



# babaji's kriya yoga journal

## DEUTSCHE AUSGABE

### In dieser Ausgabe

1. Wie kann man das Bestmögliche bei der Praxis von Babaji's Kriya Yoga erreichen?  
von M. G. Satchidananda
2. Bist du ehrlich? Oder gar aufrichtig zu dir selbst?  
von M. G. Satchidananda
3. Deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga Tiefe geben  
von Durga Ahlund
4. Ein Interview mit M. G. Satchidananda
5. Babaji's Kriya Yoga Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2026
6. KriyaMandiram – dein Ashram in den Voralpen Österreichs  
von Acharaya Chaitanya
7. 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. Wie kann man das Bestmögliche bei der Praxis von Babaji's Kriya Yoga erreichen?

von M. G. Satchidananda

Die kurze Antwort auf diese Frage ist *Synergie*. Dies ist für alle *Sadhaks*, oder Schüler des Babaji's Kriya Yoga, wichtig, egal ob man Anfänger ist, oder schon seit über zwanzig Jahren praktiziert. Synergie bedeutet, dass zwei oder mehr Personen bzw. Dinge zusammenarbeiten, um ein Ergebnis zu erzielen, das größer oder besser ist, als es ein einzelner Teil alleine zustande zu bringen vermocht hätte. Synergie tritt in Organisationen, Stämmen und guten Ehen auf, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Sie kommt auch in Babajis fünffachem Kriya Yoga Weg vor, der aus *Kriya Hatha Yoga*, *Kriya Kundalini Pranayama*, *Kriya Dhyana Yoga*, *Kriya Mantra Yoga* und *Kriya Bhakti Yoga* besteht. Die ausführliche Antwort kann man nachvollziehen, wenn man jeden einzelnen dieser Wege untersucht.

Jedes dieser fünf Glieder bzw. jede der Übungseinheiten entwickelt einen der fünf Körper in besonderer Weise weiter:

**Kriya Hatha Yoga wirkt besonders auf den physischen Körper** und beinhaltet *Asanas* (physische Entspannungshaltungen), *Bandhas* (Muskel-Verschlüsse) und *Mudras* (psychophysische Gesten), die zu mehr Gesundheit und Frieden führen und die Haupt-*Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (Energiezentren) erwecken. Babaji hat eine Serie von 18 besonders wirksamen Haltungen ausgewählt, die paarweise und in Stufen gelehrt werden. Wir sollten uns um den physischen Körper nicht um seiner selbst willen kümmern, sondern

ihn als Träger oder Tempel des Göttlichen ansehen.

**Kriya Kundalini Pranayama wirkt besonders auf den Vital-Körper** und ist eine machtvolle Atem-Methode, die das potentielle Bewusstsein und die potentielle Kraft erweckt und diese durch die sieben Haupt-*Chakras* zwischen dem unteren Ende der Wirbelsäule und dem Schädeldach zirkulieren lässt. Sie erweckt die latenten Fähigkeiten, die jedem einzelnen der sieben *Chakras* zugeordnet sind und verwandelt dich in einen Dynamo auf allen fünf Daseinsebenen.

**Kriya Dhyana Yoga wirkt besonders auf den Mental-Körper** und besteht aus einer progressiven Reihe von Meditationstechniken, wobei die wissenschaftliche Kunst der Beherrschung des Geistes gelehrt wird – um das Unterbewusstsein zu reinigen, um Konzentration, mentale Klarheit und Vorstellungskraft zu entwickeln, um intellektuelle, intuitive und kreative Fähigkeiten zu erwecken und um den atemlosen Zustand der Einheit mit Gott, *Samadhi*, und Selbst-Verwirklichung herbeizuführen.

**Kriya Mantra Yoga wirkt besonders auf den intellektuellen Körper** und besteht aus dem stillen mentalen Wiederholen subtiler Klänge, welche die Intuition, die Verstandeskraft und die *Chakras* erwecken. Das *Mantra* wird ein Ersatz für ich-bezogenes mentales Geplapper und fördert die Ansammlung großer Energiemengen. *Mantras* lösen auch gewohnheitsmäßige unterbewusste Neigungen auf.

**Kriya Bhakti Yoga wirkt besonders im spirituellen Körper** und nährt die Sehnsucht der Seele nach dem Göttlichen. Er beinhaltet hingebungsvolles Handeln und Dienst, um bedingungslose Liebe und spirituelle Glückseligkeit zu erwecken. Er besteht aus Singen und Chanten, Zeremonien, Pilgerreisen und Gottesverehrung. Nach und nach werden all deine Taten von Süße durchtränkt, weil du den „Geliebten“ in allem wahrnimmst.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass das Praktizieren jedes beliebigen dieser Glieder die anderen in einer Weise beeinflusst, die du womöglich ignorieren oder nicht schätzen wirst. Deshalb wird dir dieser Artikel aufzeigen, wie deine Praxis von der Anwendung des Synergie-Prinzips profitieren kann, falls du mit einer der oben beschriebenen Praktiken Schwierigkeiten hast, oder wenn du das Gefühl hast, keine Fortschritte mehr zu machen. Es wird hilfreich sein, zu untersuchen, wie dies geschieht, beginnend mit der feinstofflichsten Dimension unseres Seins, dem Spirituellen, wo du alle scheinbaren Unterschiede transzendierst und alles Gute seinen Ursprung hat.

### Die Synergie von Kriya Bhakti Yoga

In der Frühlings-Ausgabe des *Kriya Yoga Journals* von 2017 erschien ein Artikel mit dem Titel „Die neun Formen von Bhakti Yoga: Der Pfad der Liebe und Hingabe“. Beim *Bhakti Yoga* entwickelst du deine Beziehung zu Gott weiter.

Wer ist Gott? Du kannst dir darunter jede persönliche Form vorstellen, die du verehrst, z. B. die von Jesus, Krishna, Shiva, Buddha, Babaji, eines Heiligen oder das unpersönliche Höchste Wesen, das absolute Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, Brahman oder das Höchste Gnadenslicht. Diese Beziehung zu Gott

wird sich genauso herausbilden, wie sich dein eigener Sinn für „*Wer bin ich*“ entwickelt. Am Anfang mag Gott als weit entfernt erscheinen oder als einer, zu dem du betest, damit er gewisse Wünsche erfüllt. Das Lesen spiritueller Texte und der Erzählungen von Heiligen, die Gott erfahren haben, werden dich in diesem Annäherungsprozess an Gott führen und inspirieren.

Die neun Formen des *Bhakti Yoga* sind:

1. *Shravana*: heilige Texte und Geschichten wie z. B. die *Bhagavad Gita*, das *Ramayana*, die *Yoga Sutras* des Patanjali, die *Upanishaden* und die *Stimme Babaji's* zu lesen oder anzuhören, kann dich inspirieren und motivieren, Gott zu lieben, dich zu reinigen und dir die spirituellen Helden darin zum Vorbild zu nehmen. Besonders in den ersten Jahren des Suchens können diese Geschichten und Texte dir helfen, aus alten Gewohnheiten, Erinnerungen und Neigungen entstandene Widerstände zu überwinden.

2. *Kirtana*: Singen göttlicher Lieder, Lobpreisen von Gott, allein oder in einer Gruppe. Das Ziel ist nicht, schöne Musik hervorzubringen. Es macht nichts, wenn du nicht gut singen kannst. *Kirtana* kann jederzeit praktiziert werden. Eine sehr gute Zeit dafür ist, wenn du dich traurig, niedergeschlagen oder verängstigt fühlst. Der Zweck ist, emotionale Energie in Gefühle von Liebe, Freude und Hingabe zu transformieren. Praktiziere *Kirtana*, während du unter der Dusche stehst, um alle schwierigen Emotionen abzuwaschen!

3. *Smarana*: immer an Gott denken. Dies kann man tun, indem man sich sein Lieblingsbild von Gott, die eigene *Ishtadevata*, in Erinnerung ruft, oder eine Vision vom inneren Bewusstseins-Licht, dem unpersönlichen absoluten Sein,

Bewusstsein und Glückseligkeit, vor seinem geistigen Auge aufrechterhält. Dies kann durch Suchen von Gott mittels Meditation, Lesen, metaphysischer Kontemplation, Pilgern und Verehrung verstärkt werden.

4. *Seva*: selbstloser Dienst. Jede Aktivität, die du mit Liebe ausführen oder durch die du Liebe zu anderen ausdrücken kannst, ist *Seva*. Selbst falls es sich dabei um deine Arbeit handelt, kann sie selbstlos sein, wenn deine Motivation dafür frei von Eigennutzen oder Drang nach Anerkennung ist. Dies kann in Form von *Karma Yoga* geschehen, bei dem man nicht an den Ergebnissen hängt und Gott als den Handelnden und sich selbst nur als ein Instrument sieht und als Zeuge handelt.

5. *Archana*: Anbetung, allein oder in einer Gruppe, innerlich oder äußerlich. Der Gegenstand der Anbetung, woraus auch immer er besteht – Papier, Lehm, Metall oder Holz – repräsentiert das Vergängliche und dient als ein Fenster zu Gott. Praktisch tust du so, als ob der Gegenstand der Verehrung deiner bedingungslosen Liebe würdig ist und als Folge erfährst du die Freude der bedingungslosen Liebe und beginnst damit, sie in alle Beziehungen hineinzutragen.

