den Ashrams und Zentren unter Yogi Ramaiahs Leitung lebte. Bei Indienaufhalten fragten mich die Leute manchmal, ob ich ein *Satyagraha*-Schüler Gandhis sei, weil meine Kleidung jener Gandhis glich. Dieser Kleidungsstil verschwand allmählich in Indien und wurde durch Hosen und Hemden abgelöst, da Inder versuchten, sich wie Westler zu kleiden.

Als ich begann, Babaji's Kriya Yoga anderen Menschen verschiedener Kulturen auf der ganzen Welt weiterzugeben, hörte auch ich auf, *Khadi Dhotis* in der Öffentlichkeit zu tragen, um zu vermeiden, anderen den

ersten Eindruck zu vermitteln, dass ich ein Mitglied der Hare Krishna Bewegung sei! Dankenswerterweise hat der gandhische Kleidungsstil dazu gedient, mich gesellschaftlich von dem negativen Einfluss der amerikanischen Kultur fern zu halten, bis ich weitgehend immun dagegen wurde. Den gandhischen Kleidungsstil aufzugeben, ermöglichte mir die Techniken von Babaji's Kriya Yoga mit Menschen vieler verschiedener Kulturen zu teilen, ohne die Befürchtung aufkommen zu lassen, dass sie einen indischen Kleidungsstil oder den hinduistischen Glauben übernehmen müssten. Während ich weiterhin die anderen Entbehrun-

gen, Werte und Tugenden, oder *Niyamas*, befolgt habe, die „einfaches Leben und erhabenes Denken“ prägen, frage ich mich manchmal, was ich noch tun könnte, um Schüler dazu zu inspirieren, solche Werte und Tugenden zu übernehmen, von denen ich glaube, dass sie für den Weg notwendig und essentiell sind. Meine verbleibende Hoffnung für ihre Zukunft ruht auf den Naturschutz- und Umweltbewegungen. Lasst mich versuchen, zu erklären, warum.

### Warum scheitern so viele Yoga-Schüler?

Kultur umfasst viel mehr als Kleidung und Sprache. Es handelt sich dabei im Wesentlichen um die Werte, die man annimmt und ihre jeweiligen Zielsetzungen. Das Wort „Kultur“ leitet sich von dem lateinischen Begriff *cultus* bzw. *colere* ab, der übersetzt „verehren“ bedeutet. In unserer modernen materialistischen Kultur werden materielle Produkte und Dienstleistungen „verehrt“, die mit möglichst wenig Verzögerung und Aufwand ge- und verkauft werden können. Die Menschen möchten und erwarten sofortige Befriedigung. *Auch im Bereich des Yoga hat das Bedürfnis nach sofortiger Wunscherfüllung seine Darstellung auf eine Form der körperlichen Übung reduziert mit geringer Wertschätzung jener Werte, die es ihm ermöglichen, sein Potential auf allen fünf Ebenen der Existenz zu entfalten.* Schlimmer noch, man verfolgt einen spirituellen Materialismus, d.h. man strebt nach sogenannten „spirituellen Erfahrungen“ und Kräften, und wenn sich diese nicht einstellen, gibt man alle Anstrengungen auf. Wir haben eine Konsumkultur angeheizt durch nie endende Wünsche, Wettbewerb und dem Streben nach Komfort und Vergnügen. Während der vergangenen 50 Jahre hat diese materialistische, konsumorientierte Kultur mit Hilfe des Fernsehens, des Internets und der Globalisierung der Märkte die meisten anderen Kulturen weitgehend ersetzt.

Das Leben besteht aus einer Reihe von Entscheidungen. Wenn ich Schüler sagen höre, „Ich habe keine Zeit, Yoga zu praktizieren“, sagen sie in Wirklichkeit, dass die Yogapraxis nicht zu ihren Prioritäten gehört, denn jeder hat 24 Stunden pro Tag. Was bestimmt deine Prioritäten? Was treibt dich an? Mit anderen Worten, was ist dir am wichtigsten?

Um das Potential des Yoga zu verwirklichen, muss man seine Werte verstehen und annehmen und sich dann bewusst dafür entscheiden, jene Werte mit den eigenen Gedanken, Worten und Taten in Einklang zu bringen. Da wir alle von unseren Gewohnheiten angetrieben werden, müssen wir diese Entscheidungsgewalt, unsere Willenskraft (Volition), wiederholt trainieren, bis uns diese Werte zur Gewohnheit werden. Wie Aristoteles sagte, „Tugendhaftigkeit ist eine Form von Gewohnheit.“ Es ist die Gewohnheit der richtigen Wahl. Anders ausgedrückt, Tugendhaftigkeit ist eine Synthese aus Wissen und Gewohnheit, Bewusstsein und Aktivität, Denken wie auch Wollen. Dies ist eine gewaltige Aufgabe. Andernfalls versteht der typische Schüler nicht, was notwendig ist und „Yoga“ bleibt lediglich ein „Pflaster“ für die Wunden des Lebens und ein Mittel, um die materialistische, destruktive Kultur zu fördern. Sie beginnt mit einigen grundlegenden existenziellen Fragen über den eigenen Zweck.

Außerdem vergessen jene, welche die Existenz Gottes leugnen oder ihre spirituelle Potentialität nicht erkennen, dass wir keine direkte Erfahrung irgendeiner Potentialität machen können, ohne dieses Seinkönnen einigen intensiven oder markanten Bedingungen zu unterwerfen. So sind wir beispielsweise als Laien davon überzeugt, dass Wasser flüssig ist, obwohl uns Wissenschaftler sagen, dass es nur eine Verbindung aus Gasen ist. Die gasförmige Natur des Wassers ist seine Potentialität. Wenn man in Frage stellt, dass es gasförmig ist, würde der Wis-

senschaftler den Zweifler ins Labor mitnehmen, einen elektrischen Strom durch das Wasser leiten und der Skeptiker würde mit seinen eigenen Augen die gasförmige Natur des Wassers sehen. Genauso sind die Unendlichkeit, Transzendenz, Immanenz, Unzerstörbarkeit und Allgegenwärtigkeit der Seele Potentialitäten, die manifestiert werden können, wenn man der spirituellen Disziplin des Yoga praktisch folgt. Aber solange eine Person sich dieser Disziplin und den intensiven Bedingungen seiner ethischen Beschränkungen und Tugenden, *Yamas* und *Niyamas* genannt, nicht verschreibt, kann die Göttlichkeit im Inneren nicht erfahren werden.

### Warum bin ich hier? Wonach suche ich?

Warum praktiziere ich Yoga? Wie würdest du diese Fragen beantworten? Seelenfrieden, bessere Gesundheit, Liebe, Gott, eine spirituelle Erfahrung, eine Antwort auf eine existentielle Frage – sind typische Antworten. Was ist ihnen allen gemeinsam? Gibt es irgendeinen Überbegriff, der zusammenfassen würde, wonach jeder sucht? Dieser Begriff ist „Glück“. Auch jene, die nicht an Yoga interessiert sind, suchen nach Glück auf unterschiedliche Art und Weise: eine Mahlzeit, Fernsehunterhaltung, Sport, Sex, Alkohol, sogar Überstunden, denn „ich werde glücklich sein, wenn ich meine Arbeit erledigt habe!“ ... Es gelingt also jedem, etwas Glück zu finden. Aber mit dem Glück ist es wie mit Wasser, das man mit den Händen aufzufangen versucht, es entgleitet so leicht. „Leben, Freiheit und das Streben nach Glück“ ist eine gut bekannte Formulierung aus der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika, welche die Menschenrechte bekräftigt.

Dieses Streben ist endlos, bis man erkennt, dass *dauerhaftes* Glück nicht in Dingen gefunden werden kann, die nicht von Dauer sind. Was ist dauerhaft? Alles verän-

dert sich: deine mentalen und emotionalen Zustände, deine Beziehungen, das Wetter, dein Kontostand zum Beispiel. Außerdem ist Glück selbst eine Emotion, eine Bewegung in deinem Vitalkörper, die leicht von anderen Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Lust oder Stolz abgelöst wird, sobald die Ereignisse oder Umstände sich verändern. Jede Begebenheit kann „deine Knöpfe drücken, d.h. dich triggern“ und Reaktionen auslösen, die auf vergangenen, emotional aufgeladenen Erinnerungen beruhen. In diesem Wissen versuchen die Weisen daher nicht, nach Glück zu streben, indem sie *Dinge im Außen* verändern und versuchen, die Dinge zu vermeiden, durch die sie getriggert werden könnten. Stattdessen nutzen die Weisen alle Ereignisse und Umstände, um nach *innen* zu gehen und Anhaftungen und Aversionen zu finden und loszulassen.

