



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Interview mit Jocelyna Dubuc
von M. G. Satchidananda
2. Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga, mein Angebot an Dich
von Durga Ahlund
3. Nichts Besonderes
von M. G. Satchidananda
4. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2023
5. News und Notizen

erscheint einmal pro Quartal

Herausgeber:

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

Deutsche Ausgabe:

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

1. Interview mit Jocelyna Dubuc, die von 1971 bis 1973 im Sri Aurobindo Ashram lebte und Gründerin des preisgekrönten Eastman Spa ist.

von M. G. Satchidananda

Satchidananda:

Ich freue mich, sie wiederzutreffen,
hier im Eastman Spa in Quebec, das für

die Qualität und Einzigartigkeit seines
Angebots viele Auszeichnungen erhalten
hat. Ich wollte mich auch deshalb mit

ihnen treffen, weil unsere Herkunft ähnlich ist, wir ungefähr gleich alt sind und Sie von 1971 bis 1973 im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry (Indien) gelebt haben. Auch, da ich selbst 1972 dort war und Yogi Ramaiah, der 18 Jahre lang mein Lehrer gewesen ist, immer wieder betonte, dass wir die Schriften von Sri Aurobindo lesen sollten, weil sie die Lehren der 18 Yoga Siddhas zum Ausdruck bringen. Babaji's Kriya Yoga ist die Destillation der Lehren dieser südindischen, in tamilischer Sprache verfassten Tradition. Er sagte oft, dass Sri Aurobindo und die Mutter, die Mitbegründerin dieses Ashrams, nahezu die einzigen Menschen in der Neuzeit seien, die das, was Babaji und die 18 Siddhas lehrten, zu schätzen wüssten und in sich selbst vervollkommneten.

Daher wollte ich dieses Interview mit Ihnen führen, um die Ursprünge des Eastman Spa und Ihren Weg zu beleuchten. Ich habe mehrere Fragen.

Die erste Frage lautet:

Was hat Sie dazu bewegt, 1970 in den Sri-Aurobindo Ashram zu gehen?

Jocelyna Dubuc: Ich erinnere mich, wie ich mit 14 Jahren das Wort „Yoga“ hörte. Ich war fasziniert davon. Ich bekam ein Buch über Hatha Yoga geschenkt. Darin



war etwas, das in mir Resonanz fand. 1968 oder 1969 bekam ich Satprems Buch *Das Abenteuer des Bewusstseins* geschenkt. Zur gleichen Zeit entdeckte ich ein Buch über Selbstheilung mit Weintrauben, das erklärte, wie unsere

Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst. Ich entdeckte das Fasten und die Meditation für mich. Satprems Buch hat mein Leben verändert.

Zu diesem Zeitpunkt betrachtete ich mich als Anhängerin des Atheismus. Ich hatte den katholischen Glauben abgelegt. Ich begann, die Schriften von Sri Aurobindo zu lesen. Was mich wirklich beeindruckte, war die Vorstellung, dass sich

unsere menschliche Natur im Wesentlichen in einer Art Abenteuer befindet, wobei sie sich von der Materie zum Tier, zum Menschen und zu einem supra-mentalen Wesen entwickelt. Der

Gedanke der Evolution in der Entwicklung der Materie selbst, im weitesten Sinne. Die Grundlage der Energetik, die das Universum erschafft und trägt. Der Begriff „Gott“ interessierte mich nicht, weil er zur Welt des Glaubens gehört, einschließlich der Beurteilung, wessen Version der Wahrheit richtig ist. Ich hatte das Gefühl, dass ich, wenn ich im Amazonasgebiet geboren wäre, einen anderen Glauben gehabt hätte.



In Quebec wurde in dieser Zeit die Religion abgelehnt, und, dass Männer und Frauen als menschliche Wesen gleich sind. Zum damaligen Zeitpunkt trug meine Mutter denselben Namen wie mein Vater. Wir haben das alles abgelehnt. Wer ist der Mensch wirklich? Wie können wir uns als menschliche Wesen ausdrücken? Das Abenteuer des Bewusstseins, das die Schriften von Sri Aurobindo zusammenfasste, war nicht an die Religion gebunden, sondern verstand die Entwicklung der Religion mit der Philosophie in einem umfassenden Sinne und integrierte die Begriffe Poesie, Musik und Leben, welche es zu erforschen galt.

Ich spürte, dass ich im Zentrum dieses inneren Prozesses stand. Während dieser Zeit wurde ich im Alter von 17 Jahren zum Oberhaupt meiner Familie, da meine Mutter starb. Ich erkannte, wie viel Wissen mir fehlte, um meinen Bruder und meine Schwester zu erziehen, und wie meine Erziehung Schichten hinterlassen hatte, die mich daran hinderten, andere bedingungslos so zu lieben, wie sie sind. Ich konnte mir das in den Höhen meiner schönen Meditationen vorstellen, aber als ich auf den Boden zurückkehrte, erkannte ich, dass ich anderen aufzwingen wollte, was ich als gut für sie ansah. Mein Interesse wechselte zwischen Spiritualität, Psychologie und Ernährung.

Ich fand es außergewöhnlich, dass die Mutter den Mädchen in den 1940er Jahren das Boxen beibrachte! Und sie trugen dabei kurze Hosen! In Indien! Diese Qualität des Freigeistigen beeindruckte mich zutiefst. Eines Tages besuchte ich das Sri Aurobindo Zentrum in Montreal. Es ist lustig, aber in meiner Zeit als Lehrerin fragte ich jemanden nach Yoga, und diese Person gehörte zu der bekannten Gruppe „L'infonie“ und meinte, dass das Aurobindo-Zentrum mit Madeline Gosselin die

beste Yoga-Schule in Montreal sei. Der Yoga von Sri Aurobindo. Ich habe es nicht einmal richtig verstanden. Ich habe „Euro bin do“ verstanden. So ließ ich mich ganz auf dieses Universum ein. Er gab mir ein kleines Buch, das von der Mutter geschrieben worden war. Darin erwähnte sie „das Göttliche“, aber ich habe diesen Begriff nicht einmal bemerkt. Es war, als hätte ich dieses Wort nie gesehen. Ich wurde von dieser Bewegung mitgerissen. Ich hatte die Religion abgelehnt. So fuhr ich jede Woche mit dem Bus nach Montreal, um herauszufinden, wer oder was Sri Aurobindo war.

Und als ich dort ankam, lud mich Madeline am Ende jeder Sitzung zum Tee ein. Ich war überrascht, was sie aß: Kekse und Hamburger! Oh mein Gott! Das ist nicht gut für den Körper! Ich verfügte nun diesbezüglich über ein umfassendes Verständnis, dank der Weintrauben-Kur, die ich gemacht hatte. Und durch das Fasten, das mich in außergewöhnliche Zustände gebracht hatte. Und meine Meditationen taten es auch, weil der Körper fließender wird. Es gibt eine Energieebene, die reines Glück ist. Später habe ich verstanden, warum Jesus 40 Tage lang gefastet hat! Nach 40 Tagen müssen seine Meditationen fantastisch gewesen sein.

In dieser Zeit begann ich, zu träumen. Als Gymnasiallehrerin fragte ich den Schuldirektor, ob ich Yoga unterrichten dürfe. Das war im Jahr 1968. Ich sah, dass diese jungen Menschen auf der Suche waren. Ich wollte ihnen etwas über Yoga beibringen, aber ich wusste nicht wie. Ich fragte den Direktor, ob ich während meiner neunzigminütigen Unterrichtsstunden 45 Minuten wie gewohnt und dann 45 Minuten Yoga unterrichten könnte, und er sagte, das sei kein Problem, solange sie nicht auf dem Gang seien. Die Schüler hörten zu, die Themen wurden behan-

delt, und sie liebten Yoga. Sie waren begeistert und fasziniert davon, auch wenn einige von ihnen das Schuljahr wegen Fehlverhaltens wiederholen mussten. In dieser Zeit entdeckte ich auch die Hypnose.