6. *Vandana*: Begrüßung, Verneigung vor Gott, nicht nur körperlich sondern auch durch intensives Fokussieren all deiner Lebensenergien auf den Dienst für und die Hingabe an Gott.

7. *Dasya*: Gehorsam gegenüber dem Willen Gottes: Wiederhole: „*Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.*“

8. *Sakhya*: Bereitschaft, Gott an allen Orten und in allen verschleierte Formen in der Welt zu begrüßen.

9. *Ishvara-pranidhana*: vollständige Hingabe an Gott. In Patanjalis Yoga-Sutras ist *Ishvara-pranidhana*, oder Gotterge-

benheit, das dritte Element von Kriya Yoga. Zusammen mit den zwei anderen Elementen, stetiges Üben von Verhaftungslosigkeit und Selbstanalyse, führt Gottergebenheit zur Selbst-Verwirklichung und zur Abschwächung der Ursachen des Leidens. Gleichmut ist die Folge. Du „lässt los“ und überlässt es Gott, sich um alles zu kümmern. Des Weiteren erklärt Patanjali in Yoga-Sutra I.23, dass wir durch Hingabe unseres begrenzten Ego-Bewusstseins an Gott *Samadhi* erreichen können:

„*Oder man erreicht kognitive Versenkung durch Hingabe an den Herrn.*“

Indem man eine der oben genannten Formen des *Bhakti Yoga* ausübt, entwickelt man Streben nach dem bzw. Enthusiasmus für das Praktizieren von Yoga. Dieses Streben ist die Sehnsucht der Seele nach dem Wahren, dem Guten, dem Schönen und der bedingungslosen Liebe. Dadurch werden die begrenzte Perspektive des Egoismus und dessen Manifestationen wie Ärger, Depression, Stolz, Verlangen und Furcht abgeschüttelt. Wenn du dem *Bhakti Yoga* täglich in deinem Leben Raum gibst, wirst du als Folge die Motivation für das Praktizieren von *Asanas*, *Pranayama*, Meditation und *Mantras* haben. Widerstände gegen das Praktizieren und schwierige, aus dem Egoismus geborene Emotionen lösen sich in der Freude der Liebe und Hingabe auf wie Wasserpfüten in der Sonne.

Transzendenz wird leicht. Du manifestierst die Eigenschaften des Subjekts deiner Hingabe, sei es Jesus, Babaji, Krishna, Shiva oder Absolutes Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit.

## Die synergetischen Wirkungen der Praxis von Kriya Mantra Yoga

*Mantra*-Wiederholung, *Japa* genannt, hilft dir ebenfalls, Liebe, Reinheit, Demut, Inspiration und einen fokussierten Geist zu entwickeln. Wähle für das *Mantra* den Namen Gottes, der dich am meisten inspiriert. Praktiziere mit einem feinsinnigen Streben, um die mit dem *Mantra* verknüpften Eigenschaften zu spüren, die du manifestieren möchtest: zum Beispiel Ruhe und Anhaftungslosigkeit durch das *Shiva Mantra*, Liebe durch die *Krishna Mantras*, Fülle durch das *Lakshmi Mantra* und Weisheit durch das *Saraswati Mantra*.

Bevor du die *Mantra*-Rezitation mit deiner Gebetskette beginnst, verspreche dir selbst, dass du deinem Geist nicht erlauben wirst, abzuschweifen, bis du das *Mantra* 108-mal wiederholt hast. Deine Konzentrationskraft wird wachsen, wodurch deine Meditationen tiefer und sehr viel weniger störungsanfällig werden. Deine Willenskraft wird beeindruckend werden. Du wirst deine Pläne in allen Dimensionen des Lebens umsetzen. Vor der Meditation *Mantras* zu rezitieren, bereitet den Geist auf fokussierte Konzentration vor.

Das Praktizieren der *Mantra*-Rezitation ersetzt mentales Geplapper und eröffnet einen Raum, in den Inspiration von deiner höheren Verstandeskraft hinabfließen kann. Als Folge wirst du mehr Inspiration und innere Führung durch Intuition erleben. Wenn das Leben dir Probleme präsentiert, erzeugt deine *Mantra*-Rezitation den Raum, in dem Lösungen auftauchen werden. Wenn der Vital-Körper durch schwierige Emotionen aufgewühlt ist, wird er durch das Rezitieren von *Mantras* besänftigt und der Geist wird beruhigt.

Das Praktizieren von *Kriya Mantra Yoga* hilft, negative *Samskaras* (Gewohnheiten) und *Vasanas* (schwierige Erinnerungen, die man noch nicht loslassen konnte) zu neutralisieren. Dies wird die Widerstände gegen deine Yoga-Praxis wie zum Beispiel Sorge, Zweifel, Faulheit, Sinnlichkeit und Unbeständigkeit beseitigen.

## Die synergetischen Wirkungen von Kriya Dhyana Yoga

In der ersten Einweihung werden sieben *Dhyana Kriyas* gelehrt. Ihr Zusammenspiel ist ein hervorragendes Beispiel für Synergie. Das erste, *Shuddi*, das Üben von Loslassen, hilft dir, das zweite, *Eka Rupa*, auszuführen, welches Konzentration erfordert. Dies wiederum bereitet dich auf das dritte, *Inay Rupa*, vor und so weiter. Deshalb ist es erforderlich, alle *Kriyas* in einem rotierenden System zu praktizieren und an jedem Tag kurz die *Dhyanas* der vorhergehenden Tage zu wiederholen, bevor du das *Dhyana* des aktuellen Tages übst. Indem du alle *Kriyas* übst und nicht nur diejenigen, die dir leicht fallen, wirst du deine Schwachstellen zu Stärken machen. Sonst wäre es so, als würdest du ins Fitness-Studio gehen und nur die Muskeln trainieren, die sowieso schon stark sind.

Des Weiteren hat jedes einzelne *Dhyana Kriya* einen anderen Zweck und Effekt. Das erste reinigt das Unterbewusstsein von negativen Gewohnheiten und Erinnerungen, welche eventuell deine Motivation für das Praktizieren, d. h. dein *Sadhana*, zunichtemachen können, wenn du sie nicht beseitigst. Das vierte entwickelt deinen Intellekt, deine Fähigkeit, Probleme zu lösen und dein Kommunikationsvermögen. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit, Zweifel als Fragen zu formulieren und folglich Antworten und

Lösungen zu finden. Das fünfte unterstützt dich darin, dein *Dharma* oder deine Lebensaufgabe zu erkennen und zu verwirklichen und Begierden zu entkräften. Das sechste entwickelt deine Intuition. Das siebte fördert deine Fähigkeit, mit dem höchsten Ursprung deiner geistigen Führung zu kommunizieren. Indem dir dein *Dharma* klar wird und deine Begabung, Antworten zu finden und die Probleme des Lebens zu lösen, erweckt und wirksam wird, werden die Widerstände und auch viele andere Hindernisse bezüglich deiner Praxis beseitigt.

### **Die synergetischen Wirkungen von Kriya Kundalini Pranayama und verwandter Atemtechniken**

*Kriya Kundalini Pranayama* wird in der ersten Einweihung gelehrt und hat potentiell noch mehr kraftvolle Wirkungen auf die fünf Körper als alle anderen Techniken von Babaji's Kriya Yoga. Auf spiritueller Ebene lässt es die *Kundalini*-Energie in die höheren *Chakras* aufsteigen und erweckt dadurch die zugehörigen psychischen Zustände. Es beruhigt den Geist und bereitet ihn auf die Meditation vor. Es unterstützt die Entwicklung von Konzentration, Visualisierungskraft und Hingabe an den *Guru* und führt den *Sadhak* in tiefen Frieden und zum Gewahrsein des wahren Selbst. Dadurch mindert es physische Spannung und reinigt den Vital-Körper von schwierigen Emotionen. Als Folge kommt der *innere Guru* zum Vorschein und Sehnsucht nach dem Wahren, Guten und Schönen entwickelt sich.

Das Praktizieren von *Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama* erlaubt es dir, sexuelles Verlangen in spirituelles Bestreben umzuwandeln und transformiert dadurch eine Quelle der Ablenkung in ein Mittel zur Transzendenz und spirituellen

Verwirklichung. Das Praktizieren der vielen anderen Atemtechniken, die in der zweiten und dritten Einweihung gelehrt werden, verhindert und heilt eine Vielzahl funktioneller Störungen und Krankheiten wie z. B. Asthma, Erkältung, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und allgemeine Krankheitsanfälligkeit. Dies verlängert dein Leben und verschafft dir dadurch mehr Zeit, die letztendlichen Ziele von Babaji's Kriya Yoga zu erreichen, die eine physische Inkarnation erfordern.

### **Die synergetischen Wirkungen von Kriya Hatha Yoga**

Werden die *Asanas* regelmäßig geübt, wird es leichter, zu meditieren, weil der Körper ohne Unbehagen ruhig gehalten werden kann. Das Praktizieren von *Asanas* kann die Ursache von Schmerzen und manchen Funktionsstörungen beheben, die eine Quelle von Ablenkung sind. Im Gegensatz zu anderen Körperübungs-Methoden aktiviert das Praktizieren von *Asanas* die Drüsen. Mit zunehmendem Alter wird ihr richtiges Funktionieren immer wichtiger in Bezug auf körperliche und emotionale Gesundheit. Praktiziere täglich mindestens 30 Minuten lang *Asanas*.