Was unterbricht deine Glücksmomente? Die *Siddhas* haben uns mitgeteilt, dass sie durch Erinnerungen an Anhaftungen und Aversionen, anderes ausgedrückt durch Vorlieben und Abneigungen, gestört werden, die beim Kontakt mit neuen Sinnesereignissen vom Unterbewusstsein herrühren. Sie diagnostizierten die Ursache unseres Leidens: „wir träumen mit offenen Augen.“ Zum Beispiel sagt jemand etwas zu dir, das dir widerstrebt, oder du fällst hin und verspürst Ärger; oder du wirst von einem kalten Windstoß winterlicher Luft erfasst und fühlst dich deprimiert; oder die Suppe ist kalt oder zu salzig und du verspürst Bedauern; oder du erhältst einen Brief vom Finanzamt und empfindest Angst.

Die *Siddhas* beließen es nicht dabei, die Ursache für unser Leiden zu diagnostizieren. Sie verschrieben auch das Heilmittel: die Praxis von Kriya Yoga, einschließlich Selbstdisziplin, Selbststudium und des Aufgebens der Egoperspektive. Dies ist eine immerwährende praktische Philosophie, deren Ziel, wie wir weiter unten sehen wer-

den, das Höchste ist, während man im Hier und Jetzt in der Welt verankert bleibt.

**Der Materialismus ist verantwortlich für psychologisches Leid, soziale und politische Konflikte und die Zerstörung unserer Umwelt.**

Die moderne Wissenschaft hat der Menschheit enorme materielle Ressourcen beschert, aber sie gleichzeitig auch spiritueller und ethischer Entwicklung beraubt. An ihrer Stelle hat sie einer kommerziellen Konsumkultur zum Aufstieg verholfen, welche die feineren menschlichen Werte und Empfindungen durch ein Streben nach Reichtum und Besitztümern ersetzt. Gier nach und Wettbewerb um Reichtum haben nicht nur zu gewaltigen ökonomischen Ungleichheiten und sozialen Konflikten geführt, sondern auch zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit aufgrund von Stress und Depression sowie zur Zerstörung der Umwelt des Planeten, was inzwischen eine existentielle Bedrohung für die Menschheit darstellt.

Durch eine Betonung der positiven bzw. Naturwissenschaften und ein weitgehendes Ignorieren der normativen Wissenschaften wie Ethik und Logik hat die westliche materialistische Kultur auch ein Ungleichgewicht zwischen Theorie und Praxis von Philosophie geschaffen und Wissenschaft und Religion voneinander getrennt. Verschlimmert wurde dies durch das Bedürfnis von Wissenschaftlern und religiösen Anführern, die eigennützigen Interessen ihrer Organisationen über alle anderen Überlegungen zu stellen. Jeder von uns ist dazu in der Lage, die Werte des Materialismus durch die des Yoga zu ersetzen. Welche sind das? Um sie zu erfassen und wertzuschätzen, muss man die universelle Ethik des Yoga, bekannt als *Dharma* („richtige Zielsetzungen und Handlungen“) verstehen.

**Indische ethische Ideale, die von Weisen vor tausenden Jahren festgelegt worden sind, enthalten universelle Ziele und Instrumente.**

Die Logik, Ethik und Ästhetik mit ihren jeweiligen Bestrebungen Wahrheit, Güte und Schönheit, in den philosophischen Traditionen Indiens als *Satya*, *Sivam* und *Sundaram* bekannt, sind die Privilegien der Menschheit und unterscheiden sie von den niederen Tieren. Die Überlegenheit der Menschen gegenüber den Tieren gründet darin, auf einer höheren Ebene zu leben, auf der man die Wahrheit erkennt, das Gute verwirklicht und Schönheit sowie Harmonie schafft. Diese drei entsprechen auch den Zielsetzungen der drei normativen Wissenschaften der klassischen westlichen Philosophie: Logik, Ethik und Ästhetik, deren drei Aspekte der menschlichen Erfahrung entsprechend Kognition (Wissen/Denken), Emotion (Empfinden) und Konation (Handeln) sind. Ihnen allen ist ein höchstes Ziel spiritueller Perfektion gemein, die intuitive Erkenntnis unseres Einsseins mit der absoluten Realität, dem *Summum Bonum*, dem *höchsten Gut* des Lebens. Anders als im Westen nahmen diese idealen Ziele in Indien jedoch eine praktische Seite an, die im eigenen Leben des Aspiranten und nicht in einem himmlischen oder endzeitlichen Jenseits verwirklicht werden sollten.

Die Entwicklungen in diesen drei normativen Wissenschaften liefern uns allen die Instrumente, „Wahrheit, Güte und Schönheit“ zu verwirklichen, und wenn sie praktisch angewandt werden auch ein Heilmittel für die Übel, die sich in die moderne Gesellschaft eingeschlichen haben. Dies ist wahr, da diese Ideale niemals als reine Moraltheorien angesehen wurden, sondern als Formen des spirituellen Lebens, durch deren Anwendung sich das Individuum und die Gesellschaft auf eine harmonische Weise weiterentwickeln können.

**Kriya, Handeln mit Bewusstheit, beginnt mit dem Wissen um die Ethik, die *Yamas* und *Niyamas*.**

Was ist Ethik? Ethik kann definiert werden als das Studium des menschlichen Verhaltens, das zum Nachdenken über das höchste Gut oder Ziel, das *Summum Bonum*, des menschlichen Lebens anregt und die Urteilsgrößen für „richtig“ und „falsch“ sowie für „gut“ und „böse“ formuliert. Es leitet sich von dem griechischen *Ethos* ab, das u.a. Charakter bedeutet. Ein Synonym für „Ethik“ ist „Moralphilosophie“, das auf dem lateinischen Begriff *mores* basiert, der sich mit „Gewohnheiten oder Sitten“ übersetzen lässt. Die Ethik schlägt jene Prinzipien vor, die unser Verhalten moralisch oder richtig machen. Das Wort „richtig“ stammt vom lateinischen *rectus* ab mit der Bedeutung „gerade“ bzw. „vorschriftsgemäß“. Vorschriften sind die Mittel. Aber was ist der Zweck? Wir können diese Frage nur beantworten, wenn wir das deutsche Wort „gut“ analysieren. „Gutes“ ist alles Nützliche oder für einen bestimmten Zweck Dienliche. Wenn wir diese Bedeutung des Wortes „gut“ akzeptieren und Ethik als die Wissenschaft des guten Verhaltens betrachten, kommen wir zu dem Schluss, dass sich die Ethik mit dem Zweck bzw. dem Ziel des Lebens befasst. Nicht mit den Zielen einer einzelnen Person, sondern mit dem höchsten Ziel bzw. dem letztendlichen Zweck, auf den das gesamte Leben ausgerichtet ist, das *höchste Gut*. In der westlichen Ethik wurde auf dieses höchste Gut unterschiedlich Bezug genommen. Der Hedonismus sieht Glück als das höchste Gut. Der Perfektionismus betrachtet Selbsterkenntnis als das höchste Ziel. Der Rationalismus nimmt die Vernunft als das höchste Gut an.

In den letzten Jahrzehnten hat der westliche Materialismus die erhabenen Ziele der Ethik größtenteils dem untergeordnet, was ich als angewandte Ethik bezeichne, z.B. die Behandlung von Gefangenen nach der Gen-

fer Konvention, Medizinethik, ethische Kodizes für Anwälte, Finanzberater, Psychiater und sogar registrierte Yoga-Lehrer! Auch Facebook und Google beschäftigen Ethiker, um ihre Datenschutzrichtlinien festzulegen. Die Ethik des Christentums und des Judentums beginnt mit den Zehn Geboten. Jede Gruppierung dieser beiden Religionen hat verschiedene ethische Prinzipien entwickelt, die ihre eigenen kirchlichen Ziele und Interpretationen der Bibel unterstützen. Sie sind legalistische religiöse Glaubenssysteme, keine philosophischen Systeme, wobei Gott als die Quelle von Gesetz, Recht und Belohnung oder Bestrafung angesehen wird.