Als ich die Lektüre des Buches *Das Abenteuer des Bewusstseins* beendet hatte, wurde mir klar, dass ich in den Ashram gehen sollte. Und mein Traum war es, einen Ort zu schaffen. Ich wusste nicht, wie. Ich sah die Notwendigkeit dafür in meinen Klassen. Ich sah, wie die Kinder reagierten, wenn der Lehrer auf sie ausgerichtet war, wie ihr Interesse geweckt wurde, sobald der Unterricht mit Leidenschaft erteilt wurde. Mit dem, was ich in der Meditation und der Ernährung entdeckt hatte, all diese Dinge.

Ich stellte mir vor, einen Ort zu schaffen, an dem man lernen kann, Kunst zu machen, zu töpfeln, zu malen, denn Kunst ist ein außergewöhnliches Werkzeug, sein Inneres zu finden. Um ein Künstler zu sein, braucht man das. Allerdings wusste ich nicht wie. Aber das Leben hat sich darum gekümmert!

Eine kleine Anekdote. Ich wusste, dass ich in den Ashram in Indien gehen würde. Also schickte ich mein Foto wie gefordert ein. Was ich nicht wusste, war, dass es ein aktuelles Foto sein musste. Ich schickte es an die Mutter im Ashram in Indien. Ich reichte sogar meine Kündigung an der Schule ein. Ich bat nicht um eine Beurlaubung. Ich war für meine Familienmitglieder verantwortlich. Das jüngste Geschwisterkind war erst zehn Jahre alt. Ich teilte ihnen mit, dass ich nach Indien gehen würde. Meine Schwester, die Jüngste, antwortete: „Wenn du gehst, möchte ich lieber sterben.“

Dann erhielt ich einen Brief vom Ashram, in dem mir mitgeteilt wurde, dass

dies nicht der richtige Zeitpunkt für mich sei, dorthin zu kommen. Aber ich wusste nicht, dass man ein aktuelles Foto einschicken sollte. Eines Tages, als ich in Montreal im Bus saß, hörte ich eine Unterhaltung zwischen einem Ehepaar, das vor mir saß, in der sie über Sri Aurobindo und die Mutter sprachen. Und einer der beiden sagte: „Wenn man in den Ashram von Sri Aurobindo gehen will, muss man ein aktuelles Foto einschicken.“ Ah! Ich hatte meine Antwort! Es ist verrückt! Das hatte ich nicht gewusst.

Die Zeit verging, aber ich war so überzeugt, dass ich gehen würde, und dass es nur wegen des Fotos war. Ich habe nicht mehr geschrieben. Monate vergingen. Ich praktizierte Yoga. Ich arbeitete in einem Restaurant namens „Les Petits Oiseaux“ und an den Wochenenden kehrte ich nach Hause zurück, um für die Familie zu kochen. Irgendwann spürte ich, dass es an der Zeit war, zu gehen. Also kaufte ich mein Flugticket. Drei Wochen vor meiner Abreise am 21. Dezember 1970 sagte meine kleine Schwester: „Jetzt kannst du gehen.“ Ich hatte ihr nicht einmal gesagt, dass ich mein Flugticket gekauft hatte. Ich kam in Mumbai an, verbrachte dort drei Tage in der Sri Aurobindo Society und nahm dann den Zug nach Pondicherry, wo ich um 23 Uhr nachts ankam. Es war niemand da, um mich zu empfangen. Nur eine französische Frau, die die Straße vor dem Ashram fegte, war anwesend. Als ich ihr sagte, dass ich vorhätte, vier Monate lang im Ashram zu leben, antwortete sie wütend: „Was glauben sie, wer Sie sind? Sie haben wirklich Glück, dass sie mich getroffen haben, denn ich werde sie an einen guten Ort bringen.“ Dann nahm sie mich mit in das Gästehaus, das der Mutter von Satprem gehörte. Mit französischer Fünf-Sterne-Küche! Es war großartig. Aber nach einer Woche sagte mir die

Besitzerin, dass dieses Gästehaus teuer sei und sie mich an einen anderen guten Ort bringen würde, was ich sehr schätzte. Später zog ich in Golconde ein, das ist die Residenz für Ashrambewohner, die von der Mutter des Ashrams bereitgestellt worden war. Golconde war von dem berühmten Architekten Frank Lloyd-Wright entworfen worden. Dort führte ich das Leben eines Ashram-Mitglieds.

Es ist möglich, dass ich auch in Golconde gelebt habe, als ich für ein Jahr zurückkehrte, ich weiß es nicht mehr genau. Es entsprach sehr genau dem, was ich wirklich bin. Ich hatte kein Interesse an Gurus. Was ich an Sri Aurobindo und der Mutter schätzte, war, dass die Mutter sagte: „Ihr werdet mich am Ende töten, wenn ihr mich zu einem Gott macht.“ Ich betrachtete sie als eine Person, die eine tiefgreifende Reise hinter sich hatte und die sich entschlossen hatte, ihre eigenen Schichten des Seins zu reinigen. Sie war voller Menschlichkeit. Ich hatte tiefen Respekt vor dieser Frau und vor Sri Aurobindo. Wunderschöne Seelen, die ihren Worten Taten folgen ließen. Menschliche Wesen. Sie waren wie Mönche ohne Religion, ohne das Universum der Götter.

Im Ashram kümmerte ich mich um die Blumen, die auf dem Grab von Sri Aurobindo im Hof unterhalb der Wohnung der Mutter niedergelegt wurden. Ich entdeckte, dass das erste, was man erreichen muss, geistige Stille ist. Ich meditierte acht Stunden am Tag. Wie war das möglich? Diese Räume der geistigen Stille zu berühren, war bemerkenswert für mich. Ohne den Beigeschmack von Glaubenssätzen. Es war eine Erforschung der geistigen Stille. Meine erste Pflicht war geistige Stille. Sri Aurobindo hat das gesagt. Es war Sri Aurobindo, der mich inspirierte.

Auch körperliche Aktivität war wichtig. Das sagte die Mutter. „Der Körper muss

gesund sein, er ist dein Fahrzeug“, meinte sie. Und „du musst ihn gut ernähren“. Das zu hören war für mich wegen der Ernährung im Ashram eine Herausforderung. Aber ich hatte das Glück, dort einen Naturheilkundler kennenzulernen, der mir viele Dinge beibrachte, darunter eine Therapie mit Kalt- und Warmwasserduschen und wie man die Kraft der Natur nutzen kann. Mit der Zeit hat sich dieses Konzept in mir stark verfestigt. Es umfasste die Quantenphysik, die Ursprünge der Nanoteilchen, des Lichts. Was ist dieses Licht? Wie kann man arbeiten, ausgehend davon, wer man ist, mit einem physischen Körper, wie wir ihn haben. So offenbarte sich allmählich mein Weg in mir, ohne dass ich es wusste. Ich übte mich in Meditation, ich schrieb, und ich blieb vier Monate dort. Dann musste ich nach Quebec zurückkehren, um mich um meine Brüder und Schwestern zu kümmern. Aber es war klar, dass ich nach diesen ersten vier Monaten im Ashram zurückkehren würde.

Satchidananda: War ihr erster Kontakt mit der Mutter ein schriftlicher oder ein persönlicher?

Jocelyna Dubuc: Ein persönlicher. Ich habe darum gebeten, sie zu besuchen. Sie müssen verstehen, dass ich mit Sri Aurobindo verbunden war. Ich hatte einen tiefen Respekt vor der Mutter. Sie sagte, der größte Yoga sei der *Bhakti-Yoga*. Er ist der königliche Weg. Aber das war nichts für mich. Für mich verkörperte sie den *Bhakti-Yoga*. Es war nicht mein Weg. Sri Aurobindo sagte: „Wir fangen nicht von unten an, um nach oben zu gehen, wir fangen von oben an und gehen nach unten.“ Ich interessierte mich weder für *Kundalini-Yoga* noch für das Öffnen von Zentren. Seelenfrieden, gute Taten, auf die innere Führung hören, um nach rechts

oder links zu gehen. Im Ashram kam es oft zu Synchronizität.