Werden die 18 Haltungen regelmäßig geübt, dann werden die *Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (psychoenergetische Zentren des Vital-Körpers) erweckt. Jedes *Asana* lässt *Prana*-Energie von den niederen zu den höheren *Chakras* fließen. Gemäß dem *Tantra* folgt das Bewusstsein der Energie und so wird das Bewusstsein ebenfalls angehoben. Die den höheren *Chakras* zugeordneten psychischen Zustände beeinflussen zunehmend deine Lebensentscheidungen. Du kannst während der Meditation leichter wach bleiben

und wirst beim Meditieren auch empfänglicher für Inspiration.

Die 18 Haltungen mit Feingefühl, Achtsamkeit und Gewahrsein – meditativ – zu praktizieren, entwickelt den emotionalen und mentalen Zustand des Gleichmuts. Der Vital-Körper, Sitz aller Emotionen und Begierden, wird ruhig. Du kannst besser mit Stress umgehen und wenn das Leben neue Herausforderungen mit sich bringt, kannst du eventuell auftretenden Ängsten und Antipathien ruhig begegnen. Du wirst im Herzen zentriert sein, wo das *psychische Wesen* oder die *lenkende Stimme der Seele* wohnt und deine Handlungen leitet. Deine Handlungen werden immer weniger zu impulsiven Reaktionen, die durch Verlangen und Angst ausgelöst werden.

## Das Bestmögliche bei deiner Praxis erreichen

Wir empfehlen, regelmäßig Zeit für die yogische Praxis (*Sadhana*) zu reservieren, mindestens zweimal täglich. Priorisiere *Sadhana* am frühen Morgen vor jeder anderen Aktivität, nach dem Baden oder Duschen. Übe jeden Tag einige Elemente von jedem der fünf Glieder. *Dadurch werden die guten Wirkungen jeder Übung in all deinen fünf Körpern multipliziert.* Wir empfehlen, regelmäßig diejenigen Elemente zu üben, bei denen du ein Defizit oder einen Widerstand spürst, damit deine persönlichen Schwächen zu Stärken werden. Genieße es umso mehr, die Übungen zu machen, die du am meisten magst.

## 2. Bist du ehrlich? Oder gar aufrichtig zu dir selbst?

von M. G. Satchidananda

Aufrichtigkeit bedeutet, das zu tun, von dem man sagt, dass man es tun wird. Mein Lehrer Yogi Ramaiah bemerkte oft, dass *„Aufrichtigkeit die einzige Währung von wirklichem Wert in Babaji's Kriya Yoga ist.“* Darum verlangen wir von allen, die in Babaji's Kriya Yoga eingeweiht werden wollen, dass sie eine Erklärung unterschreiben, in der sie versprechen, ihn tatsächlich zu praktizieren. Wir lassen darum auch nicht zu, dass die Geldfrage ein Hindernis für diejenigen wird, die aufrichtig nach einer Einweihung streben und nicht einfach nur neugierig sind. Hast du dein Versprechen gehalten? Bist du aufrichtig?

### Sadhana

Die Praxis von Babaji's Kriya Yoga wird als „Sadhana“ bezeichnet. Grob übersetzt bedeutet *Sadhana* „Disziplin“, in einem umfassenderen Sinn aber *„alles, was du tust, um dich daran zu erinnern, wer du wirklich bist und alles, was du tust, um die Identifikation mit dem, was du nicht bist, loszulassen.“* Dazu gehört, dass du regelmäßig alles praktizierst, was du in den Einweihungsseminaren gelernt hast. Jemand, der einem *Sadhana* nachgeht, wird als „Sadhak“ oder Anhänger bzw. Schüler bezeichnet. Jemanden, der diese Disziplin perfektioniert oder in gewisser Weise gemeistert hat, nennt man „Siddha“. Wie zu Beginn der Einführungsvorträge vor der ersten Einweihung betont wird, haben die *Siddhas* zur Diagnose unseres menschlichen Zustands die

Worte gewählt, „wir träumen mit offenen Augen“ und haben wie „gute Ärzte für unsere Seelen“ (im Sinne von Psychiatern) folgendes Rezept dafür verschrieben: „die Menge an Glück im Leben ist proportional zum eigenen Sadhana.“

Weil sie eine Menge Erwartungen hinsichtlich ihrer Praxis mitbringen, sind viele Personen dann oft überrascht, wie stark ihre menschliche Natur Widerstand leistet. Dieser Widerstand nimmt die Form von neun Hindernissen an, die Patanjali folgendermaßen bezeichnet: „Krankheit, Stumpfsinn, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Genusssucht, irrige Meinung, Haltlosigkeit und Wankelmütigkeit“ (*Yoga Sutras I.30*). Das ist normal. Mit ein wenig Ausdauer und Regelmäßigkeit wird *Sadhana* bzw. die Praxis jedoch befriedigende Ergebnisse mit sich bringen, und zwar in Form von besserer Gesundheit, mehr Energie, einem wachsenden Gefühl der Gelassenheit, Weisheit und schließlich der Erfahrung der Selbstverwirklichung. Wenn die Praxis aber vernachlässigt wird, können Hindernisse wie z.B. Zweifel sogar die Bereitschaft sich anzustrengen, aufheben.

### **Zweifel machen deine Praxis zunichte**

Jeder hat Zweifel. Jeder erfährt den Widerstand der menschlichen Natur. Ehrliche Schüler sind aber jene, die ihre Zweifel mit anderen teilen und sich bemühen, Antworten zu finden. Darum bestärken wir alle Schüler darin, ihre Zweifel in Form von Fragen niederzuschreiben und an jemanden zu senden, von dem sie glauben, dass er bzw. sie diese zufriedenstellend beantworten kann. Wir ermutigen unsere Schüler auch, Antworten in der klassischen Literatur der Yoga Siddhas, wie den Yoga-Sutras des Patanjali, zu suchen sowie in den Essays

über sie, die wir geschrieben und als Bücher und als Kriya-Yoga Journale veröffentlicht haben, letztere sind auch unter „Ressourcen“ → „Artikel“ auf unserer Website archiviert.

Patanjali definiert Kriya Yoga als „intensive Übungspraxis (*Tapas*), Selbst-Studium (*Svadhyaya*) und Hingabe der Ego-Perspektive (*Ishvara pranidhana*)“. (*Yoga Sutras II.1*) Er sagt uns in dem darauf folgenden Vers: „sie dienen dem Zweck, die Belastungen zu verringern und sich in der kognitiven Versenkung zu üben.“

*Tapas*, intensive Praxis, leitet sich von dem Sanskrit-Wort „*tap*“ ab, was so viel wie „erhitzen“ bedeutet. Es bezieht sich auf das Feuer oder die Hitze, das bzw. die in Form von Widerstand erzeugt wird, wenn du dich anstrengst, das Gegenteil von dem zu tun, zu dem die menschliche Natur dich oft zwingen will. Zum Beispiel, wach zu bleiben, wenn du die Augen zum Meditieren schließt, oder wenn du die *Asanas* vermeidest, die du nicht magst. Widerstand kommt auch auf, wenn du versuchst, die *Yamas* oder sozialen Beschränkungen des Yoga zu befolgen, d.h. „Verletzen und Lügen sowie das Kultivieren von Habsucht, Anhaftung oder Abneigung zu vermeiden“.

Aus diesem Grund schließt Patanjalis Definition des Kriya Yoga „Selbst-Studium“ mit ein, was nicht nur die Lektüre heiliger Texte meint, die quasi als Leitfaden für deinen Fortschritt im Yoga dienen können, sondern auch die Beobachtung deines eigenen Verhaltens und der Psycho-Dynamik deines Denkens beinhaltet. Dies kann in Form von Aufzeichnungen deiner Erfahrungen, besonders während der Meditation, in einem spirituellen Tagebuch geschehen, was dir ermöglicht, eine subjektive Erfahrung in eine objektive zu verwandeln. So wirst du

zum Sehenden (Yoga Sutra 1.3). Nach und nach hörst du dann auf, dich mit deiner Persönlichkeit – der Summe der mentalen Bewegungen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen – zu identifizieren. Selbst-Studium führt zu Unterscheidungsvermögen und Selbstbeherrschung. Die Siddhas streben nicht einfach nur nach Transzendenz, sondern auch nach Transformation der niedrigeren menschlichen Natur. Es gibt kein schärferes Schwert als ein spirituelles Tagebuch, ein Meditationsprotokoll, um den „großen Dieb“ bzw. das Verstandesdenken zu entlarven, der bzw. das die „Perle des Selbst“ entwendet hat. Dieses Denken beschert uns so viele Sorgen und Täuschungen. Sei nicht nachsichtig damit. Sei ständig auf der Hut. Die Niederschrift deiner Meditationen gibt dir Gelegenheit, sowohl die täglichen Fehler zu korrigieren als auch Zweifel und Fragen aufzuzeichnen.

Das Studium von heiligen oder Weisheits-Texten nährt uns und erinnert uns daran, was wir in Wirklichkeit sind und hilft uns, zu wachsen. Wir fangen an, die Täuschung, „das Träumen mit offenen Augen“ zu überwinden.