Beinahe alle Systematiken indischer Philosophie, einschließlich des klassischen Yoga, stimmen darin überein, dass *Moksha* oder Befreiung das höchste Gut ist, wozu die Beseitigung der Quellen des Leidens gehört, während sie sich hinsichtlich der Mittel zur Erlangung dieses Zustandes unterscheiden.

**Die Ethik ist auch eine normative Wissenschaft.** Eine Wissenschaft kann definiert werden als ein systematisches, methodisches und ausführliches Wissen über ein Subjekt. Eine Wissenschaft kann naturalistisch oder positiv sein, wenn sie beschreibt, was ein Subjekt ist und faktische Wertungen zum Ausdruck bringt. Sie beobachtet Fakten, klassifiziert sie und stellt Naturgesetze darüber auf. Eine normative Wissenschaft übernimmt eine Regel oder eine Norm und spricht Werturteile hinsichtlich der Angemessenheit bzw. Anerkennung ihres jeweiligen Inhalts und darüber, wie dieser sein sollte, aus. So ist beispielsweise die Logik eine normative Wissenschaft des Denkens, die uns sagt, wie unsere Gedanken sein müssen, um als fundiert, wahr oder folgerichtig zu gelten. Wenn wir sagen, dass sich die Ethik mit dem Richtigen und Falschen bzw. dem Guten und Bösen des Verhaltens

befasst, meinen wir damit, dass sie Werturteile hinsichtlich des Verhaltens abgibt.

Während die Logik eine abstrakte, theoretische und formale Wissenschaft des Denkens sein mag, beschäftigt sich die Ethik mit der Verhaltensaktivität des Einzelnen. Ethik erfordert Wissen, Können und Wollen. Den Unterschied zwischen richtig und falsch zu kennen, macht eine Person nicht „gut“. Eine moralische oder tugendhafte Tat ist freiwillig gewählt. Man wird durch guten Willen inspiriert. Man muss freiwillig entsprechend der eigenen Kenntnis moralischer Prinzipien handeln.

Meine eigene Hinwendung zum Yoga wurde zum Teil durch Zweifel hinsichtlich mancher ethischer Lehren des Christentums motiviert. Als ich ca. neun Jahre alt war, fragte ich meinen lutherischen Pfarrer: „Was passiert mit den Seelen guter Menschen nach dem Tod, wenn sie nicht an Jesus Christus als ihren Herrn und Erlöser glauben?“ Mein Pfarrer sagte mir, dass sie ewiges Leid in der Hölle erwarten würde. Dies schien unvereinbar mit der christlichen Lehre zu sein, dass Gott Dich liebt. Und es veranlasste mich dazu, andernorts nach Antworten auf Fragen wie diese zu suchen. Nach zehn Jahren fand ich das, wonach ich suchte, in Babaji's Kriya Yoga.

### **Die Yamas (soziale Beschränkungen) und die Niyamas (Tugenden)**

**Die Yamas sind soziale Beschränkungen oder Begrenzungen einer Aktivität bzw. eines Impulses, ohne die ein moralisches Verhalten nicht möglich ist.** Es gibt fünf davon: (1) Nicht-Schaden, *Ahimsa*; was Gedanken, Worte und Taten einschließt und, um möglich zu sein, universeller Liebe und Brüderlichkeit bedarf; (2) Wahrhaftigkeit, *Satya*; die Nachgiebigkeit gegenüber Falschheit, einschließlich Übertreibungen, zu beschränken; (3) Nicht-Stehlen, *Asteya*; Respekt vor dem Eigentum anderer; (4)

Keuschheit, *Brahmacharya*; wörtlich sich mit Streben auf das Absolute zubewegen; (5) Begierdelosigkeit, *Aparigraha*; die eigenen Bedürfnisse und Besitztümer zu beschränken, einfaches Leben und erhabenes Denken, weil Habgier zu Anhaftung, Wut und Täuschung führt. Da ich darüber an anderer Stelle ausführlich geschrieben habe und der Platz hier begrenzt ist, siehe für weitere Informationen über die *Yamas* die Referenzen am Ende dieses Artikels.

**Die Niyamas sind Tugenden, die der Yogi unbedingt entwickeln muss,** um gute Gewohnheiten und eine Persönlichkeit auszubilden, die mit der Seele verbunden ist, sodass spirituelles Streben einfließen und die Beseitigung der Ursachen des Leidens beschleunigt werden kann: Unkenntnis der eigenen wahren Identität, Egoismus, Anhaftung, Aversion und die Angst vor dem Tod. Sie spiegeln die Forderung indischer Ethik wieder, Liebe und humanitären Gefühlen den Vorzug vor Selbstüberhöhung und wirtschaftlichem Gewinn einzuräumen. Zu ihnen zählen:

1. Reinheit oder *Saucha*, den Körper rein und den Geist erfüllt von Liebe, Brüderlichkeit, Mitgefühl, Freundlichkeit und Sanftmut halten; Patanjali sagt uns, dass „*indem man die Glieder des Yoga praktiziert, verschwinden allmählich die Unreinheiten und es dämmert das Licht der Weisheit, das zum Unterscheidungsvermögen führt.*“ – Sutra II.28. „*Außerdem erlangt man die Reinheit des Seins, Sattva, innere Freude, Einpunktigkeit sowie die Herrschaft über die Sinne und wird fähig zur Selbst-Verwirklichung.*“ – Sutra II.41. Das Einbeziehen der Reinheit des Geistes durch die Kultivierung von wohlwollenden Gewohnheiten, Mitgefühl, Liebe und Barmherzigkeit ist insbesondere in dem modernen Zeitalter der Wirtschaftskultur ethisch bedeutsam, in der persönlicher und industrieller Wettbewerb, Hedonismus, Pornographie und politische Parteilichkeit zu deren Verschwinden

geführt haben. „*Als reines Wesen nimmt der Sehende durch die bloße Kraft des Sehens (direkt) Gedanken wahr.* – Sutra II.20.

2. Zufriedenheit, *Santosha*, bedeutet, nicht übereifrig nach den Freuden der Welt zu streben und mit dem zufrieden zu sein, was man als Resultat der eigenen ehrlichen Anstrengungen erhält. „*Durch Zufriedenheit wird größte Freude gewonnen.*“ – Sutra II.42. Zufriedenheit ist eine innere Haltung, die Harmonie, innere Freude und Liebe einschließt, wodurch man unbeeinflusst von Schwierigkeiten im äußeren Umfeld bleibt. Ob jemand Zufriedenheit verspürt oder nicht, hängt davon ab, ob er bzw. sie dafür offen ist. Sie wird zu einer ethischen Praxis und nicht nur zu einer Tugend, wenn man die eigene Zufriedenheit und Freude mit anderen teilt, jedoch nicht die eigene Unzufriedenheit; wenn man sich darin übt, in anderen das Beste zu sehen, nicht aber ihre Fehler.

3. Entsagung, *Tapas*, freiwillige Selbstherausforderung; jede intensive oder längere Praxis zur Selbstverwirklichung, welche die Überwindung der natürlichen Neigungen bzw. Widerstände des Körpers, der Emotionen und des Geistes beinhaltet. Dies schließt ein, die Wechselfälle des Lebens mit allen Höhen und Tiefen geduldig zu ertragen und angesichts von Erfolg und Versagen, Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande gleichmütig zu bleiben.

4. Selbst-Studium, *Svadyaya*, meint nicht nur das Studieren heiliger Texte, sondern schließt die Beobachtung des eigenen Verhaltens und der Psychodynamik des Geistes mit ein. Dies kann in Form von Aufzeichnungen unserer Erfahrungen in einem Tagebuch geschehen, wodurch die ehemals subjektive Erfahrung in eine objektive verwandelt werden kann. Als Resultat

werden wir uns dessen bewusst, was verbleibt, des Sehenden bzw. Zeugens und hören allmählich auf, uns mit dem Gesehenen, Sinnesobjekten, der Persönlichkeit, der Summe der geistigen Bewegungen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu identifizieren. Selbst-Studium führt zu Unterscheidungsvermögen und Selbstbeherrschung. Die *Siddhas* wie Patanjali strebten nicht nur nach Transzendenz sondern auch nach einer Transformation der niederen menschlichen Natur.

