



b a b a j i ' s k r i y a y o g a j o u r n a l

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: "Yoga, Konsumverhalten und das sechste Massenaussterben" von Georg Feuerstein und Brenda Feuerstein
2. "Integration des Unbewussten" von Nityananda
3. Jährlicher Bericht über die Spendenaktion von 2009 bis 2010. Pläne für 2010-2011
4. Buchbesprechung: "Die Kunst der Selbstliebe" von M. G. Satchidananda
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. Leitartikel: Yoga, Konsumverhalten und das sechste Massenaussterben

von Dr. Georg Feuerstein und Brenda Feuerstein

Yoga hat seinen Ursprung in einer rein spirituellen und kontemplativen Tradition, die auf die persönliche Transformation und Befreiung hinzielt. Historische Wurzeln reichen in die 5000 Jahre alte indische Kultur zurück. Sogar der Hatha Yoga Zweig, der erst vor etwa tausend Jahren aufkam, hatte keinen

anderen Zweck, als die Praktizierenden zu einer inneren Vollkommenheit und Freiheit zu führen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, der hilft, im richtigen Licht zu sehen, was heute im zeitgenössischen Yoga geschieht.

Mit der Transplantation von Yoga in die westliche Welt, die vom wohl bekannten

Swami Vivekananda Ende des neunzehnten Jahrhunderts gestartet wurde, begann eine ereignisreiche Entwicklung. Yoga stieß anregend auf die damalige kulturelle Orientierung, die materielle Ausrichtung des Westens. Heute, mehr als ein Jahrhundert später wissen wir, wenn Yoga sich auf den Westen prägend auswirkte, dann wirkte sich der Westen gleichsam auf Yoga aus. Es ist jedoch zweifelhaft, ob diese starke gegenseitige Beeinflussung wirklich vorteilhaft für beide Seiten ist.

Es stimmt, dass schätzungsweise 30 Millionen Menschen in Nordamerika und vielleicht noch mal so viele in Europa und anderen westlichen Regionen die eine oder andere Form von Yoga praktizieren. Es stimmt auch, dass viele, wenn nicht die meisten von ihnen sagen, sie hätten von Yoga profitiert. Andererseits stimmt es aber auch, dass sie eigentlich den sogenannten "modernen Stellungsyoga" praktizieren, der wenig oder gar keine spirituelle Komponenten enthält, und deshalb eine signifikante Abkehr von Yoga, wie er innerhalb der Tradition verstanden und praktiziert wird, bedeutet.

Wir sehen, es gibt in der Tat eine tiefe Kluft zwischen der westlichen Yoga-Bewegung und was wir als traditionellen Yoga bezeichnen, der immer noch praktiziert und als eine guru-bezogene spirituelle Disziplin hier und dort in Indien, dem Herkunftsland des Yoga, vermittelt wird. Die Westler neigen dazu, den traditionellen indischen Yoga zu verwerfen, da sie ihn unpraktisch, autokratisch und übermäßig idealistisch finden. Dahingegen äußerten die Praktizierenden des traditionellen Yoga, insbesondere die aus Indien, wiederholt ihre Bestürzung über die materialistische, narzisstische und sogar unmoralische Ausrichtung des westlichen Yoga. Gleichzeitig werden die Praktizierenden aus Indien zunehmend durch die westlichen Werte, Normen und Erwartungen beeinflusst. Nicht überraschend, ihre Yoga Praxis übernimmt immer mehr einen entschieden westlichen Geschmack.

Während der zeitgenössische westliche Yoga mit seiner Betonung auf Gesundheit und Fitness sicherlich zur Entwicklung der körperbezogenen Yogatechniken bedeutend

beigetragen hat, hat er zugleich weitestgehend die wichtigste Dimension der Yoga-Tradition außer Acht gelassen, nämlich die *radikale* Transformation des menschlichen Geistes und Verhaltens.