Als ich zu meinem ersten Besuch bei der Mutter in ihr Zimmer ging, war ich angespannt und aufgeregt. Ich hatte einen Termin von der Mutter selbst bekommen. Als ich dort ankam, sah ich ihre Helferinnen. Aber ich war allein mit ihr. Es gab eine kleine Meditation. Sie nimmt deine Hände und schaut dir in die Augen. (Ah...hmmm) Ja. Ein magischer Moment. Sie war erfüllt von Liebe und großer Menschlichkeit. Wir beginnen mit einem Samen und geistiger Stille.



Handlung lag eine Symbolik, die ich faszinierend fand.

Ich habe sie auch an meinem Geburtstag zum „Darshan“ getroffen. Sie hat damals nicht viele Menschen empfangen, weil sie gebrechlich war (93 Jahre alt) und es ihr zu schwer fiel, viele Menschen zu treffen. Mein Geburtsdatum war der 9. Mai 1947. Ich hätte in dieser Zeit auch andere

Meister besuchen können, zum Beispiel Krishnamurti in Madras, aber ich hatte das Gefühl, dass Krishnamurti die beste Person für Krishnamurti war. Das war die Botschaft, die ich von Sri Aurobindo und der Mutter erhielt. Ich konnte nur die Verantwortung dafür übernehmen, wer ich war, und nicht für eine Kopie von jemand anderem. Ich konnte mich für ihre Lehren öffnen und ihnen erlauben, in mir zu erwachen, die „Zwiebelschalen“ zu entfernen und zu sein, wer ich bin. Es war ein sehr asketischer Weg. Sehr einsam.

Ich begann zu erkennen, dass es eine unermessliche energetische Dimension gab. Ich wollte ein Journal mit den Schriften der großen spirituellen Philosophen herausgeben. Auch die Musik der Sphären. Das war mein Hauptinteresse, die Musik des Kosmos. Was ist die grundlegende Musik im Universum? Was ist diese Schwingung, die sich durch Musik oder Poesie ausdrückt? Die Rede ist von dem Komponisten Bach und wie er und andere diese Sphärenmusik berührten, das Zeitlose in den Werken.

Also schrieb ich der Mutter und bat sie um die Erlaubnis, ein solches Journal zu erstellen. Zu diesem Zeitpunkt, bei meinem zweiten Besuch, wusste ich schon, dass ich einen Ort schaffen wollte. Ich wollte auch dieses Journal erstellen. Sie

Satchidananda: Ich habe gehört, dass Sie sie neunmal getroffen haben. Was geschah bei diesen Treffen? Da Berichte über solche Treffen sehr selten sind, glaube ich, dass unsere Leser daran interessiert sein werden.

Jocelyna Dubuc: Eines Tages, ich glaube, es war ihr Geburtstag, schenkte ich ihr eine Dose Ahornsirup aus Quebec.

Satchidananda: Ich habe dasselbe getan, als ich Sai Baba das erste Mal traf!

Jocelyna Dubuc: Es war im Februar, ihr Geburtstag, glaube ich. Einige Wochen später, als ich den Hof des Ashrams betrat, sah ich einen *Sannyasin* aus einem der Eingänge kommen, der dieselbe Dose in der Hand hielt, die jetzt leer war, und mit ihr spielte. Ich sagte zu ihm: „Ah, wie kommt es, dass du die hast?“ Er reagierte. Er schaute mich an und gab sie mir dann. Offensichtlich hatte die Mutter sie mir geschickt, um mir ein gutes Gefühl zu geben. Die Mutter und der Jünger hatten ihn getrunken oder gegessen. Dies war das, was übrig geblieben war. In dieser

antwortete: „Versuch es.“ Ich war noch sehr jung. Ich hatte etwas ungeheuer Großes berührt, aber ich war noch ein Baby! Das war im Jahr 1973 oder 1974.

Satchidananda: Wie war der typische Tagesablauf im Ashram, als sie dort wohnten?

Jocelyna Dubuc: Mein Programm bestand aus acht Stunden Meditation pro Tag. Acht Stunden in Blöcken von jeweils zwei Stunden, in meiner Wohnung im Ashram. Und mehrere Stunden pro Tag mit den Blumen, als Freiwillige. Meditation mit geschlossenen Augen. Psychologie hat mich immer interessiert. Ich habe auch meine Träume aufgezeichnet. Ich nahm Papier und Stift und schrieb sie auf. Ich wurde mir meines Körpers sehr bewusst. Ich befasste mich damit, was während Krankheiten in verschiedenen Phasen meines Lebens passiert war, auch im Alter von nur sieben Jahren. All das war Gegenstand des Studiums für mich. Ich entwickelte Bewusstheit während des Schlafes. Jeden Tag hielt ich eine 20- bis 30-minütige Siesta, wobei ich auf dem Rücken lag. Ich bildete Werkzeuge der Körperbewusstheit aus. Der Naturheilkundler, der mich anleitete, bat mich, mir bewusst zu machen, wie mein

Körper auf verschiedene Experimente reagierte, z. B. morgens nach dem Aufwachen warmes Wasser mit Zitronensaft zu trinken und zu beobachten, wie es die Meditationen beeinflusst. Oder es später zu trinken, aber mit Honig. Ich wurde nicht krank.

Satchidananda: Was haben sie besonders geschätzt, als sie dort gelebt haben?

Jocelyna Dubuc: Die sehr freie Atmosphäre, um aus dem Gehörten oder Gelesenen seinen eigenen Weg zu gestalten. Zugang zu Menschen zu haben, die Wissen und Erfahrung haben. Diese große Freiheit, mein eigenes *Sadhana* zu gestalten. Ohne Beurteilung. Die Mutter sagte, dass „es in der Zukunft Werkzeuge geben wird, die es uns erlauben werden, in unserer eigenen Entwicklung schneller voranzukommen. Es blüht gerade auf. Noch ist nicht alles bekannt.“ (*Ende von Teil 1. Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe des Journals.*)

2. Fernstudienkurs *Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga*, mein Angebot an Dich

von Durga Ahlund

Unsere Babaji's Kriya Yoga *Sangha* erstreckt sich weltweit. Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die die wissenschaftliche Kunst des Kriya Yoga praktizieren und nach Selbst-Entdeckung und Evolution von Verstand, Herz und höhe-

rem Geist streben, während wir unser Leben in der Welt führen. Babaji's Kriya Yoga ist wirklich ein „Haushälter-Yoga“ und während uns die Praktiken zu dem Ziel der kognitiven Versenkung des *Samadhi* führen, zielen die Lehren auf die Reinigung von Körper, Geist und Emotio-

nen ab. Kriya Yoga ist ein Training in Handeln-mit-Bewusstheit. In der Welt mit konstantem Gewahrsein zu handeln, ist unser höchstes Ziel; niemals ging es dabei darum, sich in eine dauerhafte Absonderung zu begeben, weder alleine noch mit anderen. Die Lehren von Babaji's Kriya Yoga führen uns auf einem Weg der Selbstentdeckung. Wir praktizieren das integrale System von *Asana*, *Pranayama*, Meditation, *Mantra* und *Bhakti*, um unser bestes *Selbst* in unseren Interaktionen mit der Welt zu präsentieren. Wir lernen, unser bestes Selbst zu zeigen, sodass wir unser Festhalten an „Ich“ und „mich“ lockern.