5. Vollkommene Hingabe an und konstante Meditation über das höchste Wesen oder Gott, *Ishvarapranidhana* genannt. Die Bezeichnung *Ishvara* für Gott ist eine Zusammensetzung zweier Worte: *Shiva* und das besondere Selbst. Die Ergebenheit gegenüber bzw. Hingabe an das höchste Wesen beinhaltet sowohl die Kultivierung bedingungsloser Liebe zu Gott als auch das Loslassen dessen, was stört. Letztlich folgt daraus Gleichmut. Du „lässt los und lässt Gott (gewähren)“. Selbsthingabe an Gott, die auf den theistischen Aspekt des Yoga hinweist, wird transformiert in einen Weg der Liebe und Hingabe. *Anbu Shivam*, Liebe ist Gott, sagen die *Siddhas*. Den Menschen zu lieben und ihm zu dienen, heißt, Gott zu lieben und ihm zu dienen und hebt die Ethik auf das höchste Niveau. Die Liebe zu Gott manifestiert das, was vorher nur ein Potential gewesen ist, die eigene Göttlichkeit.

### **Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, was man beabsichtigt.**

Mein Lehrer, Yogi Ramaiah, wiederholte oft: „Aufrichtigkeit ist die einzige Währung von irgendeinem Wert bei Babaji's Kriya Yoga.“ Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, was man beabsichtigt. In anderen Worten die Kraft des guten Willens (Volition) wird, wenn sie auf das Wissen um die Werte, Tugenden und Methoden des Yoga ange-

wandt wird, dich dazu befähigen, deine schlechten Gewohnheiten, die Makel in deinem Charakter und deiner menschlichen Natur und den Widerstand gegen ihre Transformation zu überwinden. Du kannst Glück nicht mit Geld kaufen. Du musst die Begrenzungen deiner Natur überwinden, die dich aktuell kontrollieren und die Ursache für dein Leiden sind. Die Kenntnis der Werte und Tugenden, der *Yamas* und *Niyamas* des Yoga ist eine erforderliche, Aufrichtigkeit aber die hinreichende Bedingung, um sich weiter auf *Siddhi* bzw. die Perfektion unseres göttlichen menschlichen Potentials hinzubewegen.

Der obige Artikel befasst sich mit den Fragen, was die unterschiedlichen kulturellen Werte und Tugenden des Yoga sind und warum sie so notwendig sind, um unsere menschliche Natur zu transformieren und unser Potential zu erfüllen. Eine Anleitung, wie man sie, die *Yamas* und *Niyamas* des

Yoga, praktiziert, ist unter den folgenden Referenzen zu finden.

### Referenzen für weitere Informationen über die *Yamas*:

*Das Gegenteil tun: Die fünf yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*, E-Book von Babaji's Kriya Yoga and Publications [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite\\_doing\\_ebook](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#opposite_doing_ebook)

„Die *Yamas* versus die Pandemie und den Klimawandel“, [BKY Journal, Jg. 27, Nr. 4 – Winter 2020/21](#)

Über die *Yamas* und die *Niyamas*: *Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*, von M. Govindan, Seiten 78-96. [www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#patanjali\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#patanjali_book)

Copyright Marshall Govindan, März 2021

## 2. Warum Yoga wie Surfen ist

von M. G. Satchidananda

Ich habe kürzlich einen Film mit dem Titel „Breath“ („Atem“) gesehen. Er erinnerte mich an meine Jugendjahre als Surfer. Der Film veranschaulicht traditionelle Yoga-Weisheiten innerhalb einer modernen Geschichte. Es geht um zwei Jugendliche namens Pikelet und Loonie, die am Ozean an der Westküste Australiens aufwachsen. Im Alter von 13 Jahren entdecken sie beide das Surfen für sich. Nach ersten unbeholfenen Versuchen entwickeln sie nach und nach mehr Fähigkeiten, besonders nachdem ein sehr erfahrener aber bescheidener Surfer namens Santo beginnt, sie anzuleiten. Nach mehreren Monaten entdecken sie in einigen Surf-Magazinen, dass Santo einer der größten Surf-Meister der Welt ist. Santo nimmt sie zu immer gefährlicheren Plätzen mit, wo

er ihnen hilft, ihre Ängste davor zu überwinden, von großen Wellen gegen verborgene Riffe und Küstenfelsen geschmettert zu werden. Er zeigt ihnen, wo man warten muss, damit dies nicht passiert und wann die Wetterbedingungen und Gezeitenströmungen die besten Voraussetzungen bieten. Pikelet ist etwas blockiert durch Angst. Er hat liebevolle Eltern, eine Freundin und ist ein guter Schüler. Als Pikelet aufgibt und sich weigert, große Wellen abzapfen, erinnert Santo ihn immer wieder daran, seine Angst durch Atmen zu kontrollieren. Den ganzen Film hindurch hat Pikelet mit Ängsten zu kämpfen. Loonie lebt alleine mit seinem alkoholabhängigen Vater, der ihn körperlich misshandelt, über dessen Bar. Er verlässt die Schule. Loonie ist angstfrei,

sogar leichtsinnig, aber er ist ein exzellenter Surfer.

### Meine frühen Jahre als Surfer

Dieser Film erinnerte mich an meine Jugendjahre, als ich am Strand in Südkalifornien

aufwuchs. 1958 kaufte ich mein erstes Surfbrett, ein leichtes Balsaholz-, „Velsey“. Seine Fiberglas-Unterseite war indigofarben. Auf der Oberseite konnte man die Holzmaserung durch das klare Fiberglas sehen. Die Finne war aus Mahagoni-Holz. Da ich nicht einmal 1,50 m groß und das Brett 2,40 m lang war und die Wellen in Hermosa, Redondo und Dockweiler Beach manchmal noch höher waren, konnte ich Pikelets Gefühle der Erregung und Angst im Film gut nachempfinden. Das Surfen erweckte in mir emotionale Schauer und Nervenkitzel. Die Westchester High School, die ich Mitte der 1960er besuchte, war nur eine Meile vom Strand entfernt. Ich surfte an vielen anderen Stränden entlang der Küste mit meinen Freunden in einem Club. Wir trugen blaue Jacken mit einem großen Aufdruck unseres Club-Namens – *The Pacific* – auf dem Rücken. Ich verbrachte all meine Sommer während meiner Teenagerzeit am Strand. Der Ozean war auch sehr mysteriös und brachte mich dazu, über Zweck und Grund meiner Existenz nachzudenken. Als ich 17 war, verlor sich meine Ansicht, dass das „Leben ein Strand ist“ in den Schatten dieser Existenzfragen und der Bedrohung, für den Vietnamkrieg eingezogen zu werden.

Ich schreibe meine frühe Anziehung zur Meditation den vielen Sommern zu, die ich am Strand und beim Surfen verbrachte.



Diese Umgebung bot mir eine ideale Umgebung, um über existenzielle Fragen nachzudenken. In meiner Abschlussklasse an der Westchester High School gab es 35 Schüler, die National-Merit-Stipendien

erhielten, mehr als alle anderen im Staat Kalifornien in diesem Jahr, und obwohl ich nicht zu ihnen gehörte, fühlte ich mich zu akademischen Höchstleistungen gedrängt und arbeitete wahrscheinlich härter als die meisten meiner Mitschüler. In dieser Hinsicht kam ich nach meinem Vater, der ein Vollstipendium erhalten hatte, um das Carnegie Institute of Technology's College of Engineering in Pittsburgh, Pennsylvania, zu besuchen und 1939 als Zweitbesten seines Jahrgangs einen Abschluss in dem aufstrebenden Bereich der Luftfahrttechnik machte. Er war auch ein Philosoph, und im Alter von 12 Jahren schenkte er mir die Reihe „Great Books“ der Enzyklopaedia Britannica, die in 52 Bänden die Werke aller großen Denker der westlichen Zivilisation enthält. Ich habe sie immer noch nicht alle gelesen!