### **Aufrichtig mit sich selbst sein**

Aufrichtigkeit, *Satya*, zählt zu den *Yamas* oder sozialen Beschränkungen, die Patanjali als Mittel zum Vermeiden von Leiden beschreibt. Aufrichtigkeit meint nicht nur das Unterlassen von Lügen, sondern auch Übertreibung, Betrug, Anmaßung, Ausreden, Gewitzel und Heuchelei zu vermeiden. Andernfalls täuschen wir uns selbst, verzögern das Aufarbeiten von derzeitigem *Karma* und verstärken oder erschaffen neue karmische Konsequenzen. Wenn man alle Fiktion, alle imaginären bzw. unrealen Dinge in Gedanken, Sprache und Tat ausklammert,

entdeckt man schnell, was Wahrheit, *Sat*, die absolute Realität, ist.

Die Mutter des Sri Aurobindo Ashrams sagt, dass reine Existenz, *Sat*, außerhalb der Manifestation liegt. Das heißt, dass sie kein Phänomen oder Objekt innerhalb der Natur ist. Sie ist dem Wesen nach still, unbewegt, glücklich und selbstleuchtend und schenkt das Gefühl von Ewigkeit und Unendlichkeit. Die absolute Realität wird von den Weisen als „*Sat-Chit-Ananda*“ beschrieben, d.h. absolutes Sein, absolutes Bewusstsein und absolute Glückseligkeit. Von daher ist ihre Realisation im *Samadhi*-Zustand bzw. in der kognitiven Versenkung als das Ziel eines Yogis zu sehen.

Aufrichtigkeit kann der Yogi zuerst dadurch entwickeln, dass er in jeder Situation präsent ist. Um dies zu kultivieren, muss man sich zurücknehmen, tief durchatmen und sich dann vergegenwärtigen, wie sich alles in diesem Augenblick darstellt. Nur eine Sache auf einmal zu tun und dies in vollem Zeugenbewusstsein, kann einen ebenfalls in die Realisation von *Sat* bringen. Dadurch wird Frieden im Inneren kultiviert, an dem jeder teilhaben kann. Patanjali sagt uns: „*Ein Mensch, dessen Basis die Wahrheit ist, bestimmt die Handlungen und deren Ergebnisse.*“ (*Yoga-Sutras II.36*). Wortgetreu heißt dies, wenn eine Person immer wahrhaftig ist, wird eine Zeit kommen, in der alles, was sie sagt, Wirklichkeit wird. Der Yogi erhält die Gabe, alles, was er anstrebt, automatisch anzuziehen, denn sobald man sich so vom Egoismus befreit hat, identifiziert man sich mit *Ishvara*, dem Herrn, „*dem besonderen Selbst, unberührt von Belastungen, Handlungen, deren Auswirkungen oder irgendwelchen unterschwelligem Eindrücken von Wünschen.*“ (*Yoga-Sutras I.24*)

Achtsam zu sein, wird allerdings tief sitzende Gewohnheiten, Anhaftungen oder Abneigungen nicht automatisch auflösen, da es sich hierbei um energetische Blockaden im Vitalkörper handelt, auch *Vasanas* genannt. Darum empfiehlt Patanjali direktes Handeln. In Yoga-Sutra II.33 sagt er: „*Wenn man durch negative Gedanken behindert wird, sollte man sich gegenteiliger (d.h. positiver) Gedanken befleißigen.*“ Am effektivsten macht man dies, indem man Autosuggestionen verfasst und wiederholt, d.h. positive Aussagen, die eine Veränderung der eigenen Gewohnheiten oder des eigenen Verhaltens zum Ziel haben und in der 1. Person und in der Gegenwart formuliert werden, wie es in der 2. Einweihung gelehrt wird. Am wichtigsten ist jedoch Patanjalis Hauptmethode: „*Durch ständiges Üben und durch Loslassen kommt es zum Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen des Bewusstseins.*“ (Yoga-Sutras I.12). Fang damit an, deine Meditationen regelmäßig aufzuschreiben und jede oder jede 2. Woche deine Aufschriebe durchzusehen im Hinblick auf sich wiederholende Muster in deinen Gedanken und Emotionen. Dies sind die *Vasanas* oder Blockaden, die durch Kultivieren von *Vairagya* oder Losgelöstheit bzw. Objektivität entfernt werden müssen.

**Bist du aufrichtig?**

**Bist du ehrlich zu dir selbst?**

**Träumst du mit offenen Augen?**

Um dies herauszufinden, erneuere jetzt dein Versprechen, Babaji's Kriya-Yoga zu praktizieren, indem du intensive und regelmäßige Praxis und Selbst-Studium übst. Schreibe deine Meditationen nieder und achte auf die sich wiederholenden Muster. Kultiviere Losgelöstheit bzw. Objektivität und benutze Autosuggestionen, um Gewohnheiten und Blockaden zu entfernen. Wenn du durch Meditation oder Lektüre keine Antworten auf deine Fragen finden kannst, wende dich an Acharyas und erfahrene Sadhaks, entweder bei *Satsangs* oder schriftlich.

**Referenzen:**

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

*Das Gegenteil tun: Die fünf Yogischen Schlüssel zu guten Beziehungen*, E-Book von M. Govindan

### 3. Deiner Praxis von Babaji's Kriya Hatha Yoga Tiefe geben

von Durga Ahlund

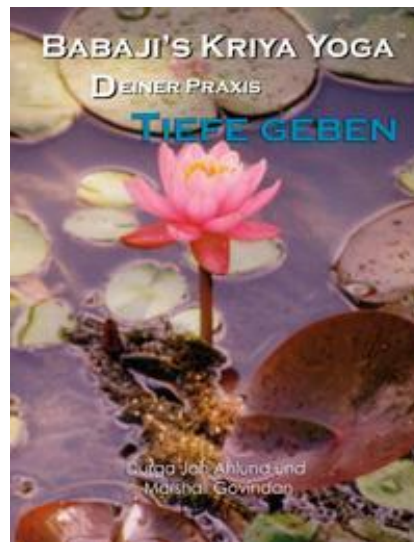
Babaji's Kriya Yoga ist ein fünffacher Weg der Bewusstheit. Beim Kriya Yoga ist Bewusstheit sowohl das Mittel als auch das Ziel. Er ist eine Methode, das Selbst durch physische und mentale Weiterent-

wicklung zu verwirklichen. *Kriya Hatha Yoga* ist die physische Komponente des Kriya Yoga, beinhaltet allerdings alle fünf Praxisanteile: *Asana*, *Pranayama*, Meditation, *Mantra* und sogar *Bhakti* (das Su-

chen nach dem heiligen Selbst). Wenn man ihn gezielt mit Bewusstheit übt, kann *Kriya Hatha Yoga* eine umfassende Gesundheitspflege sein, mit dem Potential, den gesamten Organismus zu reinigen.

Die Art und Weise, wie *Kriya Hatha Yoga* Körper, Verstand und höheren Geist reinigt, stärkt, weiterentwickelt und einbezieht kann mysteriös erscheinen! Eine vollkommene Reinigung des Organismus deutet darauf hin, dass physische, mentale und emotionale Spannungen durch diese Praxis aufgelöst werden können. Sobald die feinstofflichen Kanäle bearbeitet werden, kann sogar noch mehr angeregt und freigesetzt werden. Während das Üben der Körperhaltungen die Beweglichkeit und Kraft steigern wird, kann eine tiefgehende Erforschung von *Asana*, insofern sie mit Bewusstheit erfolgt, Energieblockaden und unterbewusste Konditionierung auflösen.

Es bedarf einer absichtsvollen *Asana*-Praxis, um Energie aus tiefsitzenden Spannungen im Körper in Bewegung zu bringen und freizusetzen. Sowohl die Yoga- als auch die somatische Philosophie stimmen darin überein, dass unbewusste und unterbewusste Konditionierung in den Körpergeweben gespeichert wird. Durch den richtigen Gebrauch von Bewusstheit und Intention kann man die unbewussten Erinnerungen und Neigungen, die in Form von Anspannung, Verhärtung, Taubheit und Schmerz gespeichert sind, an die Oberfläche bringen, um sie aufzulösen und zu erreichen, dass eine eher verei-



nend wirkende Energie durch Körper und Geist fließt.

### **Asana = Stabilität und freudvolle Leichtigkeit – *Sthira Sukham Asanam***

Stabilität entsteht, wenn wir die tiefe Kernmuskulatur anspannen, den Atem einsetzen und die Absicht aufrechterhalten, in jedem *Asana* Entspannung zu finden. Wenn du ein *Asana* nur durch die Anspannung der großen Muskeln hältst, ist keine Entspannung möglich, da du keine taktilen Empfindungen im Körper spüren kannst. In einer stabilen Haltung entspannen sich die Muskeln, die nicht benötigt werden, um die Haltung auszuführen. Der Schlüssel zur Stabilität liegt darin, mit der Schwerkraft zu arbeiten, das Gewicht des Körpers dem Sog der Schwerkraft zu überlassen. Ausrichtung und Entspannung bringen Gleichgewicht. Das Gleichgewicht ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im Körper geschieht. Bewusstheit

lenkt den Geist auf die Empfindungen im Körper. Das Gewahrsein dieser Empfindungen hat das Potenzial, dir zu helfen, Emotionen und unbewusste Tendenzen aus dem Gewebe zu befreien.

### **Was sind diese Empfindungen?**

Alle Empfindungen sind auf Schwingungen zurückzuführen, manche angenehm, manche unangenehm. Empfindungen treten zuerst als Enge auf, dann vielleicht als Pochen, Pulsieren, oder vielleicht baut sich eine Emotion auf, man erlebt Schimmern, Weichheit, Leichtig-

keit, Auftrieb oder Wellen von Energie. Die Empfindungen können eine subtile Veränderung der Atemfrequenz sein, hörbare Seufzer, Tränen, Schluchzen, Lachen. Alles Anzeichen für eine tiefe Befreiung.