Obleich uns Techniken gelehrt werden, die uns zu vollkommener geistiger Klarheit führen, ist es das Ziel, diese Klarheit zu integrieren, d.h. sie durch das Herz in das gesamte Wesen zu bringen. Eine Praxis ohne den physischen Körper und ohne das Herz kann trocken und egozentrisch sein. *Asana* und *Bhakti* (Hingabe) sind nicht erforderlich, um den Geist zu erwecken, aber sie sind notwendig, wenn wir das Festhalten an „Ichheit und Meinheit“ beseitigen wollen. *Asanas* reinigen die feinstofflichen Energiekanäle und fördern einen freien Energiefluss durch sie, während sie den Körper stärken. *Bhakti*, die Kultivierung von Liebe und Hingabe, ist notwendig, um den Geist von Missverständnissen und Begierden befreien zu helfen. Hingabe ist ein Konzept, mit dem sich viele Menschen im Westen unwohl fühlen. Damit gemeint ist ein Streben nach dem Wahren, dem Guten und dem Schönen. Beim Kriya Yoga werden wir gelehrt, wie man es entwickelt.



Dies beinhaltet Anerkennung und Liebe des heiligen Selbst innerlich und äußerlich. Während die Höhen der Meditation ätherische Weite und spirituelle Transzendenz erwecken können, wird es einer Praxis ohne das Herz der Hingabe an Kraft mangeln, dem „Saft“, der erforderlich ist, um das gesamte Wesen zu erleuchten. Hingabe bittet darum, dass derjenige, der man wirklich ist, ohne Ansprüche präsent ist. Hingabe an das Selbst, lädt Gegenwärtigkeit ein, wenn wir beginnen, das Leben, so wie es ist, anzunehmen, zu schätzen und zu leben. Wir lernen allmählich, mit andern und im Leben wahrhaft gegenwärtig zu sein.

Der Fernstudienkurs *Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga* wurde dazu entwickelt, uns zu unterstützen, wenn wir durch unsere Praktiken und Lebensumstände herausgefordert werden. Es ist ein Kurs zum Selbststudium. Er wurde dazu konzipiert, ein hinterfragender und anstoßgebender Freund zu sein, wenn wir uns in scheinbar unverrückbaren Blockaden der Begierde, Unzufriedenheit und des Stolzes verfangen. Er versucht, sowohl Schwächen als auch Stärken in unser Gewahrsein zu bringen. Er wurde entwickelt, uns dabei zu unterstützen, aufzudecken, was wir sind und was nicht.

Die Lehren in diesem Kurs werden dir helfen, den Ruf der Gnade und ihre Rolle in deinem Leben zu verstehen. Sie werden dich dabei unterstützen, zu erkennen, wie du dich darauf einstimmen, sie empfangen und kanalisieren kannst. Gnade ist eine Naturgewalt, wie die Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum und so wie

diese ist sie immer präsent, ob wir sie erkennen oder nicht. Gnade ist für jeden zugänglich, der danach strebt. Man muss danach rufen.

Woher stammen also diese Lehren?

Eines der ersten großen Vorhaben des Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas fokussierte sich zwischen 2000 und 2010 auf das Yoga Siddha Forschungsprojekt in Tamil Nadu (Indien). Dessen Zielsetzung war es, alle Schriften über das Thema Yoga der tamilischen Yoga Siddhas zu finden, zu konservieren, zu transkribieren und zu übersetzen. Dies wurde Yogi Ramaiah von Babaji in den 1960ern aufgetragen und dann von Satchidananda fortgeführt, der eine Reihe von Forschungsstudien entwarf. Finanziert wurde dies von dem Orden der Acharyas. Die Forschungen wurden von sechs hochrangigen Wissenschaftlern, einem interdisziplinären Team unter der Leitung von dem geschätzten Dr. Ganapathy, Ph.D. durchgeführt. Sechs bedeutende Publikationen wurden erstellt. Du kannst dies nachlesen auf unserer Webseite unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/research.php

Das Projekt war extrem kompliziert und arbeitsintensiv. Die Schriften der tamilischen Yoga Siddhas waren als Palmblatt-Manuskripte verfasst worden, hunderte Jahre alt und befanden sich in verschiedenen Manuskript-Bibliotheken, die der Regierung Tamil Nadus oder Universitäten gehörten. Unser Team musste zunächst digitale Kopien davon anfertigen. Spezialisten mussten diese anschließend in modernes Tamil transkribieren. Dann wurden einige für die Übersetzung ausgewählt. Als nächstes musste ein anderes Wissenschaftlerteam diese Schrif-

ten auf Englisch übersetzen und in Zusammenarbeit mit fortgeschrittenen Yoga-Übenden Kommentare zu ihnen verfassen, um ihre oft verborgene Bedeutung zu erklären oder sogar zu interpretieren. Unsere Arbeit bestand darin, diese wertvollen Lehren für heutige Praktizierende verfügbar und zugänglich zu machen. Diese Forschung führte zu sechs wunderschönen, poetischen Publikationen über Yoga-Siddhantha Philosophie, Yoga, Tantra und Poesie.

Es handelt sich dabei um hoch mystische Lehren basierend auf der direkten Erfahrung der Siddhas, die nicht allgemein verbreitet werden sollten. Die Lehren wurden auf esoterische und symbolische Art und Weise niedergeschrieben, sodass sie nur für jene zugänglich waren, die die wahre Bedeutung in den verwendeten Wörtern entschlüsseln konnten. Die Siddhas schrieben oft in einer „Zwielicht-Sprache“, einer paradoxen Sprache, die Meditation und Kontemplation erfordert, um das Mitgeteilte aufnehmen und verstehen zu können.

Die Lehren in den Lektionen des Fernstudienkurses wurden ausgehend von Reflektionen über die Schriften der Siddhas und anderer Traditionen, die den Kriya Yoga Lehren zugrunde liegen, entwickelt. Die Kurslektionen schöpfen insbesondere aus den Lehren von Heiligen des Saiva Siddhantha, Kaschmirischen Shivaismus und der Vedanta-Traditionen. Sie spiegeln die Erkenntnisse der Siddhas Südindiens, Sri Aurobindos und der Mutter, der Advaita-Traditionen Sri Ramana Maharshis, des tamilischen Siddhas Swami Ramalinga aus dem 19. Jahrhundert aber auch von Jesus und Buddha wider. Ich fand es so sehr interessant, wie ähnlich sich all die mystischen Lehren sind. All diese Traditionen geben die gleichen Wahrheiten wider, verwenden dafür nur

manchmal unterschiedliche Begrifflichkeiten. Sie alle verlangen, dass wir erwachen und dem Wahren treu bleiben und das Falsche zurückweisen. Alle Lehren dieser Siddhas, Heiligen und Weisen bieten uns eine Formel, um mehr Vertrauen in uns selbst und mehr Akzeptanz und Gleichgewicht im Leben zu erreichen.

Karma verstehen und sich ihm annähern

Dies sind tiefgehende spirituelle Lehren, die eines intensiven Studiums bedürfen. Die Lektionen des Kurses schöpfen aus alten Lehren und Praktiken der Mystiker, wie wir durch unser Karma gehen und unser Leben auf der Erde bereichern können, während wir entdecken, wer wir wirklich sind. Es handelt sich dabei nicht einfach nur um einen Fernkurs über Yoga, vielmehr soll er hoffentlich ein Eintauchen in dessen Essenz sein. Es ist ein Kurs zum Selbststudium mit praktischen Übungen zur Anwendung im täglichen Leben. Er verlangt volle Anteilnahme, nicht nur intellektuelles Interesse.