### Warum ist Yoga wie Surfen?

Fast alles in dem Film „Breath“ könnte man als Metaphern für das ansehen, was ich über Yoga gelernt habe. Das dämmerte mir zum ersten Mal, als Santo abschätzig über seine Fotos und Auszeichnungen als Surf-Champion sprach, als die beiden Jungs ihm die Surf-Magazine zeigten, die sie gefunden hatten. „Selbst Fotos, die man macht, sind bedeutungslos“, sagte er. „Die einzigen Momente, die wichtig sind, sind die, in denen du vergisst, wer du bist, und spürst,

dass du eins mit den Wellen bist.“ Loonie schnaubte zur Antwort: „Komm mir nicht mit diesem Hippie-Gerede.“

Als Yogi sehe ich die Welt als ein Spiel der Kräfte. Ich sehe, dass die Menschen individuell und kollektiv von „Gefühlswellen“ bewegt werden, vor allem von Angst, Stolz, Wut, Lust, und dass nur die Weisen danach streben, sie zu transzendieren, eins zu werden mit dem „Ozean“, das individualisierte Selbst zu „vergessen“ und die Perspektive des Egos zugunsten der Perspektive des Zeugen der Dramen des Lebens aufzugeben.

Der Name „Santo“ war für mich ein Verweis auf *Santosh*, die yogische Regel oder Tugend, die sich mit Selbstdisziplin befasst. *Santosh* ist Zufriedenheit, die man kultivieren kann, indem man schätzt, was man hat, und nicht mehr begehrt als das, was zum eigenen Lebensunterhalt notwendig ist.

Laut Patanjali gibt es vier weitere Tugenden (Yoga Sutras II.32):

*Sauca* oder Reinigung, und zwar auf der physischen, vitalen und mentalen Ebene;

*Tapas* oder intensive Selbst-Herausforderung, um Begrenzungen bzw. Schwächen in der eigenen menschlichen Natur zu überwinden;

*Svadhyaya* oder Selbst-Studium beinhaltet die Beobachtung des eigenen Verhaltens und der Psychodynamik des eigenen Geistes sowie das Lesen heiliger Schriften;

*Ishvarapranidhana* oder Hingabe an Gott bzw. das Aufgeben der Ego-Perspektive zugunsten der Zeugen-Perspektive.

Im *Tirumandiram*, Vers 557 werden weitere zehn *Niyamas* genannt:

*Tapas, Meditation, Gleichmut und Heiligkeit*

*Wohltätigkeit, Saiva-Gelöbnis und Siddhanta-Lehren,*

*Opfer, Shiva, Puja und reine Gedanken*

*Mit diesen zehn vervollkommnet der seinen Weg, der den Niyamas folgt.*

Es kann kein körperliches oder geistiges Leben ohne Ordnung und Rhythmus geben. Die *Niyamas* sind Instrumente für ein harmonisches und geordnetes Leben, das zu Effizienz und Vollkommenheit verhilft und den *Yoga Sadhak* für jede Art von Arbeit tauglich macht, die ihm oder ihr aufgetragen wird.

Alle der *Niyamas* haben zum Ziel, dir zu helfen, die Vollendung deines Potenzials zu verwirklichen. Sie sind nicht nur das zweite von acht Gliedern im *Astanga Yoga*, sondern sinnbildlich für diejenigen, die den höchsten, integralen *Samadhi* oder die Selbstverwirklichung auf allen Ebenen erreicht haben.

## Warum Yoga? Warum Surfen?

Die Motivationen für das Praktizieren von Yoga und für das Surfen sind so unterschiedlich wie die Menschen, die es tun. Beim Surfen gibt es die Herausforderung, den Nervenkitzel, die magnetische Anziehungskraft des Ozeans und den Reiz der Naturgewalten. Einige Personen, wie mein Geschichtsprofessor an der Georgetown University, die es noch nie ausprobiert hatten, sagten mir, es sei eine Form von „Eskapismus“. Für die meisten meiner Schulfreunde war die Motivation auch sozialer Natur und Bestandteil der lokalen „Beach Boys“-Kultur der 1960er Jahre. Die Mitglieder der populären Musikgruppe „The Beach Boys“ besuchten unsere rivalisierende Redondo Beach High School. Wir hatten auch das Bedürfnis, gegen den politischen und sozialen Konservatismus unserer Eltern zu rebellieren, von denen die meisten, wie mein Vater, Ingenieure waren, die bei loka-

len Luft- und Raumfahrtunternehmen beschäftigt waren, Militärflugzeuge und Raketen entwarfen und Veteranen des Zweiten Weltkriegs waren.

In ähnlicher Weise sind die Motivationen derer, die Yoga praktizieren, heute so vielfältig wie ihr Verständnis des Wortes „Yoga“, das zu einem Homographen geworden ist, einem Wort mit vielen verschiedenen Bedeutungen. Wie beim Surfen ist es für einige die Herausforderung, Yoga-Asanas zu meistern, für andere sind es soziale Aspekte, wieder andere üben es, um Gewicht zu verlieren oder für die Gesundheit. Nur sehr wenige sehen Yoga als eine spirituelle Disziplin, was seiner traditionellen Bedeutung entspricht. Wie beim Surfen praktizieren vergleichsweise wenige Yoga, um spirituelles Einssein zu erfahren. Als Pikelet sich weigert, es mit gefährlichsten Wellen an einem Strand aufzunehmen, der als „Old Smokey“ bekannt ist, sagt Santo zu ihm: „Ich dachte, du wärst ein echter Surfer, kein gewöhnlicher.“

### **Sowohl Surfen als auch Yoga erfordern Achtsamkeit: Aufmerksamkeit und Übung.**

Achtsamkeit ist ein aufmerksamer und freundlicher Umgang mit unserer inneren und äußeren Erfahrung. Sie setzt sich zusammen aus Aufmerksamkeit und Übung. Sie hilft uns, unsere Aufmerksamkeit zu schulen, um zu bemerken, was wir normalerweise übersehen, wie z. B. körperliche Anspannung, jegliche Emotion oder gewohnheitsmäßige Denk- bzw. Reaktionsmuster. Sie hilft uns, unsere blinden Flecken zu erkennen, d.h. Dinge, die wir an uns selbst nicht bemerken und die uns folglich Leid und viel Stress bereiten. Zum Beispiel die Tendenz, mit Ärger zu reagieren, sich Sorgen zu machen oder depressiv zu werden, wenn etwas Unerwartetes passiert.

Die menschlichen Gehirne haben sich entwickelt, um das Überleben zu sichern, indem sie unzählige Bedrohungen verstehen und bewältigen, und folglich haben wir eine „Negativitäts-Tendenz“, eine Gehirnverdrahtung, um aus dem zu lernen, was negativ oder bedrohlich für unser Überleben ist, aber wir sind nicht darauf gepolt, aus dem zu lernen, was positiv ist. „Übersehe heute einen Tiger, und du bist morgen nicht mehr da. Übersehe heute eine Karotte, und du wirst morgen weitere Gelegenheiten haben, eine zu bekommen.“ Also machen wir uns zu viele Gedanken darüber, was passieren könnte. Wenn wir uns nicht bemühen, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gut ist, verpassen wir es meist.

Santo half Pikelet, seinen „blinden Fleck“ im Umgang mit großen Wellen zu erkennen und zu überwinden, indem er ihn daran erinnerte, mehrere achtsame Atemzüge zu machen und seine Angst davor loszulassen, was passieren könnte, wenn er von seinem Surfbrett fallen würde.

Hinsichtlich unserer Schwachstellen ist es einfach, etwas auszublenden und uns abzulenken, daher ist Übung erforderlich, um genügend Stabilität in unserem Gewahrsein zu entwickeln, damit wir uns ehrliche Fragen stellen und mit Neugier und Klarheit alle gegebenen Situationen, Fragen oder Probleme anschauen können. Das ist Innenschau.

Blinde Flecken wirken unbewusst und unwillkürlich, wohingegen der „Flow“-Zustand bewusst und automatisch ist. Sie beschern uns viel Leid und Stress. Der Zustand der Blindheit rührt daher, verloren zu sein und nicht klar sehen zu können, wohingegen der „Flow“-Zustand sich daraus ergibt, eine Perspektive der Klarsicht gefunden zu haben und loszulassen.