### **Wie ist dies möglich? Bewusstheit innerer Empfindungen macht es möglich.**

Der Schlüssel zu einer solchen Tiefenentspannung und Befreiung liegt in der Bewusstheit, der Atmung und der geistigen Widerstandskraft, ein *Asana* geduldig über einen längeren Zeitraum zu erforschen, in und durch jede Anspannung (niemals Schmerz) zu atmen und immer nur die Entspannung zu suchen. Ausrichtung und Entspannung bringen das Gleichgewicht, das erforderlich ist, um Belastbarkeit zu entwickeln und das *Asana* zu vertiefen und zu intensivieren. Durch tiefes, längeres Erforschen können wir unbewusste Tendenzen an die Oberfläche bringen, um sie zu befreien.

### **Wie können wir die Ausrichtung perfektionieren?**

Die Ausrichtung während der Haltungen ist individuell und nicht statisch. Sie verschiebt sich, geleitet von der Empfindung, und erlaubt dir, ein *Asana* tiefer zu erkunden. Ausrichtung und Entspannung erfordern, dass wir langsam die Elastizität des Bindegewebes erhöhen, die Gelenke schmieren und das autonome Nervensystem beruhigen und ausgleichen. Das braucht Zeit. Deshalb führen wir die *Asanas* schrittweise und langsam aus. Überstürze also nichts, um eine perfekte Pose zu schaffen. Perfektioniere dein *Asana* stattdessen von innen heraus. Versuche, dich auf das Gefühl des *Asana* zu konzentrieren. Wie fühlst du dich in

dem *Asana*. Ich habe festgestellt, dass sich eine gute Ausrichtung für dich genau jetzt „richtig“ anfühlt.

Durch achtsame *Ujjayi*-Atmung und den Einsatz von *Bandhas* werden wir alle leichter in eine perfektere Ausrichtung gelangen. Sobald wir ausgerichtet sind, können wir tiefer eintauchen und unsere Aufmerksamkeit und unser *Prana* auf Bereiche mit lang anhaltenden Spannungen richten. Wenn diese Kontraktionen gelöst sind, können wir neue taktile Empfindungen unserer Lebenskraft erfahren. Die Fülle der Anstrengung wird zur mühelosen Entspannung. Der Geist wird ruhig und konzentriert. Das Halten wird mühelos. Wir werden von der Schwerkraft, der inneren Energie und dem Licht angehoben und getragen. Wenn Ausrichtung und Entspannung perfekt ausbalanciert sind, kommt der innere mentale Monolog zur Ruhe, und der Geist wird zum Zeugen. Dann ist *Asana* wirklich eine Erfahrung von Yoga: die Vereinigung von Körper, Geist und *Prana*.

## 4. Ein Interview mit M. G. Satchidananda

### Frage: Warum haben Sie sich entschieden, dieses Interview zu machen? Was ist das Ziel?

Antwort: Wenn man wissen will, was wahr ist, und vermeiden will zu leiden, ist es notwendig, einige grundlegende Fragen zu stellen, wie: Gibt es Gott? Wenn ja, wie kann ich Gott erfahren? Habe ich eine Seele? Warum wurde ich geboren? Was ist der Sinn meines Lebens? Warum gibt es Leid in der Welt? Das Ziel des Interviews, der Grund warum ich es gebe, ist es, den Lesern zu helfen, ein besseres Verständnis für einige der Antworten auf diese Fragen aus der Perspektive der spirituellen Traditionen zu erwerben, die mich auf meinem spirituellen Weg geprägt haben. Den meisten westlichen Suchenden fehlt das Wissen dieser spirituellen Traditionen und deren Anforderungen. Es ist unmöglich, Wahrheit in Worte zu fassen, sie befindet sich jenseits aller Worte. Aber Worte können in ihre Richtung weisen, Einsicht gewähren. Ihr Ursprung jedoch ist nur in der inneren Stille zu finden. Dies ist der Ansatz aller spirituellen Traditionen. Der Geist hat keine Form, deshalb kann er nicht in Worten erfasst werden. Nur in der Stille. Aber man sollte nicht den Fehler vieler heutiger westlicher spirituell Suchenden machen, in ihrer Eile „erleuchtet“ zu werden, solche Fragen zu ignorieren oder abzutun. Spiritualität bedeutet nicht „anti-intellektuell“ zu sein. Es bedeutet nicht, einfach die effizienteste Technik oder den besten Lehrer zu finden, oder vor der Welt zu flüchten.

### Frage: Was ist die Beziehung zwischen Siddhānta, Advaita und Yoga?

Antwort: Mein Lehrer, Yogi Ramaiah, pflegte zu sagen, dass Siddhānta dort beginnt, wo Advaita endet. Und dass Babaji's Kriya Yoga die praktische Essenz des Siddhanta ist. Doch vor Beantwortung dieser Frage ist es notwendig beides zu erläutern.

### Frage: Was ist Siddhānta?

Antwort: „Siddhānta“ bezieht sich auf die Lehren der indischen Yoga- oder Tantra-Adepten, die „Siddhas“ oder perfektionierten Meister, diejenigen, die einen gewissen Grad an Vollkommenheit oder göttliche Kräfte, bekannt als „Siddhis“, erreicht haben. Neben der Tatsache, dass die „Siddhas“ mit dem tibetischen Buddhismus in Verbindung stehen, haben diese Mystiker die Praxis des *Kundalini Yoga* als Methode hervorgehoben, um die eigene potenzielle Göttlichkeit auf allen fünf Ebenen der Existenz zu verwirklichen. Sie verurteilten institutionelle Religion mit ihrer Betonung auf Tempel- und Götzendienst, Ritualismus, Kastenwesen und Abhängigkeit von den Schriften. Sie lehrten, dass die eigene Erfahrung die zuverlässigste und maßgebliche Quelle des Wissens und der Weisheit ist, und um dieses zu erwerben, sei es nötig, sich mit Hilfe von Yoga und Meditation nach innen den subtilen Dimensionen des Lebens zuzuwenden. Die meisten ihrer Schriften sind 800-1600 Jahre alt, manche gehen sogar zurück bis ins 2. Jahrhundert n. Chr. *Anta* bedeutet „endgültiges Ende“. *Siddhanta* meint das endgültige Ende, den Abschluss bzw. das Ziel der *Siddhas*, der verwirklichten Meister. Das Wort ist auch von *Citta* und *Anta* abgeleitet, was so viel wie „das Ende der Denkfähigkeit“ bedeu-

tet. Daher ist dies die endgültige Schlussfolgerung, zu der man am Ende des Denkens gelangt. Während die *Siddhas* in ganz Indien und sogar in Tibet lebten, stammt die Tradition, der wir angehören, die bekannt ist als „Tamilischer Kriya Yoga Siddhanta“, und deren Literatur wir seit den 1960er Jahren erforscht, übersetzt und veröffentlicht haben, aus Süd-Indien. Die Schriften der tamilischen *Yoga Siddhas* waren in der Umgangssprache der Menschen in Form von Gedichten geschrieben anstatt in Sanskrit, welches nur der obersten Kaste, den priesterlichen Brahmanen, bekannt war, die ihnen ablehnend gegenüberstanden. In ihren Schriften werden keinerlei Lobpreisungen zu Ehren von Gottheiten gesungen. Theologisch können ihre Lehren als „monistischer Theismus“ klassifiziert werden. Sie erheben aber keinen Anspruch darauf, ein philosophisches System oder eine Religion darzustellen. Sie sind bestrebt, praktische Lehren anzubieten, insbesondere in Verbindung mit *Kundalini Yoga*, um die Wahrheit direkt zu erkennen, und was man auf dem spirituellen Weg vermeiden sollte.

**Frage: Was ist *Māyā* und warum wird Siddhānta als Monistischer Theismus betrachtet?**

Antwort: Siddhānta, wie klassischer Yoga, *Kaschmirischer Shivaismus* und *Tantra*, beginnt auf der relativen Ebene der Existenz, mit dem, was man in der Welt mit all ihren Begrenzungen und Quellen des Leidens erlebt. Die Welt wird nicht als „unwirklich“ oder illusorische *Māyā* abgetan. *Māyā* hat im Siddhānta sogar eine andere Bedeutung als im Vedānta. Im Siddhānta bezieht sich *Māyā* auf subjektive Täuschung. Im Advaita Vedānta bezieht sich *Māyā* auf die Kraft der objektiven Illusion, durch die die eine

Realität als viele Realitäten erscheint. *Advaita* oder Non-Dualismus beginnt und endet mit der Perspektive der absoluten Ebene der Existenz. Allein *Brahman* existiert. Alles andere erscheint nur als real. Siddhānta erkennt an, dass nur wenige Personen über die notwendige Konzentrationsfähigkeit, Leidenschaftslosigkeit und Tugendhaftigkeit verfügen, um dem Weg des *Advaita* zu folgen und diese Perspektive von der absoluten Ebene beizubehalten, selbst wenn sie die Lehren intellektuell verstehen.