Die indischen Mystiker erläutern uns die Bedeutung von Karma: sie laden uns ein, das antreibende *Prarabdha Karma* zu akzeptieren, den Rückstand von Handlungen in früheren Leben, der sich im gegenwärtigen Leben niederschlägt; sie lehren uns, wie man sich *Kriyamana* oder *Agamy Karma* annähern und darauf regieren kann, das sind die Folgen der Handlungen in diesem Leben, die im normalen Lauf der Ereignisse heranreifen werden; und sie bringen die Möglichkeit zum Ausdruck, *Sanchita Karma* (die Summe aller positiven und negativen Karmas in unserem karmischen Rucksack) durch spirituelle Praktiken zu beenden bzw. abzubrennen. Sie sprechen zu uns über die Bedeutung spiritueller

Übungspraxis. Sie sagen uns, wie wir eine direkte Wahrnehmung des Verstandes erreichen können, um wahre Intelligenz erschließen und Bewusstheit erlangen zu können, nicht nur in der Meditation, sondern auch im täglichen Leben. Sie warnen uns, unseren umherwandernden Gedanken und unberechenbaren Emotionen nicht zu trauen und weisen uns in die potentielle Kraft von Reue, Aufrichtigkeit und Bekennen ein, während uns die Bewusstheit immer mehr hilft, die Kontrolle über den Geist mit seinem Gedankenschwafel, Geschwätz, seinen Meinungen, Bewertungen und betrüblichen Emotionen zu erlangen.

Wenn das Erwachen geschieht, muss sich das Herz öffnen.

Die Siddhas, Weisen und Heiligen betonen, dass Bewusstheit keine sporadische Praxis sein kann. Sie muss kontinuierlich, weit und umfassend sein. Sie lehren uns, wie man Bewusstheit erreicht und aufrechterhält. Die Lehren beschwören und lehren uns, was für uns erforderlich ist, um spirituell voranzukommen, und laden uns ein, unsere spirituellen Früchte zu nutzen, nicht zum persönlichen Vorteil, sondern um Familie, Freunde, diejenigen, die einfach unseren Weg kreuzen, und in der Tat die Welt im Allgemeinen zu unterstützen.

Ihre Anweisungen helfen uns, Ruhe und Beständigkeit des Geistes und Herzens zu entwickeln, und die Wichtigkeit von unvoreingenommener Güte, Wohlwollen und Freundlichkeit gegenüber anderen zu verstehen. Wir werden gelehrt, was wahre Hingabe ist: *Liebe des heiligen Selbst im Innen und Außen*. Hingabe öffnet das Herz. Hingabe hilft uns, zu erkennen, dass diese Welt der Erscheinungen so viel mehr ist. Hingabe führt

uns in die Welt des Selbst ein. Hingabe ist ein Weg der Wahrheit und Einfachheit. Ein hingebungsvoller Geist, ein hingebungsvolles Herz ist ein wunderschönes Geschenk für jeden Einzelnen. Auch wenn sie nicht für jeden zugänglich ist, kann Hingabe jedoch jedem nutzen, unabhängig von der Tradition, die er oder sie wählt oder eben auch nicht wählt.

Die meisten aufrichtig Suchenden sind auf Ermutigung angewiesen, damit sie in ihre Praxis dauerhaft tief eintauchen und die Objektivität wahren Selbststudiums entwickeln können. Yoga und Meditation über die großen *Mahavakyas* (Kontemplationen über die Natur der Realität) werden einen dazu bringen, die Beschaffenheit des Geistes zu studieren. Allerdings ist das Studium des Geistes ein Weg der Reinigung und der Vervollkommnung von Verstand und Emotionen und daher von Natur aus voller Hindernisse. Selbst-Entdeckung ist schwierig. Sie erfordert objektive Beobachtung und die Fähigkeit dem natürlichen Instinkt, die eigenen Schwächen und das eigene Leiden zu verteidigen, zu widerstehen. Selbststudium verlangt von einem, nicht nur zu erkennen, was man nicht ist, sondern auch, dies zu beseitigen. Es nicht leicht, sich dem zu stellen, was man zu sein glaubt, die eigenen Defizite zu sehen und sich verändern zu wollen. Struktur und Disziplin, Losgelöstheit, Unterscheidungsvermögen und Hingabe sind erforderlich. Wir müssen unsere Perspektive weiten und die Wahrheit unseres Selbst in unser Leben integrieren. Hilfe wird sich ganz gewiss durch Gnade einstellen, aber sie kann sich auch in der Gemeinschaft mit anderen, die schon ein paar Schritte weiter gegangen sind als man selbst, zeigen. Es bedarf direkter Erfahrung, um zu verstehen, dass man nur durch die Eliminierung dessen, was man nicht ist, reine

Freude erleben wird. Erwachen geschieht, sobald man sich von der Ebene des Nackens (Selbstschutz) nach unten fallen lässt, um sich selbst im Herzen wiederzufinden.

Deine Konditionierung abbauen

Die Siddhas erklären uns, dass es das Ziel dieser Geburt ist, Ganzheit im Leben zu finden. Sie lehren uns, nicht nur die Erbauung durch spirituelle Praktiken anzustreben, sondern sie dazu zu nutzen, das auszugraben, was in unseren inneren Tiefen Widerstand leistet. Wenn wir höhere Zustände erreichen, müssen wir das, was sich der Transformation widersetzt, einladen und zulassen, dass es in unser Gewahrsein aufsteigt. Endgültige Freiheit entsteht nicht in unseren höchsten *Samadhi*-Zuständen, sondern durch die Bewusstwerdung und anschließende Beseitigung der Begrenzungen, die durch die Identifikation des Egos mit Selbstsucht, Abneigung, Hemmungen, Depression, Anhaftung und Angst entstehen. Suchende sind oft mit ihren *Samadhi*-Erfahrungen zufrieden und kommen daher dort nicht mehr weiter. Anstatt zu versuchen, die negative Natur in sich zu transformieren, ziehen sie es vor, sich zu erklären und zu entschuldigen, oder anderen die Schuld zu geben. Und so streben dunklere Elemente zusammen mit dem Licht weiter danach, sich zu manifestieren und stellen sich im Kontext ihres Lebens immer wieder ein. Gnade und die richtige Gemeinschaft können Licht auf das werfen, was abgelegt werden muss und uns sogar dabei helfen, es loszulassen.

Der Einfluss von Trägheit und Ablenkung

Fortschritt wird immer durch die Gewohnheiten der Trägheit und Ablenkung

behindert werden. Beständige Anstrengung ist erforderlich, um den Körper zu disziplinieren und noch viel mehr, um den Geist und die Emotionen zu kontrollieren. Der menschliche Geist ist generell sehr unbeständig und oft ermattet. Wenn man ihn sich selbst überlässt, wird der Geist das Interesse an der für die Yoga-Praktiken erforderlichen Disziplin und Intensität verlieren. Der Enthusiasmus für die Transformation wird nachlassen, sobald etwas in der äußeren Welt beginnt, den Geist mehr zu interessieren. Im Allgemeinen ist der Geist schneller bereit, die Techniken oder den Lehrer als fehlerhaft zu bezeichnen, als sich selbst zu betrachten, oder einfach ruhig zu bleiben und die Praxis fortzusetzen.

Beständigkeit bei den Praktiken

Der Fernstudienkurs *Die Gnade von Babaji's Kriya Yoga* ist einfach eine Möglichkeit, unserer Gemeinschaft von Kriya Yoga Praktizierenden Unterstützung anzubieten, damit sie in ihren Praktiken beständig bleiben und die Hingabe für die Entdeckung des Selbst aufrecht erhalten können. Während wir eine wundervolle fünffache Kriya Yoga Praxis zur Hand haben, können diese monatlichen Lektionen mit Gnade und Aufrichtigkeit auch zu einem effektiven Leitfaden für das Selbststudium werden. Du wirst dazu in der Lage sein, deinen Fortschritt kenntlich zu machen. Fortschritt wird erfahren durch ein wachsendes Gefühl der Gelassenheit angesichts Enttäuschung oder Erfolg; wenn Beurteilung ersetzt wird durch zunehmende Akzeptanz, inneren Frieden und Entspannung gegenüber dem, was ist und wenn du Harmonie und stimmige Ausrichtung von Körper, Geist und Leben erlebst. Fortschritt ist, wenn du feststellst, dass du dich auf natürliche Weise mit liebevoller Fürsorge um dein höchstes

Selbst und das höhere Selbst in anderen kümmerst.