Es erfordert anfänglich Anstrengung, seine Aufmerksamkeit auf den Atem, den Körper, die Gedanken oder Emotionen zu

richten. Mit Übung wird dieser Aufmerksamkeitsfokus zu einem Automatismus. Ein Grundzustand des Gegenwärtigseins, der Leichtigkeit und Zufriedenheit, den man „Flow“ nennen könnte, ersetzt die Blindheit.

fMRT-Scans (funktionelle Magnet-Resonanz-Tomographie-Aufnahmen) von Langzeit-Meditierenden haben gezeigt, dass diese Menschen im Gegensatz zu Meditationsanfängern nicht den präfrontalen Kortex, also den Teil des Gehirns, der für Entscheidungsfindung und Wissen zuständig ist, zum Konzentrieren nutzen und sie sich daher mit viel weniger Anstrengung konzentrieren können. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass es bei ihnen länger dauert, bis ihr Glukose-Spiegel im Gehirn, d.h. die Menge an Zucker, die zu einem beliebigen Zeitpunkt im Blut zirkuliert, abfällt, was die Hauptenergiequelle für die Körperzellen ist. Folglich können sie das Gewahrsein die ganze Zeit über mühelos aufrechterhalten und im Lebensfluss bleiben, ihre Schwachstellen klar sehen und auf Herausforderungen mit Freundlichkeit und Kreativität reagieren anstatt mit negativen Voreingenommenheiten.

### **Santo, der Guru**

Das Bild von Santo, wie er auf seinem Surfbrett auf den großen Wellen reitet und die Balance bewahrt, entspricht dem Prinzip des *Sattva* im Yoga und Ayurveda, d.h. dem Aufrechterhalten des Gleichmuts, wenn man mit den Dualitäten des Lebens wie Schmerz und Vergnügen, Gefallen und Missfallen, Gewinn und Verlust konfrontiert wird. Andernfalls können wir, wie der Surfer, der die Balance verliert und vom Surfbrett fällt, von den Wellen der Emotionen mitgerissen werden und die Verbindung zum wahren Sein, *Sat*, der Wahrheit, zu *Dem*, was hinter allem als *Satchidananda* (absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit) liegt, verlieren. Wenn wir im *Sattva*-Zustand, in

Balance, Gleichgewicht und Ruhe bleiben, werden wir in der Lage sein, die Wellen der Herausforderungen im Leben zu meistern und *Yoga*, Einssein, zu verwirklichen. Ruhig zu bleiben, ist das erste Ziel im Yoga. Dann kann der Yogi die Führung des inneren *Gurus* wahrnehmen, was Sri Aurobindo als „psychisches Wesen“ bezeichnet.

Einmal sagt Santo zu den Jungs: „Redet nicht über das, was ihr auf den Wellen erlebt! Seid es einfach.“ Das erinnerte mich an die Ermahnung meines Lehrers, nicht über *Samadhi*, den atemlosen Zustand der Vereinigung mit Gott, oder jede andere spirituelle Erfahrung zu reden. Denn, wenn man darüber spricht, holt man die Erfahrung auf die mentale und intellektuelle Ebene herab und schafft damit Raum für die Beurteilung und den Zweifel anderer. Außerdem, je mehr man über *Samadhi* redet, umso mehr entfernt man sich davon, da *Samadhi* nicht das ist, was man denkt. *Samadhi* ist buchstäblich das, was man nicht denkt. Dazu gehört mentales Schweigen. Darüber zu sprechen, ist, als würde man den Ozean mit einer Teetasse ausmessen wollen. Man kann *Samadhi* nicht *kennen*, man kann *Samadhi* nur sein.

Das Ende des Films „Breath“ macht ihn zu einer warnenden Geschichte für Surfer und für Yogis. Loonie, der angstfreie Surfer, stirbt noch bevor er 18 Jahre alt wird. Pikelet hat dem Surfen mit Santo und Loonie schon den Rücken zugekehrt und geht zurück zu seinen Eltern und an die Schule. Santo ist im Begriff, Vater zu werden. Es bleibt die Hoffnung, dass seine Liebe sich auf neue Weisen ausdehnt. Pikelet sagt Jahre später, als er den Verlust seines Freundes beklagt: „Er war furchtlos, weil er sich für wertlos hielt und nichts zu verlieren hatte.“ Er erzählt uns außerdem, dass er nun als Erwachsener manchmal Surfen geht, „aber nur, um die Wellen zu spüren“. Ich erzähle euch nicht mehr als das, damit ich nicht das Ende verrate und euch

den Film verderbe. Jeder von ihnen trifft seine Entscheidungen. So wie du. Während du dem Anschein nach einen freien Willen hast, um deine Entscheidungen zu treffen, sind wir alle gleichzeitig einzigartige Produkte unserer Konditionierungen, unserer vergangenen Entscheidungen, der Kultur und der zeitgeschichtlichen Einflüsse unserer Jugend. Deshalb sagen uns die Weisen, wie zum Beispiel die *Siddhas* Patanjali und Tirumular, dass man die *Niyamas*, die Tugenden des Yoga mit „Übung und Aufmerksamkeit“ kultivieren muss, um die vergangenen Konditionierungen zu ersetzen und

*Siddhi* bzw. die Vervollkommnung unseres Potentials zu verwirklichen.

#### **Weiterer Lesestoff über diese Themen:**

*Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas*, von M. Govindan

*The Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram (English)*, von Dr. T.N. Ganapathy und Dr. K.R. Arumugam

*Das Tirumandiram*.

Erhältlich unter:

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

## **3. Das Gehirn vor kognitivem Verfall schützen: Drei einfache Übungen**

von M. G. Satchidananda

Man könnte meinen, dass der Einfluss des Alterns auf das Gehirn etwas ist, an dem man nicht viel ändern kann. Ist es nicht letztlich etwas Unvermeidbares?

Bis zu einem gewissen Grad schon, denn wir können die Uhr nicht zurückdrehen und unser Bildungs- oder Intelligenzniveau erhöhen (beides Faktoren, die den Beginn von Alterssymptomen hinauszögern). Aber bestimmte Verhaltensweisen in den eigenen Lebensstil zu integrieren – ob man nun 30 oder Ende 40 ist – können einen spürbaren Einfluss darauf haben, wie gut man altert. Auch mit 50 oder später können Aktivitäten wie das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments, sportliche Betätigung und das Aufbauen sinnstiftender sozialer Beziehungen Wunder für das eigene Gehirn bewirken. Es steht außer Frage, dass unser alternder Geist die Zeche dafür zahlt, wenn wir Kompromisse bei der Selbstfürsorge eingehen.

### **Der Alterungsprozess und kognitiver Verfall**

Über die Zeit kommt es zu einer Ansammlung von Toxinen wie Tau-Proteinen und Beta-Amyloid Plaques im Gehirn, die mit dem Alterungsprozess und dem damit verbundenen kognitiven Verfall korrelieren. Auch wenn dies ein natürlicher Bestandteil des Älterwerdens ist, können viele Faktoren ihn verschlimmern. Stress, Neurotoxine wie z.B. Alkohol und Schlafmangel (qualitativ wie quantitativ) können den Prozess beschleunigen.

Neuroplastizität – die Funktion, die es dem Gehirn ermöglicht, sich während unserer Lebenszeit zu verändern und weiterzuentwickeln – hat drei Mechanismen: synaptische Verknüpfung, Myelinisierung und Neurogenese. Der Schlüssel zu resilientem Altern ist die Verbesserung der Neurogenese, der Entstehung neuer Neurone (Nervenzellen). Neurogenese findet bei Babys und

Kindern viel häufiger statt als bei Erwachsenen. Eine 2018 von Forschern an der Columbia Universität durchgeführte Studie zeigt, dass bei Erwachsenen dieser Teil der neuroplastischen Aktivität im Hippocampus abläuft, dem Teil des Gehirns der Erinnerungen aufzeichnet. Dies macht Sinn, da wir jeden Tag auf neue Erfahrungen reagieren, sie abspeichern und während des Schlafs festigen. Je mehr neue Dinge, Aktivitäten, Menschen, Orte und Emotionen wir erleben können, desto wahrscheinlicher fördern wir die Neurogenese.

In diesem Sinne können wir einen Dreipunkte-Plan aufstellen, der „resilientes Altern“ durch die Aktivierung der Neurogenese im Gehirn fördert.

### **1. Erhöhe deine Herzfrequenz**

Aerobe sportliche Betätigung wie z.B. Laufen oder zügiges Gehen hat potentiell einen massiven Einfluss auf die Neurogenese. Eine Rattenstudie aus dem Jahr 2016 hat ergeben, dass Ausdauersport am effektivsten die Neurogenese steigert. Er schneidet im Vergleich zu HIIT (Hochintensives Intervalltraining)-Einheiten oder Widerstandstraining besser ab, aber das Absolvieren unterschiedlicher Übungen hat ebenso seine Vorteile.