Daher empfiehlt Siddhānta einen progressiven Weg, *Sanmarga*, welcher auf der relativen Ebene beginnt und sein Ziel auf der absoluten Ebene hat. So beginnt er mit „Theismus“, der Perspektive der verkörperten Seele in der Welt, und endet im „Monismus“, der Perspektive der Einheit in der Identität, des kontinuierlichen non-duales Bewusstsein des „*Das*“. Es handelt sich daher um einen „monistischen Theismus“, ebenso wie beim Kaschmirischen Shivaismus, der sich wohl parallel zum Siddhānta entwickelt hat.

Dieser Weg des *Sanmarga* umfasst die folgenden vier Phasen zur Vorbereitung des non-dualem Bewusstseins:

1. *Charya* ist der Dienst in den Schreinen oder Tempeln, wie Reinigung, Blumen sammeln für den Gottesdienst, unterstützen der Aktivitäten des heiligen Ortes, Dienst am Selbst. Es ist der Weg des Dienenden, der in der Nähe Gottes verweilt.

2. *Kriya* ist der zweite Weg, und in diesem Zusammenhang bedeutet dies rituelle Verehrung. Man wird zum „Kind Gottes“. Es beschreibt eine nahe, sogar vertraute Beziehung des Verehrenden mit Gott.

3. *Yoga* ist der dritte Ansatz, der Kontemplation und andere spirituelle Prakti-

ken wie *Kundalini Yoga* und *Ashtānga Yoga* beinhaltet. Man wird zum „Freund Gottes“. Man erlangt die Form und die Eigenschaften des Verehrten, manifestiert seine Qualitäten und Kräfte. Die ersten drei Wege sind als Vorbereitung anzusehen.

4. *Jnāna* ist der vierte Weg, direkte Verwirklichung, der zu vollständiger Vereinigung mit Gott führt. Aber die Individualität geht nicht verloren. Der wesentliche gemeinsame Aspekt von Shiva und *Jiva* ist Bewusstsein, *Chit*, wobei *Shiva* das Höchste verkörpert, und *Jiva* das, was in den Menschen ist. In Yoga Sutra I.24 schreibt Patanjali, wer *Shiva*, Gott, *Ishvara* (*Isha* + *Svara*, *Shiva* + das eigene Selbst) ist:

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

Die tiefste, reinste Ebene des Seins ist das, wer man ist, und um „Das“ zu erkennen ist es notwendig, sich von den Ursachen des Leidens (Unwissenheit, Egoismus, Anhaftung, Abneigung, Festhalten am Leben), der egoistischen Perspektive „Ich bin der Handelnde“ zu reinigen, von den Gewohnheiten und Begierden, aus denen *Karma* gebildet wird. Was zunächst als zwei erscheint, die Seele und Gott, wird in der Verwirklichung als Eins erkannt. Dies erinnert an die paradoxe Aufforderung Jesu, der sagte: „Liebet eure Feinde!“ Wenn man seine Feinde liebt, hat man keine Feinde mehr.

Während diese Stufen die Grundlage der vorherrschenden religiösen Kultur Südindiens sind, überwinden nur sehr wenige Personen die oben genannte erste oder zweite Stufe. Die *Shivavākkiam*, wie auch andere literarische Werke der Siddhas, warnt den Leser, nicht auf hal-

bem Weg, den ersten beiden Stufen „stecken zu bleiben“: Gottesdienst im Tempel, Rituale, organisierte Religion, Schriften und Kastenwesen, sondern „direkte Verwirklichung“ zu suchen, *Jnāna*, durch die Praxis des *Kundalini Yoga*.

Während der Ansatz auf der relativen Ebene der Existenz, auf der die Seelen die Unkenntnis ihrer wahren Identität, *Māyā* (geistige Täuschung in Bezug auf Zeit, Leidenschaften etc.), *Karma* und die *Gunas* der menschlichen Natur zu bewältigen haben, dualistisch ist (theistisch in Bezug auf die Beziehung zwischen der Seele und Gott), ist er auf der absoluten Ebene der Realität monistisch.

Dieses Paradox kann mit der folgenden Analogie verdeutlicht werden, die die Bedeutsamkeit der *Perspektive* hervorhebt: Beginnt man die Wahrheit, oder Gott, oder Wirklichkeit zu suchen, ist es, als gehe man auf einen Berg zu. Aus der Ferne erscheint der Berg, ebenso wie Gott, die Wahrheit oder Realität, so groß, dass er unbegreifbar zu sein scheint. Dies ist die Sicht von einer bestimmten Perspektive in Zeit und Raum. Irgendwann findet man einen Weg, vielleicht einen von vielen, den Berg hinauf. Diese Pfade sind analog zu den verschiedenen Religionen, Philosophien, spirituellen Praktiken oder gar Wissenschaften. Durch das Erklimmen des Berges wird man mit dem Weg mehr und mehr vertraut. Man erwirbt Wissen darüber. Die *Perspektive* wandelt sich, wenn man sich dem Berg nähert und ihn erklimmt. Erreicht man jedoch die Spitze des Berges ändert sich die *Perspektive* völlig. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen einem selbst und dem Berg. Jedoch haben sich weder der Sehende noch das Gesehene verändert. Der Sucher und der Berg bleiben, wie sie immer gewesen sind. Aber die Perspektive des Suchers hat sich verändert.

Wenn, nach *Advaita*, nur *Brahman*, „Das“, real ist, was ist dann mit *Māyā*? Ist sie nicht auch unwirklich? Adi Shankara, der führende Vertreter des *Advaita*, nimmt diesen Einwand vorweg, indem er erklärt, dass *Māyā*, verstanden als objektive Illusion oder die Kraft, durch die das Eine als viele erscheint, *von Natur aus vage sei*. Dies ist eine alles andere als zufriedenstellende Betrachtungsweise. *Māyā* als subjektive Täuschung zu betrachten, wie *Siddhanta* es tut, als real auf der relativen Ebene der Existenz, ist deutlich zufriedenstellender und hilfreicher im Prozess der Befreiung von ihrer Kraft.

Deshalb ist es so wichtig, die relative Ebene der Existenz (die Welt und den eigenen momentanen Geisteszustand) nicht mit der absoluten Ebene der Existenz zu verwechseln, auf der alles als Eins gesehen wird, und dabei die jeweiligen Bedingungen und Folgen beider Ebenen zu ignorieren.

Viele Anhänger von „*Neo-Advaita*“-Lehrern, wie sie von Kritikern bezeichnet werden, ignorieren diese Unterscheidung, und glauben folglich, dass bloßes Wissen um den non-dualen Zustand ausreichend sei, und dass es nichts zu tun gäbe, um diesen zu verwirklichen, und man nichts dafür unternehmen muss, sein Bewusstsein dessen aufrecht zu erhalten. Dies erklärt auch, warum es kein Wort für „Philosophie“ in Sanskrit gibt. Allerdings existieren sechs bedeutsame philosophische *Perspektiven*, *Darshans* genannt: *Vaisheshika*, *Nyaya*, *Sāmkhya*, *Mimamsa*, *Vedānta* und *Yoga*.

**Frage: Warum betrachten die Siddhas sich selbst als niemand Besonderes und teilen somit wenig oder keine Details über ihr Leben mit?**

Antwort: Der Siddha Patanjali schreibt, dass, bis die alten Gewohnheiten der Identifikation mit Körper und Verstand durch wiederholte Rückkehr zur Quelle des Bewusstseins vollkommen mit der Wurzel entfernt sind, das Ego immer noch in der Lage ist, sogar Heilige oder Siddhas zu täuschen. Beispielsweise indem sie ihre Kräfte nutzen, um in der Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen. Stellt sich jedoch die Hingabe auch auf körperlicher Ebene ein, ist das Ego für immer verbannt. Man ist buchstäblich „nichts Besonderes“, weil man sich nur mit *dem alles Durchdringenden* identifiziert: Reinem Bewusstsein. Im Laufe der Jahrhunderte haben einige Siddhas diesen Zustand erreicht und diese Siddhas betonten nicht den Wert oder die Bedeutung ihrer Person, ihrer Kräfte, ihrer Biographie oder ihrer Tätigkeiten – weil diese nicht „ihre“ waren. Diese erleuchteten Wesen waren Instrumente der göttlichen Kraft und des Lichts, und alle Handlungen und Momente der Ruhe, die durch sie geschahen, waren dieser Göttlichen Kraft zu verdanken. Daher ist es kein Zufall, dass wir mit so wenig Sicherheit wissen, was die Siddhas getan haben, oder was die Einzelheiten ihres *persönlichen* Lebens waren, aber wir kennen ihre Weisheitslehren. Sie haben sogar Schmerzen akzeptiert, um uns diese Weisheit zukommen zu lassen. Es ist dieses Bewusstsein, diese Weisheit, diese Erfahrung der letzten Wirklichkeit, was für sie von größter Bedeutung war, denn dies zeigt den Weg zurück zum „Königreich des Himmels“. Durch das Hervorheben der Person des Lehrers über die Lehre selbst wurden Religionen wie das Christentum und der Buddhismus gebildet. Buddha war kein Buddhist. Jesus war kein Christ. Die Lehren von Jesus, seine Gleichnisse, wurden durch eine Religion zu seiner Person ersetzt, trotz der Tatsache, dass die Ge-

schichte keine historischen Details über ihn oder sein Leben bietet. Oder Buddha, der als Hindu versuchte, Ritualismus mit Lehren zur Vermeidung von Leid zu ersetzen.