Dies ist ein kleiner Vorgeschmack auf die Kurslektionen. Die Lektionen sind dazu gedacht, für eine Weile ein Begleiter auf deinem Weg zu sein. Sie sollen provozieren und ermutigen. Die Lektionen sind so konzipiert, dass sie dir helfen, Falschheit zu erkennen und Wahrhaftigkeit in die Persönlichkeit zu integrieren. Denn du wirst feststellen, dass deine Schwächen oft noch verstärkt werden, wenn du deine tief verwurzelten Gewohnheiten und Instinkte auf die Probe stellst. Ein Moment der Verwirrung führt zum nächsten und dann wird ein weiterer verwirrender Gedanke den Trend fortsetzen. Nur durch Gewahrsein und beständige Bereitschaft, sich anzustrengen, wird man negative Konditionierung langsam auflösen und transformieren.

Ich würde dir gerne ein Geschenk machen, die erste Lektion. Schreib mir einfach, um sie anzufordern. Nimm dir dann mindestens einen Monat lang Zeit, um die Lektion zu studieren und das Angebotene zu praktizieren. Schreib mir erneut, falls du fortfahren möchtest, einschließlich deiner Fragen, Zweifel und persönlichen Erkenntnissen. Ich werde dir antworten und dir die Lektion für den nächsten Monat schicken. Falls du diese beiden Lektionen nützlich findest, wirst du dich vielleicht für den Kurs anmelden wollen. Kontaktadresse:

durga@babajiskriyayoga.net

1. Jahr - 12 Lektionen: Gnade & Ein Leben voller Gnade führen; Beziehungen, Die Reise gemeinsam mit anderen bestreiten; Die Macht des Geistes; Emotionen: Unser Feind, unser Freund; Die Feinheiten von Prana; Ein Kurs in Meditation; Ge-

wahrsein - es ist wirklich alles, was wir haben; Sichere Methoden - Spürbare Resultate; Yamas: Die Kraft der Beschränkung verstehen und praktizieren; Konditionierung durch Urteilskraft überwinden; Tapas: Unsere Praxis intensivieren; Kriya Yoga: Eine Guru Yoga Linie

2. Jahr - 12 Lektionen: Die universelle Gemeinschaft und unser Platz darin; Vollkommene Hingabe; Kriya Yoga: Sadhana von Handeln mit Bewusstheit; Seelenfürsorge; Schwierigkeiten auf dem Weg; Karma: Die Ursache, Teil 1; Karma:

Die Ursache, Teil 2; Sadhana von Konzentration; „Blinde Kuh“, ein Versteckspiel; Angst - Bezwinde die Angst und werde für immer frei; Tod, Angst und der gegenwärtige Augenblick; Unbegrenztes AUM- Persönlich oder Unpersönlich?

Weitere Informationen unter:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#GraceCourse

3. Nichts Besonderes

von M. G. Satchidananda

Der spirituelle Weg beginnt, sobald du bereit bist, nichts Besonderes zu sein und nichts Besonderes zu erleben.

In der Besonderheit vergessen wir unser Einssein. Jede noch so besondere Erfahrung wird enden und uns von der Freude des Selbst ablenken.

Im Folgenden sind einige Verse aus den Schriften dreier Siddhas, die dir dabei helfen werden, das Bedürfnis des Egos nach Besonderheit und das Bedürfnis des Vitalkörpers nach Ablenkung zu beseitigen.

Er ist der Heilige, der in allen reinen Herzen wohnt;

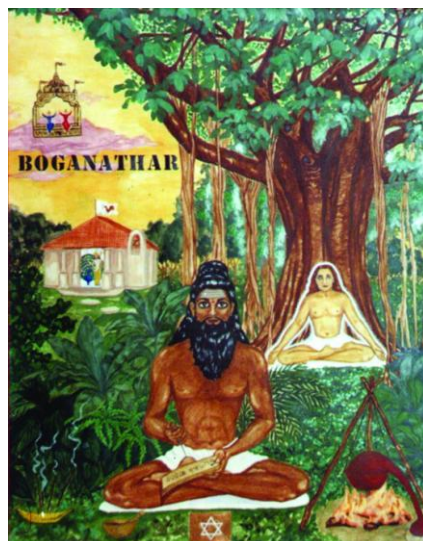
Der Herr ihrer, dessen Güte das gesamte Universum durchdringt;

Der Eine, der Yama gestoßen hat, den König der südlichen Bezirke.

Über Ihn, werde ich nun sprechen. – Tirumandiram 2.

Kommentar: *Yama*, der Gott des Todes, ist der König in der südlichen Richtung, die auf die niederen Ebenen hinweist, wohin die meisten Seelen nach dem Tod gehen. Gott wohnt in allen Herzen. Nur reine Seelen sind sich dessen bewusst. Die anderen verbleiben in

einem Zustand der Unwissenheit aufgrund der drei Makel (*Malas*) des Egois-



mus, des Handelns mit Konsequenzen und der Täuschung (*Anava, Karma und Maya*).

Er, der Ursprung des Feldes von Maya, wird in der inneren Wahrnehmung erfahren.

Er kennt unsere Gedanken; die Unwissenden verstehen dies nicht.

„Er liebt mich nicht, ‘ sagen sie;

Er ist denen gegenüber nah und fürsorglich, die sich hingeben. – Tirumandiram 22

Kommentar: Er bezieht sich auf das absolute Sein, das absolute Bewusstsein und die absolute Glückseligkeit (*Sat Chit Ananda*). Dieser transzendente Gott ist in höchstem Maße zugänglich. Diese Erfahrung stellt sich im eigenen Inneren ein. Wenn die Seele ihre Verhaftung an den Körper und das Streben nach materiellen Gütern aufgibt und sich in dem Bestreben, sich selbst zu erkennen, nach innen wendet, hat der Prozess des Erwachens begonnen. Die erste Erkenntnis betrifft das kosmische Spiel Gottes, das sich in der fünffachen Aktivität bzw. den Kräften von Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung und Gnade zeigt. Die Welt, der Körper und seine Instrumente gehören zum „Feld *Mayas*“, der Täuschung der Trennung von Gott. Durch Gnade strebt die Seele nach Weisheit und erlangt diese, indem sie Freud und Leid der karmischen Konsequenzen erfährt. Mit der Erfahrung wird sie reifer und Gnade fließt mit zunehmender Intensität, während sie ihre Bemühungen zur Einheit mit dem Einen verdoppelt.

In der Not suche Zuflucht in der klingenden heiligen Gunst Gottes;

Heller als die Strahlen von reinstem Gold;

Lobe Ihn frei von Heuchelei und Eigensinn.

Er wird dies nicht ignorieren, sondern sich selbst in dir verweilen lassen. – Tirumandiram 40

Kommentar: In der Not oder im Leiden vergisst der denkende Geist oft Gott, während er anderen die Schuld zuweist und sich in Handlungen verstrickt, die nur noch mehr karmische Konsequenzen hervorbringen. Dies wird durch das Ego verursacht, der falschen Identifikation, in Unwissenheit der eigenen wahren Identität. Die Begriffe Heuchelei und Eigensinn sind wichtig, da sie Manifestationen des Egoismus repräsentieren. Tirumular rät, vollkommene Zuflucht bei Gott zu suchen. Dazu gehört sich nach innen zu wenden und sich dabei auf das innere Licht des Bewusstseins und den Klang von AUM, den *Pranava*, zu konzentrieren.

Im reinen Raum sind die Gleichmütigen.

Im reinen Raum verweilen die Gleichmütigen.

Jenseits der Veden erstreckt sich das Bewusstsein der Gleichmütigen.