Strebe an, 150 Minuten aerobes Training pro Woche zu absolvieren und wähle als Trainingsort lieber ein Fitnessstudio, den Park oder eine natürliche Landschaft als belebte Straßen, um zu vermeiden, dass die Produktion des „Brain Derived Neurotrophic Factor“ (BDNF, deutsch etwa: „vom Gehirn stammender neurotropher Faktor“) beeinträchtigt wird, eines Wachstumsfaktors, der die Neurogenese anregt, die durch aerobes Training gefördert werden kann. Training in verschmutzter Umgebung jedoch verringert dessen Produktion.

Falls Trainieren alleine dir nicht liegt, denke darüber nach, eine Mannschaftssportart oder eine Sportart mit sozialer Kompo-

nente wie z.B. Tischtennis zu beginnen. Soziale Interaktion kann ebenso die Neurogenese steigern und in vielen Fällen wird bei solchen Sportarten auch die Hand-Auge Koordination trainiert, was nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führt, die mit einer Reihe von kognitiven Vorteilen verbunden sein könnten. Es ist nachgewiesen worden, dass diese Kombination aus Koordination und sozialer Interaktion, die Gehirndicke in Teilen des Kortex anwachsen lässt, die mit sozialem/emotionalem Wohlergehen verbunden sind, was während des Alterns sehr wichtig ist.

### **2. Verändere deine Ernährungsgewohnheiten**

Es gibt Belege dafür, dass Kalorienrestriktion, intermittierendes Fasten und zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme die Neurogenese bei Menschen fördern. In Studien an Nagetieren wurde festgestellt, dass intermittierendes Fasten die kognitive Funktion und Gehirnstruktur verbessert und die Symptome von Stoffwechselstörungen wie beispielsweise Diabetes verringert. Eine reduzierte Aufnahme raffinierten Zuckers wird außerdem dazu beitragen, den oxidativen Schaden an Gehirnzellen zu verringern und wir wissen, dass vermehrte oxidative Schäden mit einem höheren Risiko für die Entwicklung einer Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht werden. Auch 24-stündiges reines Wasserfasten steigert nachweislich die Langlebigkeit und fördert die Neurogenese.

Probiere, nach Rücksprache mit deinem Arzt, eine beliebige der folgenden Maßnahmen aus.

- 24-stündiges reines Wasserfasten einmal im Monat.
- Reduzierung der Kalorienaufnahme auf 50-60 % an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen der Woche zwei

oder drei Monate lang oder fortlaufend.

- Reduzierung der täglichen Kalorienaufnahme um 20% zwei Wochen lang. Man kann dies drei bis vier Mal pro Jahr wiederholen.
- Nahrungsaufnahme generell nur zwischen 08:00 Uhr morgens und 20:00 Uhr abends oder zwischen 12:00 und 20:00 Uhr.

### 3. Räume dem Schlaf Priorität ein

Schlaf trägt dazu bei, das glymphatische, neurale „Reinigungs“-System zu fördern, welches die Ansammlung von altersassoziierten Toxinen im Gehirn (die weiter oben erwähnten Tau-Proteine und Beta-Amyloid Plaques) entfernt. Wenn Menschen unter Schlafmangel leiden, sieht man Anzeichen von Gedächtnisdefiziten und wenn eine gesamte Nacht an Schlaf verpasst wird, beeinflusst dies nachweislich den IQ. Versuche sieben bis neun Stunden zu schlafen und ein Nickerchen zu machen, wenn es dir behagt. Unser Schlafbedarf sinkt mit zunehmendem Alter.

Natürlich gibt es individuelle Ausnahmen, allerdings unterstützen feste Schlafenszeiten und das Sicherstellen ausreichender Schlafqualität und –länge die Widerstandsfähigkeit des Gehirns auf lange Sicht. Woher weiß man also, ob man ausreichend schläft? Wenn du ganz von selbst an Wochenenden um die gleiche Uhrzeit aufwachst wie unter der Woche, dann bekommst du wahrscheinlich ausreichend Schlaf. Wenn du dich ausschlafen oder längere Nickerchen machen musst, wahrscheinlich nicht.

Versuche abends vor dem Schlafen Achtsamkeit bzw. *Yoga Nidra* zu praktizieren, eine geführte atembasierte Meditation, die in Studien die Schlafqualität verbessern konnte. Es gibt viele online verfügbare Aufzeich-

nungen, wenn du *Yoga Nidra* erfahren möchtest.

Wähle eine der oben genannten Maßnahmen aus, die für dich praktikabel erscheint und führe sie durch, bis sie zu einer Gewohnheit geworden ist und gehe dann zu einem nächsten Punkt über usw. Vielleicht wirst du am Ende des Jahres feststellen, dass du dich noch gesünder, energiegeladener und motivierter fühlst als jetzt, obwohl du ein weiteres Jahr älter wirst.

## 4. News und Notizen

**Am Sonntag, 20. Juni 2021 wird M. G. Satchidananda das wöchentliche Satsang-Treffen für Eingeweihte in Babaji's Kriya Yoga auf Zoom anleiten.** Zeit: 14:30 Uhr; Dauer: 90 Minuten. Falls du für diese regelmäßigen Treffen noch nicht angemeldet sein solltest, musst du dich mindestens 24 Stunden vorher registrieren. Details unter: [kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/](http://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/)

**Neu: MP3-Versionen unserer drei Alben.** Wir haben jetzt MP3-Versionen unserer drei Alben: „Om Kriya Babaji Stuti Manjari“, „Lieder der Hingabe und Chants der Kriya Yoga Tradition“ und „Awakening from the Dream“ erstellt. Nach dem Kauf kannst du über Gumroad.com sofort auf sie zugreifen und sie auf deinem Smartphone, Tablet, PC oder anderen Geräten anhören. Details unter: [www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/german/bky-mp3-audio.html](http://www.babajiskriyayoga.net/email/bky-monthly-promo/german/bky-mp3-audio.html)

**Video Interview mit M. G. Satchidananda.** Sieh dir sein gesamtes 45-minütiges Interview für den Film *The Grand Self* an, in dem Fragen und Antworten bezüglich des Lichtkörpers und der Lehren der Siddhas über die Transformation aller fünf Körper behandelt werden. Für weitere Informationen, bitte [hier klicken](#).

**Erhalte unsere neuen Babaji Grußkarten!** Sie inspirieren und erinnern dich an Kriya Babaji und die Weisheit unserer Tradition. Wir senden sie dir über Whatsapp 2-3x pro Woche in sechs verschiedenen, wählbaren Sprachen. Gleichzeitig werden wir sie in englischer Sprache auf Instagram veröffentlichen ([instagram.com/babajiskriyayoga](https://www.instagram.com/babajiskriyayoga) bzw.

[www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/weekly-message.php)).

Weiterführende Information: [Hier klicken](#), um die zugehörige PDF-Datei herunterzuladen.