Der Siddha kann sich berufen fühlen, für eine unbestimmte Zeit im gleichen physischen Körper zu bleiben, oder sogar in einen anderen Körper „einzuziehen“, oder sich zu „dematerialisieren“, oder aufzusteigen wie Jesus es tat, oder zur selben Zeit in mehr als einem sichtbaren Körper an zwei verschiedenen Orten gleichzeitig zu sein. Es gibt ein gut dokumentiertes Beispiel aus dem späten neunzehnten Jahrhundert von Rāmalinga Swamigal: Sein Körper warf in der Sonne keinen Schatten und konnte nicht verletzt werden. Als er mit einer Gruppe vor professionelle Fotografen gestellt wurde, konnte er trotz wiederholter Versuche nicht fotografiert werden; sein Körper verschwand recht dramatisch in einem Blitz violetten Lichts von der Erde. Seitdem wurde berichtet, Rāmalinga Swamigal erscheine seinen Anhängern, um ihnen bei Bedarf zu helfen. Kinder und Anhänger im Süden Indiens singen bis heute viele der mehr als vierzigtausend von ihm geschriebenen Gedichte und Lieder, die den Weg des „höchsten Gnadenlichts“ preisen. Es gibt auch das Beispiel von Kriya Babaji, beschrieben in der *Autobiographie eines Yogi*, und in *Die Stimme Babaji's: Eine Trilogie über Kriya Yoga*, und die der Siddhas Agastyar, Boganathar und von Sri Aurobindo, die detaillierte Berichte über ihren Prozess der Hingabe auf physischer Ebene und verschiedene Formen der Unsterblichkeit hinterlassen haben. Wie Mircea Eliade feststellt: Die *Siddhas* sind diejenigen, „die Befreiung als die Eroberung der Unsterblichkeit verstanden haben“.

## 5. Orden der Acharyas: Jahresbericht und Pläne für 2026

### 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 2024, haben die Mitglieder des Ordens der Acharyas folgendes geleistet:**

\*Es wurden über 100 Initiationsseminare mit über 1100 Teilnehmern aus 21 Ländern, darunter Brasilien, Indien, Sri Lanka, Volksrepublik China, Malaysia, Japan, Spanien, Deutschland, Frankreich, Italien, England, Österreich, der Schweiz, Belgien, Estland, Australien, Kolumbien, Uruguay, Bulgarien, 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.

\* Vom 8. bis 15. Juli wurde ein einwöchiges Gurupurnima-Treffen mit fast 100 Eingeweihten, darunter 11 Acharyas, in Frankreich gesponsert.

\* Das *Tirumandiram* wurde in fünf Bänden nachgedruckt, in vierter Auflage. Das Buch *Yoga of Tirumular: Essays on the Tirumandiram* wurde auf Französisch veröffentlicht.

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

\*Für September und Oktober 2025 wurden drei Pilgerreisen zum Ashram in Badrinath organisiert, einmal auf Englisch mit 22 Personen sowie mit 16 Personen aus Brasilien und 22 Personen aus Estland.

\*Die Ausbildung eines neuen Acharyas, Jnanaskandar, in Estland wurde abgeschlossen.

\*Die Neugestaltung der Website des Ordens wurde gefördert, um die Navigation in den 20 Sprachen zu vereinfachen.

**Für das Jahr 2025-2026 hat der Orden folgende Pläne:**

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

\*Kostenlose öffentliche Yoga- und Meditationskurse in unseren Ashrams in

Quebec, Bangalore (Indien) und in Sri Lanka vierzehntägig anzubieten.

\*Das Buch *Thirumandiram: A Classic of Yoga and Tantra* auf Deutsch und Französisch zu veröffentlichen. Die dritte Ausgabe von *Die Stimme Babaji's* auf Hindi zu veröffentlichen.

\*Die Ausbildung neuer Acharyas in den USA, Kanada, Frankreich und der Schweiz abzuschließen.

\*Drei Pilgerreisen nach Badrinath zu organisieren: eine auf Französisch im Juni, eine auf Englisch im September und eine auf Portugiesisch von Ende September bis Mitte Oktober 2025.

**Die 35 ehrenamtlichen Acharyas des Ordens und viele andere freiwillige Organisatoren brauchen eure Unterstützung, um dieses Programm für**

**2025-2026 umsetzen zu können. Euer Beitrag kann in Kanada und den USA von der Steuer abgesetzt werden. Schickt ihn möglichst bis zum 31.12.2025, dann erhaltet ihr eine Spendenquittung für die Steuererklärung 2025. Nutzt wenn möglich eine Kreditkarte. Spenden per Kreditkarte oder Überweisung sind auch online möglich unter:**  
[www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php](http://www.babajiskriyayoga.net/german/contributions.php)

**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. KriyaMandiram – dein Ashram in den Voralpen Österreichs

von Acharya Chaitanya

Kürzlich hatte ich die Gelegenheit, viele von euch beim "international Gathering" in Frankreich zu treffen. Diese Zusammenkunft war wirklich ein kostbares Geschenk. Das Lehren und Teilen von Liebe, Einsichten und Lachen hat tiefe Spuren in meinem Herzen hinterlassen. Die Gnade Gurus hat uns wahrlich erhoben, unsere Herzen verbunden und unsere Vision vereint.

Mir wurde klar, wie kraftvoll es ist, wenn hingebungsvolle *Sadhakas* in Seinem Namen zusammenkommen, und wie wertvoll und inspirierend diese Begegnungen sind, vor allem wenn sie über die

Grenzen unserer lokalen *Sanghas* hinausgehen. Solche offeneren *Satsangs* bereichern und beleben unsere tägliche *Sadhana* und verleihen auch unserem Alltag neuen Glanz.

Zu meiner Überraschung habe ich erfahren, dass nur wenige Kriyabans wissen, dass wir bereits im Mai 2021 einen Ashram gegründet haben, der Babaji und Kriya Yoga gewidmet ist, und zwar in der ruhigen ländlichen Gegend von Niederösterreich, nur eine Stunde von Wien entfernt. Eine der ursprünglichen Absichten war es, aufrichtigen Praktizierenden einen geheiligten Raum zu bieten, um ihre

Praxis in persönlichen oder Gruppenretreats zu vertiefen, einen Ort zum Austausch und zur Verbindung.

Der Same für diese Intention wurde in meinem Herzen während der Jahre gesät, die ich von 2009 bis 2015 in Peru verbrachte. Dort habe ich eine Yogaschule und ein Sozialhilfeprojekt mitbegründet, welches bedürftige Kinder mit liebevoller Zuwendung, vegetarischem Essen und Bildung umsorgte. Durch diese Erfahrung inspiriert, wusste ich nach meiner Heimkehr nach Österreich, dass ich auch hier das Entstehen eines Raumes für spirituelle Praxis ermöglichen möchte.

*„Sei ein Yogi, und dein Zuhause wird automatisch zu einem Ashram!“*

Ich erinnere mich, dass M.G. Satchidananda in seinem Buch „Kriya Yoga: Erkenntnisse auf dem Weg“ schreibt, dass wir nicht unbedingt mehr Yogastudios brauchen, sondern mehr Ashrams, und dass ein Ashram per Definition die Residenz eines Yogis sei. Ich bin seinem Beispiel gefolgt, indem ich mich hingebungsvoll der Praxis widmete und sie so gut wie möglich in meinem Alltag und meinen Beziehungen integrierte. So begann der Same zu keimen und im Laufe der Zeit ebnete Guru den Weg.

Nachdem sich ein geeigneter Ort anbot, gründeten wir den Ashram KriyaMandiram, in welchem ich nun als Familienvater und Acharya lebe, zusammen mit meiner Partnerin, unseren beiden Kindern und in der Regel ein oder zwei weiteren *Sadhakas*. Das Bild von Babaji auf unserem Hausaltar erinnert mich jeden Tag daran, dass durch das Teilen von Liebe und Güte mit anderen alles möglich wird.

Im KriyaMandiram finden das ganze Jahr über viele Veranstaltungen statt,

darunter *Satsang*, *Kirtan*, Einweihungseminare, Schweige-Retreats und Kriya-Hatha-Yoga-Lehrerausbildungen. Außerdem laden wir dich herzlich ein, für persönliche Retreats zu kommen und ganz in Kriya Yoga einzutauchen. Wann immer du das Bedürfnis hast, deine Praxis und deine Widmung wiederherzustellen oder zu vertiefen, kannst du dich gerne an diesen Rückzugsort der Ruhe und Inspiration wenden.

Derzeit verfügt der Ashram über etwa 15 Betten, 2 Wohngebäude, einen Tempel, der Platz für etwa 20 bis 30 Personen bietet und eine geräumige mongolische Jurte. Um den Ashram zu erhalten, haben wir einen gemeinnützigen Verein namens „KriyaMandiram – Vereinigung zur Förderung von Bewusstsein und Entfaltung des SchöpferPotentials“ gegründet. Aktuell wird das ganze Projekt nur durch die jährlichen Mitgliedsbeiträge von etwa 60 Mitgliedern (hauptsächlich Kriyabans) und durch zusätzliche Spenden finanziert. Wir möchten hier hervorheben, dass du als Mitglied kostenlosen Zugang zu den Einrichtungen hast. Auf diese Weise ist KriyaMandiram für einige *Sadhakas* bereits zu einem zweiten Zuhause geworden. Wir heißen dich von ganzem Herzen willkommen, mitzumachen und uns zu unterstützen.