Die Gleichmütigen erfahren das Höchste, unbeeinflusst von den Veden. – Tirumandiram 128

Kommentar: Der reine Raum ist der Raum, in dem das höchste Wesen, *Shiva*, verweilt. Dies ist der Raum der Reinheit, das Subtilste, die Essenz von *Shiva*. Dies sollte nicht mit *Akasha*, dem Himmel, einem der fünf Elemente verwechselt werden. Die Veden, das Wort Gottes, definieren und beschreiben das höchste Wesen und ermutigen den Suchenden, Es zu verstehen. Aber Gottesverwirklichung ist die Ebene direkter Einsicht und innerer Transformation. Das Bewusstsein der „Gleichmütigen“ befindet sich auf dieser

Ebene jenseits der Veden. Zwar kennen sie die Veden und respektieren sie, aber nachdem sie über sie hinausgegangen sind, bedürfen sie ihrer nicht mehr.

Forsche nach und sei klar, sobald du klar bist, bleibe standhaft.

Wirble nicht die trüben Wasser der steigenden Flut auf.

Gib' das Verlangen nach Besitz auf und wende dich ab.

Wenn die Zeit gekommen ist, sollst du freudvoll sein. – Tirumandiram 172

Kommentar: Dies ist eine starke Ermahnung Tirumulars an uns alle. Der Mensch braucht Besitztümer, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden, aber die endlose Gier nach materiellem Reichtum setzt die menschliche Spiritualität herab, indem sie Verwirrung verursacht. Diejenigen, die wissen, wie man zwischen Realem und Irrealem unterscheidet, werden dem Tod ohne Furcht entgegensehen.

Kindheit, Jugend und Alter,

Jeder sorgt sich um ihren unvermeidbaren Übergang.

Aber mit großem Eifer, suche und verweile ich

In Seiner heiligen Gunst, die die vielen Welten durchdringt und transzendiert. – Tirumandiram 181

Kommentar: Jeder ist sich der körperlichen Veränderungen bewusst, die auftreten, während man altert, aber als Tirumular ihre Bedeutung bemerkte, richtete er seine Aufmerksamkeit nach innen auf Gott (Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit) und strebte danach, in dieser Bewusstheit zu verbleiben.

Welchen Sinn hat es, wenn Mann und Frau zusammenkommen?

Die Erleuchteten haben dies dargelegt;

Damit du weißt, dass der Zuckerrohrsaft in deiner Hand

In Wirklichkeit der Neem mit seiner Bitterkeit ist. – Tirumandiram 207

Kommentar: Hier bezieht sich der Heilige auf den Sinn der Illusion des Glücks, die von sexuellem Vergnügen herrührt. Sie ermöglicht es, Männern und Frauen sich zu verbinden, ein tugendhaftes Leben zu führen, ihre karmischen Verpflichtungen abzugelten, ihre Leben zu verbessern und ihre Selbst-Bewusstheit zu steigern. Eine liebevolle Familie dient als solides Vehikel, um den Weg des weltlichen Lebens zu beschreiten und dabei an Weisheit zu wachsen.

Sieh nur, wie die Menschen dem Gold nachjagen, um die steinige Grube zu füllen!

Aber sie wissen nicht, dass dies unmöglich ist.

Wenn die Weisheit, die jene Grube anfüllt, anbricht

Dann wird die Grube gefüllt, geradeso wie die Unreinheiten vergehen. – Tirumandiram 211

Kommentar: Tirumular spricht satirisch von Personen, die dem Gold nachjagen, um die steinige Grube ihrer Begierden zu füllen, in der vergeblichen Hoffnung, dass dies den körperlichen Hunger stillen wird. Die Wohlhabenden suchen Abwechslung in sinnlicher Befriedigung, weil andere Begierden ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Nur wenn die Unwissenheit endet und sich Weisheit und innere Bewusstheit des eigenen wahren Selbst entwickeln, hört das Streben nach vorübergehendem Vergnügen auf. Reinigung erfordert die Loslösung von den Manifes-

tationen des Egos, einschließlich Gier, Lust, Stolz, Wut und Angst.

Schlimmer als Karma ist unsere anhaltende Verhaftung

Gegenüber Familie und Verwandtschaft; ehe das Leben abebbt,

Verändere dich und entzünde das Licht der Weisheit!

Die Grube, die immer wiederkehrt, wirst du lernen, zu füllen. – Tirumandiram 212

Kommentar: Tirumular legt nahe, dass emotionale Verhaftung gegenüber geliebten Personen gefährlicher und zerstörerischer ist als anderes Karma. *Prarabdha Karma* ist das, was wir in unserem gegenwärtigen Leben als die Konsequenzen der Taten vergangener Leben erfahren. Selbst während wir sie erleben, führen wir Taten mit dem Ziel, bestimmte Ziele zu erreichen, aus und die Konsequenzen dieser Taten häufen sich als *Agamy Karma* an, die Resultate der in diesem Leben vollbrachten Handlungen, die im normalen Lauf der Ereignisse heranreifen und *Sanchita Karma*, die Summe aller positiver und negativer Karmas, die auf ewig in unserem karmischen Rucksack mitgetragen werden. Der wiederholte Eintritt der Seele in einen Körper ermöglicht ihr, alle karmischen Verpflichtungen zu erfüllen und die Realität zu erkennen. Dabei bilden sich Beziehungen aus und wenn sie Anhaftungen beinhalten, tritt Leid auf. Im Licht der Weisheit wird die Anhaftung durch bedingungslose Liebe ersetzt.

Während du Stille sammelst, begib dich tiefer in die Stille.

Stille wird zur gewaltigen Ganzheit.

Während man tiefer in die Stille geht, tiefer in ihr gräbt

Erscheint makellose Stille von selbst.

Wenn man weiter in die meditative Stille geht

Wird der Pfad der Wissensverwirklichung sichtbar.

Die Stufen, die den Eingang zur Stille bilden,

Beginne mit der Stille, wenn die Lippen verschlossen sind. – Kongavar. Cutta Jnana 16, Vers 10.

Kommentar: Dieses Tantra, das hauptsächlich auf Meditation und der Rezitation eines Keim-Mantras basiert, ruft dazu auf, den Geist zum Schweigen zu bringen, um der *Kundalini* zu helfen, sich in den *Samadhi*-Zustand zu erheben.

„Hör zu! Wandere nicht ziellos und besorgt umher: „Wann werde ich mich mit dem Einen verbinden? Für wie lange?“

Nimm unbedingt und beständig einmal am Tag Nahrung und Wasser zu dir.

Verstärke den Atem, durchdringe das Kreuz!

Beobachte mit Sorgfalt, konzentriere dich, meditiere.

Du suchst nach nichts anderem als Mula-Siddhi,

Wo Siva und Sakti als eins integriert sind.“ – Cattamuni: Pariparuanam – 12, Vers 6

Kommentar: Ungeduld ist der größte Feind des Praktizierenden von *Siddha-Yoga*. Der Yoga ist nur möglich, solange man sich an die Disziplin hält, den Körper durch richtige Ernährung gut zu erhalten. Vermeide es, innerlich wie äußerlich abzuschweifen. *Mula Siddhi* ist die Vision von *Shiva* und *Shakti* (Bewusstsein und Natur in all ihren Formen) als das Eine. Dies ist das Resultat der Sublimierung von *Kundalini*, der Kraft des Bewusstseins,

während sie sich vom Wurzelzentrum zum Scheitel des Kopfes erhebt. Indem man den Atem mit Konzentration und Sorgfalt bewusst und regelmäßig durch die *Ida* und *Pingala Nadis* lenkt, werden die beiden gegensätzlichen Energien ausgeglichen bzw. magnetisiert und treffen in den Chakras aufeinander. Die Anziehung erzeugt eine spiralförmige, sich kreuzende Energie. Die beiden Kanäle neutralisieren sich schließlich in dem mittleren Kanal, *Sushumna Nadi*, gegenseitig, wobei die *Kundalini* magnetisch nach oben gezogen wird und jedes Chakra durchdringt.