**Online-Satsang-Treffen, Yoga-Kurse, Fragen und Antworten.** Viele unserer Acharyas bieten Eingeweihten und Nicht-Eingeweihten ihre Unterstützung durch Online-Streaming von Hatha-Yoga-Unterricht sowie Satsang-Treffen über Cyberspace-Kommunikationsplattformen wie Zoom an. Andere Kriya Yoga-Techniken, die während der Einweihungsseminare gelehrt werden, können jedoch dabei nicht weitergegeben werden. Ihr Zweck ist es, die Teilnehmer zur Meditation zu ermutigen und in zweiter Linie eine gewisse Inspiration zu geben. Fragen von Eingeweihten zu den Kriya-Yoga-Techniken werden nur *in einem individuell abgestimmten Gespräch beantwortet, bei dem Vertraulichkeit gewährleistet ist, entweder per E-Mail oder Telefon bzw. persönlich.*

**Nutze Zoom, um an online Kriya Hatha Yoga Kursen, Meditationen und Satsang-Treffen teilzunehmen.**

**In Europa für Eingeweihte:**

**Sonntag-Satsang** 14:30 Uhr, Dauer 60 bis 90 Minuten.

**Täglicher Satsang – Babaji's Kriya Yoga**

**Sri Lanka:** Jeden Tag von Montag bis Samstag 12:30-13:30 Uhr.

Weitere Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs\\_de](http://www.babajiskriyayoga.net/german/event.php#satsangs_de) und

[kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/](http://kriyayogasangha.org/babajis-kriya-yoga-online-satsang/)



**Neu! Streame oder lade mit deinem Smart Phone, PC oder Tablet das neue Video: Babaji's Kriya Hatha Yoga: Selbstverwirklichung durch Handeln mit Bewusstheit, 2 Stunden und 5 Minuten, in 20 Videosegmenten mit M. G. Satchidananda und Durga Ahlund herunter. Für weitere Details und zum Ansehen eines neunminütigen Trailers folge diesem Link:**

[www.babajiskriyayoga.net/german/bookstore-gumroad.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/bookstore-gumroad.php)

„Dies ist eine ernsthafte, einzigartige und inspirierende Präsentation, die für erfahrene Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist.“  
– Yoga Journal

**COVID-19 und Einweihungsseminare in Babaji's Kriya Yoga.** Da die Behörden in vielen Ländern nun die Bedingungen lockern, welche die Bewegungsfreiheit und das Zusammenkommen von Personen einschränken sollen, und da das Risiko einer Ansteckung durch COVID 19 weiterhin sehr hoch ist, empfiehlt der Vereinsvorstand eine physische „soziale Distanzierung“ als Konsequenz des allerersten *Yamas* bzw. der sozialen Beschränkung: *Ahimsa*, keinen Schaden anzurichten.

Wir wissen darum, dass die Bedingungen in verschiedenen Ländern und sogar von Stadt zu Stadt sehr unterschiedlich sind. Das Virus interessiert es jedoch nicht, in welchem Land oder in welcher Stadt wir uns befinden. Es hat immer wieder bewiesen, dass es gefährlicher ist als erwartet. Studien

bestätigen, dass „Aerosole“, die beim normalen Ausatmen freigesetzt werden, und nicht nur kleine Tröpfchen, die durch Husten oder Niesen ausgestoßen werden, zur Verbreitung des Virus in Räumen (anders als im Freien) beitragen. Folglich kann eine betroffene Person in einem geschlossenen Raum oder Flugzeug innerhalb weniger Minuten schnell Dutzende anderer Personen infizieren, unabhängig davon, ob die Regierungen die Beschränkungen aufgrund wirtschaftlichen Drucks aufheben.

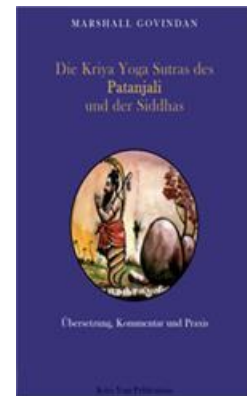
**Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas**, von Marshall Govindan – in Deutsch.

Übersetzung,

Kommentar u. Praxis, 277 Seiten,  
Paperback; ISBN 978-1895383-41-6,  
Neu Taschenbuch;  
ISBN 978-1895383-95-9. Preis: 19,90 €.

Der Yoga-Klassiker von Patanjali zum ersten Mal mit Übungen für jedes Sutra zum tieferen Verständnis.

Patanjali bezeichnet seinen Yoga als „Kriya-Yoga“ – „Yoga des achtsamen Handelns.“ Seine Yoga Sutras zählen generell zu den zwei bis drei wichtigsten Yoga-Texten. Bisher haben die meisten Kommentatoren sie als ein philosophisches



Nachschlagwerk betrachtet. Ihre Bedeutung für die Yoga-Übungspraxis wurde weitgehend ignoriert. Man erkannte auch nicht, daß es sich um ein esoterisches Werk handelt, dessen tiefere Bedeutung sich nur dem Eingeweihten erschließt, der eine gewisse Erfahrung mitbringt.

Diese neu kommentierte Übersetzung ist eine praktische Anleitung zur Selbst-Verwirklichung, zur Erleuchtung. Es wird auf verständliche Weise erklärt, wie Patanjali tiefgründige philosophischen Lehren in jeder Situation des täglichen Lebens anzuwenden sind. Wenn man die Kriya-Yoga-Techniken übt, ist das etwa so als ob man einen Wagen mit starkem Motor steuert. Ohne eine Straßenkarte bleiben die meisten Yoga-Schüler „im Verkehr stecken“ oder landen in einer „Sackgasse“. Jetzt gibt es erstmals eine übersichtliche Straßenkarte, die sie zu ungewöhnlichen Zielen führt.

In Tamil Nadu und anderen Staaten im Süden Indiens gibt es eine Tradition yogischer Meister, die als Siddhas bekannt geworden sind. Sie zeichnen sich aus durch ein langes Leben, außergewöhnliche Fähigkeiten und bedeutende Beiträge zu einer schon seit langem existierenden Kultur. Sie haben einen großen Fundus an Literatur hinterlassen, darunter das Tirumantiram des Siddha Tirumoolar, der – dafür gibt es viele Hinweise – ein Bruderschüler Patanjali war.

**Kommentare:**

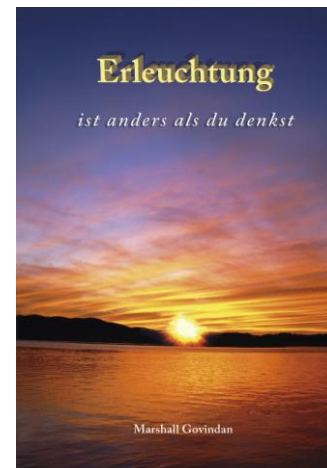
„Marshall Govindans Buch „Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali und der Siddhas“ ist eine wertvolle Ergänzung für die Erforschung des Yoga im allgemeinen und das Studium des Yoga-Sutra im besonderen. Ich kann es von ganzem Herzen empfehlen ...“ – Dr. Georg Feuerstein, Ph. D., Autor von „*The Sutras of Patanjali*“, „*Heilige Narren*“, „*Wach Sein*“, „*Das Geheimnis des Lichts*“.

„Ein bedeutender Beitrag zum Sadhana aller ernsthaft Yoga-Übenden“ – Yoga Journal, USA

„Ein ausgezeichnete und gut lesbarer Kommentar.“ – David Frawley, USA

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

**Erleuchtung ist anders als du denkst**, 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. Die Aufsätze in diesem Buch untersuchen die Beschreibungen von Erleuchtung in verschiedenen spirituellen Traditionen und Weisheitslehren, den Prozess des „Erleuchtet-Werdens“ und, wie man die inneren Hindernisse für die Erreichung dieses Zieles überwindet.

„Mit seinem Werk, *Erleuchtung ist anders, als du denkst*, legt Marshall Govindan die Geschenke der Siddha Meister direkt vor unsere Haustüren. Er skizziert darin prägnant und klar die lange erprobten Techniken dieser Meister zur Beseitigung von Hindernissen – unsere tiefsten Leiden wie Angst, Zweifel und alle Formen von Kummer und Sorgen, welche den ununterbrochenen Fluss

unserer intrinsischen Brillanz und Freude blockieren. *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 fin-

den.“ – Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D., spiritueller Leiter des Himalayan Institute. 192 Seiten, Paperback; Preis 14,90 Euro zzgl. Versandkosten.  
[www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment\\_book](http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#enlightenment_book)

## Kriya Yoga Einweihungen und Seminare

### **Basisseminar**

mit Satyananda

**Bretten** (nahe KA, DE) 29.10. – 01.11.2021

Informationen und Anmeldung: Manuela König, [www.indrayoga.de](http://www.indrayoga.de); [↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

**Aigen/Steiermark** (AT) 30.07. – 01.08.2021

[↗weitere Details und Programm](#)

**Attersee** (AT) 03. – 05.09.2021

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### **Aufbauseminar**

mit Satyananda und Brahmananda

**Aschbach** (Niederösterr., AT) 09. – 11.07.2021

Veranstaltungsort: Seminarhaus Pyhra;

[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

### **Vertiefungsseminar**

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 06. – 15.08.2021

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof, [www.alterpilgerhof.de](http://www.alterpilgerhof.de), [↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

**Besuche die Seite unseres Internetver-  
sandhandels**

www.babajiskriyayoga.net, um per 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 13 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 1PO 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 zum 30. September 2021 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.