Unsere Vision basiert auf drei grundlegenden yogischen Säulen: *Sadhana*, *Seva* und *Sangha*. Wir ermutigen dich, über die Bedeutung und den spirituellen Nutzen dieser Praktiken nachzudenken.

Spirituelle Praxis, *Sadhana*, ist wie das Bindegewebe des Ashrams.

Durch die konsequente Praxis des Handelns mit Gewahrsein stellen wir fest, dass wir langsam ein Bewusstseinsfeld in unseren täglichen Aktivitäten schaffen können, das über unsere gewohnten,

konditionierten Gedanken und Verhaltensweisen hinausgeht. *Sadhana* im KriyaMandiram ist *Tapas*, Praxis die uns hilft, unsere begrenzte, urteilende, egozentrische Natur zu erkennen und vielleicht sogar zu überwinden, um unsere eigene Wahre Natur zu finden, die nicht begrenzt ist, nicht urteilt und sich nur auf das Wahre Selbst in uns und in allen anderen ausrichtet.

Im KriyaMandiram kannst du neben deiner täglichen morgendlichen und abendlichen Praxis von *Kriya Kundalini Pranayama* und *Dhyana Yoga* mit anderen *Sadhakas* auch an 2-3 wöchentlichen Kriya Hatha Yoga Kursen, einem monatlichen *Kirtan*-Treffen und dem monatlichen *Sadhana*-Tag (6-8 Stunden ununterbrochene Praxis) teilnehmen, um deine Kriya Yoga Praxis aufzufrischen und zu vertiefen. Außerdem gibt es fast jeden Monat entweder Schweige-Retreats oder Kriya-Yoga-Einweihungen.

Im Allgemeinen haben sich die verheißungsvolle spirituelle Umgebung, die Stille und die Natur, sowie die Gemeinschaft des *Sangha* als sehr inspirierend und förderlich für die spirituelle Praxis und die Vertiefung der inneren Reise erwiesen. Bei Bedarf stehe ich dir aber auch gerne als Begleiter deiner *Sadhana* zur Seite.

Zusätzlich zur *Sadhana* bieten wir an, *Seva* als spirituelle Disziplin zu erfahren.

*Durch bewussten Dienst an unseren Mitmenschen lernen wir, andere wahrhaftig zu lieben. Mögen alle unsere Taten als Kriya Sadhakas von aufrichtiger und mitfühlender Großzügigkeit und Wohlwollen für alle geprägt sein. Mögen wir durch den Dienst an anderen erkennen, dass es keinen höheren Zweck geben kann als wahrhaft selbstlosen, liebevollen Dienst.*

In diesem Sinne laden wir dich ein, einen Teil deiner Zeit während des Retreats dem Dienst zu widmen. Dazu können Haus- und Gartenarbeit oder das Kochen während Veranstaltungen gehören. Bitte beachte, dass KriyaMandiram ausschließlich durch die freiwillige Unterstützung von Menschen getragen wird, die seine Vision teilen und die von seinen Angeboten und seiner Gemeinschaft profitiert haben.

Sangha – Du musst den Weg nicht alleine gehen.

Wenn sich aufrichtig Suchende im Satsang treffen, können Suchende fündig werden. Indem wir uns mit anderen Praktizierenden treffen, gewinnen wir Vertrauen in den Weg und eröffnen uns die Möglichkeit, ein spirituelles Leben zu führen. Ein Meister hat dies einst so wunderbar ausgedrückt und dabei den Kern des *Satsang* hervorgehoben:

*„Denn wenn zwei oder mehr in meinem Namen zusammenkommen, bin ich mitten unter ihnen.“*

Wenn wir erkennen, dass Alles Bewusstsein ist und die Einsicht „ich bin das“ gewinnen, dann wissen wir, dass alle anderen Teil desselben Bewusstseins sind. Mögen wir durch die Erkenntnis unserer innewohnenden Einheit zu einer umfassenderen menschlichen Liebe beitragen, die es vermag unsere vermeintliche Trennung zu überwinden. Durch die Gnade Gurus ist alles möglich.

Om Tat Sat.

Bitte besuche die Website des Ashrams [www.kriyamandiram.org](http://www.kriyamandiram.org) oder melde dich direkt bei mir unter Tel.: +436644180940 oder per Mail an: [chaitanya@babajiskriyayoga.net](mailto:chaitanya@babajiskriyayoga.net).

## 7. News und Notizen

### Einweihungsseminare im Ashram in Quebec mit M. G. Satchidananda

#### auf Englisch:

1. Einweihung: 19.-21. September 2025;  
15.-17. Mai 2026
2. Einweihung: 03.-05. Oktober 2025; 19.-  
21. Juni 2026
3. Einweihung: 17.-26. Juli 2026.

#### auf Französisch:

1. Einweihung: 08.-10. Mai 2026; 04.-06.  
September 2026;
2. Einweihung: 17.-19. Oktober 2025; 12.-  
14. Juni 2026
3. Einweihung: 03.-12. Juli 2026.

### Kriya Hatha Yoga Lehrgang im Ashram in Quebec vom 6. bis 21. August 2026 mit M. G. Satchidananda, Durga Ahlund, Acharya Nagalakshimi und Nicole Marquis (auf Englisch)

Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2026.pdf](http://www.babajiskriyayoga.net/english/pdfs/events/Kriya-Hatha-Yoga-Teacher-Training-quebec-2026.pdf)



Ashram in Badrinath mit Mt. Neelakantan

### Pilgerreise nach Badrinath, Indien, mit Acharya Jnanaskandar (Jaak Kivimae),

vom 11. bis 26. Oktober 2025 mit Eingeweihten aus Estland. Kontakt: [kivimae.jakk@gmail.com](mailto:kivimae.jakk@gmail.com)

**Pilgerreise nach Badrinath, Indien, mit Acharya Ramadevar.** Nur für initiierte Einwohner Indiens. 25. September bis 11. Oktober 2026. Nur auf Englisch. Details unter:

[www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm](http://www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm)

**Erhalte unsere 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)).

**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* beant-

wortet, 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 2020-2024 kannst du dir ansehen unter: [patreon.com/babajiskriyayoga](https://patreon.com/babajiskriyayoga).

**Internationaler Online-Zoom-Satsang für Eingeweihte:** Wir machen gemeinsam unsere tägliche Praxis mit Pranayama, Meditation und Mantra und freuen uns, wenn du dich uns anschließst!

Wir treffen uns jeden Tag für eine Stunde online um 12:30 Uhr MEZ und jeden Sonntag um 14:30 Uhr MEZ. Die Sprache ist Englisch. Wende dich an [nathalie.kriya@gmx.de](mailto:nathalie.kriya@gmx.de), um zu erfahren, wie du der Gruppe beitreten kannst. Bitte gib an, wo, wann und von wem du eingeweiht worden bist.

**Besondere Satsang-Events:** mit wechselnden Acharyas und unserem Online Satsang-Team (ca. 2 Std.) nach Ankündigung, sonntags, 14:30 Uhr MEZ.

Weitere Details zu den Online-Satsangs unter:

[https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga\\_online\\_satsang/](https://kriyababaji.it/babajiskriyayoga_online_satsang/) bzw.

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

## Kriya Yoga Einweihungen und Veranstaltungen

### Erste Einweihung

mit Satyananda

**Bretten** (DE) 03. – 05.10.2025

Veranstaltungsort: Yogaschule Indra Yoga  
[↗weitere Details und Programm](#)

**Burgdorf** (CH) *geplant jeweils im Mai und August 2026*

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum  
 Purnachandra  
 ↗weitere Details und Programm folgen

**Bad Griesbach** (DE) 04. – 07.06.2026

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
 ↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

mit Chaitanya

**Wieselburg** (AT) 28. – 30.11.2025

Veranstaltungsort: KriyaMandiram  
[↗weitere Details und Programm](#)

**Wieselburg** (AT) 27.02. – 01.03.2026

Veranstaltungsort: KriyaMandiram  
 ↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: chaitanya@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 4180940

### Zweite Einweihung

(Anthar Kriya Yoga)

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 11. – 14.06.2026

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
 ↗weitere Details und Programm folgen

**Burgdorf** (CH) *geplant im August 2026*

Veranstaltungsort: Begegnungszentrum  
 Purnachandra  
 ↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

mit Brahmananda

**Attersee** (AT) 10. – 12.10.2025

Veranstaltungsort: Kriya Loka »home of yoga«  
[↗weitere Details und Programm](#)

Kontakt: brahmananda@babaji.at

Telefon: 0043 (0)664 5362309

### Dritte Einweihung

(Fortgeschrittenentraining)

mit Satyananda

**Bad Griesbach** (DE) 09. – 19.07.2026

Veranstaltungsort: Alter Pilgerhof  
 ↗weitere Details und Programm folgen

Kontakt: info@babaji.de

## Kriya Hatha-Yoga-Lehrgang

mit Brahmananda und Chaitanya

**1. Teil:** 10. – 18.05.2025

**2. Teil:** 20. – 28.09.2025

Veranstaltungsort: **Wieselburg** (AT),  
KriyaMandiram

[Zweitere Details, Kontaktdaten und Programm](#)

### Besuche die Seite unseres Internetver- sandhandels

unter [www.babajiskriyayoga.net](http://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](http://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 1P0 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](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 31. Dezember 2025 verlängerst, kann es sein, dass du die nächste Ausgabe nicht erhältst.