Referenzen:

Das Tirumandiram, Band 1, Babaji's Kriya Yoga and Publications

The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology, Babaji's Kriya Yoga and Publications.

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php

5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2023

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 2021, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:

*Es wurden über 90 Initiationsseminare mit über 700 Teilnehmern aus 13 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Japan, Estland, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz, Belgien, den USA und Kanada abgehalten.

*Es wurden wöchentliche Online-Satsangs über Zoom in Indien, Nordamerika, Brasilien, Deutschland, Sri Lanka, Italien und Frankreich sowie tägliche Sadhana-Einheiten über Zoom in Indien gefördert und deren Organisation unterstützt.

*In Bangalore (Indien) wurden ein Ashram und ein Verlag unterhalten. Der Verlag veröffentlichte und vertrieb die meisten unserer Bücher und Tonträger in ganz Indien.

*In Badrinath (Indien) wurde ein Ashram unterhalten. Der Bau eines neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) wurde finanziert.

*Die Mitarbeiter unserer beiden Ashrams in Indien und unser Webmaster

wurden während der Pandemie mit vollem Gehalt weiterbeschäftigt.

*Die Bücher *Babaji und die 18 Siddhas* und *Die Stimme Babaji's* wurden auf Kanada und das Buch *Footsteps of Ramalingam* auf Französisch veröffentlicht.

*Es wurden eine chinesischsprachige Version des Videos *Babaji's Kriya Hatha Yoga* und digitale Ausgaben der Bücher *Kriya Hatha Yoga*, *Babaji's Kriya Yoga: Deiner Praxis Tiefe geben* und *Kriya Yoga-Erkenntnisse auf dem Weg* veröffentlicht.

*Es wurden im Ashram in Quebec wöchentlich kostenlose öffentliche Yogastunden in Babaji's Kriya Yoga sowie Kirtan-Veranstaltungen gefördert.

*Es wurde eine Bibliothek zur Archivierung von Audio- und Videoaufzeichnungen der Online-Satsangs und Feiern von 2020-2022 eingerichtet, die regelmäßig aktualisiert wird und auf Spenden basiert. Verfügbar unter patreon.com/babajiskriyayoga.

*Die Ausbildung fünf neuer Acharyas wurde abgeschlossen: Niranjana in Frankreich, Nandi in Kanada, Narada in Brasilien, Chandra Devi in Italien und Muktananda in Australien.

Für das Jahr 2022-2023 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.

*Den Bau des neuen Ashrams in Colombo (Sri Lanka) weiter zu finanzieren, der bis März 2023 fertig gestellt werden soll.

*Das Buch *Babaji und die 18 Siddhas* auf Malayalam und die dritte Ausgabe von *Die Stimme Babaji's* auf Hindi zu veröffentlichen.

*Die Ausbildung eines neuen Acharyas in Deutschland abzuschließen.

Die 35 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen Eure Unterstützung, um dieses Programm für 2022-2023 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2022, dann erhaltet Ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2022. 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.



6. News und Notizen

Kriya-Hatha-Yoga-Lehrgang: 03. bis 18. August 2023. Lerne, wie du deine Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga zutiefst spirituell gestalten kannst. Entwickle das Selbstvertrauen und die Kompetenz, ihn mit anderen zu teilen. Details unter (in englischer Sprache):

www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/hytt quebec 2023.pdf

Neue Veröffentlichungen in indischer Sprache. Wir freuen uns, die Veröffentlichung der folgenden Titel in den indischen Landessprachen ankündigen zu können: Auf Tamil, eine neue Übersetzung von: *Die Stimme Babaji's*. Auf Kanada: *Die Stimme Babaji's* sowie *Babaji und die 18 Siddhas*, und später dieses Jahr *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg*. Auf Hindi, später dieses Jahr, die dritte Auflage von *Die Stimme Babaji's*. In Indien ansässige Personen können diese und viele andere Publikationen auf unserer indischen E-Commerce-Website bestellen: <https://babajiskriyayogastore.in>

Neue Veröffentlichungen in chinesischer Sprache. Wir freuen uns, die Veröffentlichung der chinesischesprachigen Ausgaben der Bücher *Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg* und *Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen* sowie des zweistündigen Streaming-Videos *Babaji's Kriya Hatha Yoga: 18 Körperübungen zur Entspannung und Verjüngung* bekannt zu geben. Zum Bestellen, kontaktiere Anjani unter: togaoyan@hotmail.com

Neu! MP3 Aufzeichnung *Lieder der Hingabe und Gesänge der Kriya-Yoga-Tradition mit musikalischer Unterma-*lung. Dieses Musikprojekt entstand aus



dem Wunsch einiger Satchidananda nahe-stehender Eingeweihter heraus, A cap-pella-Aufnahmen von Babaji-Chants zu

vertonen, die ursprünglich von Satchidananda 1993 aufgezeichnet wurden. Nun ist es gemacht und zwar gut gemacht mit einer Überarbeitung des Gesangs, einer gelungenen Harmonisierung und einer verfeinerten Instrumentation von hoher Qualität, ausgeführt mit größter Sorgfalt.

Um Hörproben der einzelnen Lieder anzuhören oder sie gegen eine Spende beliebiger Höhe herunterzuladen, klicke auf folgenden Link:

www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php#devot chants w accompaniment au dio

Willst du in einer neuen nachhaltigen Gemeinschaft in der Natur leben? Kriyabans haben eine für dich geschaf-fen. Die Webadresse von Sustaino.Live lautet: <https://sustaino.life/>

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).

Weiterführende Information: [Hier klicken](#), zum Download der zugehörigen PDF-Datei.

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.

Entsprechende Aufzeichnungen aus den Jahren 2020-2021 kannst du dir ansehen unter: patreon.com/babajiskriyayoga.

Babaji's Kriya Yoga Online-Satsangs:

Tägliche Gruppen-Sadhana:

Montag bis Samstag, 12:30 Uhr (MEZ);

Persönliche Anmeldung ist erforderlich per E-Mail an unser Sadhana Team, auf Deutsch bei Nathalie (nathalie.kriya@gmx.de) mit folgenden Angaben:

- *Ort, Jahr und Acharya der eigenen Einweihung in Babaji's Kriya Yoga*

Internationaler Sonntags-Satsang:

14:30 Uhr (MEZ), am ersten Sonntag im Monat (auf Englisch)

Dauer: 60 bis 120 Minuten, mit wechselnden Acharyas; Details unter:

https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/ bzw.

www.babajiskriyayoga.net/german/satsang.php

Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

Erste Einweihung

mit Satyananda

Burgdorf (CH) 11. – 14.05.2023

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum
PURNACHANDRA

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.ch

Bad Griesbach (DE) 01. – 04.06.2023

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

Attersee (AT) 24. – 26.03.2023

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«

[Zweitere Details und Programm](#)

Aigen (AT) 14. – 16.07.2023

Veranstaltungsort: Sallaberg am Kulm 1,
A-8943 Aigen/Ennstal

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

mit Chaitanya

Wieselburg (AT) 24. – 26.02.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[Zweitere Details und Programm](#)

Wieselburg (AT) 22. – 25.06.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: chaitanya@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) 08. – 11.06.2023

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Burgdorf (CH) 20. – 23.07.2023

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum

PURNACHANDRA

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.ch

mit Brahmananda

Wieselburg (AT) 15. – 17.09.2023

Veranstaltungsort: KriyaMandiram

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

mit Satyananda

Bad Griesbach (DE) *geplant für Sommer 2024*

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof

[Zweitere Details und Programm](#)

Kontakt: info@babaji.de

Besuche die Seite unseres Internetver- sandhandels

unter 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 *Die Gnade 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

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 DEUTDEDBFRA

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 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 31. März 2023 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.