Doch wer möchte schon leugnen, dass eine solch tiefe Transformation heutzutage dringend notwendig ist, weil sie der einzige Weg ist, die gegenwärtige soziale und Umweltkrise angemessen und effizient bewältigen zu können? Die schlechte Gesundheit unserer Gesellschaft kann nicht in Frage gestellt werden, selbst wenn die Bevölkerung insgesamt vorzugsweise so tut, als wäre dies anders. Doch wie sieht es mit der Umweltkrise aus? Trotz steigender, doch bruchstückhafter Medienberichterstattung über die Umweltzerstörung auf dem Planeten, sind sich viele Yoga-Praktizierende, wie die meisten Menschen, nicht des äußersten Ernstes des Umweltkollapses bewusst. Sie denken, dass mit dem Recycling von Aluminium, Glas und Papier getan ist, was zu tun wäre.

Die harte Realität ist anders! Mit wenigen Ausnahmen verschließen die meisten Nordamerikaner die Augen vor den Umweltthemen. Vielleicht werden sie aufwachen, wenn ihr Leben unmittelbar durch Wasserknappheit, Ernteauffälle, häufige Stromausfälle usw. betroffen sein wird.

Wir sind mitten drin in dem, was die Mehrheit der Biologen heute als das sechste Massenaussterben verstehen (schlag es im Internet nach!) Jedes Jahr verschwinden ungefähr 50.000 Arten. Von den 240 bekannten Primatenarten, denen die Menschen am ehesten zugetan sind, sind viele stark gefährdet, gefährdet oder schutzbedürftig.

Die Verschmutzung ist so grassierend, dass eine globale Erwärmung in immer rasanerem Tempo stattfindet, was die Wissenschaftler noch vor einem oder zwei Jahren von nicht vorausgesehen haben. Die Natur reagiert nur verzögert auf größere Veränderungen. Kommt es jedoch zur Veränderung, so ist sie kaum anzuhalten. Wir sind am Wendepunkt. Studien weisen nach, dass es bei dem momentanen Grad der globalen Erwärmung 150 Jahre oder länger für eine Selbstregulation dauern würde, vorausgesetzt, dass Treibhausemissionen *global* und *jetzt* aufhören. Das ist selbstver-

ständig nicht der Fall und wird es voraussichtlich in nächster Zeit auch nicht sein. Folglich ist das Schlimmste zu erwarten, beginnend mit unserer Generation, die bereits unvorhersehbares Wetter, verheerende Hurrikans wie Katrina, lange Trockenperioden oder schlimme Überschwemmungen miterlebt.

Im Juni 2008 veröffentlichte der australische Zweig der "Freunde der Erde" im Internet ein Buch von David Spratt und Philip Sutton: *Climate "Code Red"* (Klima „Alarmstufe“) als pdf-Datei. Inzwischen ist ihre Arbeit als Buch von Scribe Publications unter demselben Titel herausgegeben worden. Die vorliegende Arbeit spricht zu Recht von der globalen Erwärmung als einer besonders bedrohlichen *Katastrophe*. Andrew Sims, Leiter und Vorsitzender des Klimawandelprogramms bei New Economic Foundation startete im August 2008 online den Countdown. Er gab unserer Zivilisation 100 Monate - das sind ungefähr 8 Jahre. Danach, argumentierte er, würden Treibhausgase sich in der Atmosphäre so konzentrieren, dass es zum unvermeidlichen Klimawandel käme. Mittlerweile haben sich andere Wissenschaftler mit ähnlichen finsternen Voraussagen zu Wort gemeldet.

Wissenschaftler zählen eher zur konservativen Sorte. Ihre Angst, sich vor den akademischen Kollegen lächerlich zu machen, ist vielleicht größer als bei den meisten anderen Menschen. Solange sie nicht ganz sicher sind mit ihren Berechnungen und Voraussagen, geben sie den gängigen Standpunkt nicht auf. Wenn sie aber in ihren Präsentationen persönlich werden, und ihre tiefe Besorgnis und ihren Alarm über die Umwelt und Zukunft unseres Planeten ausdrücken, können wir sicher sein, dass die Zeit gekommen ist, ihnen zuzuhören.

Wir denken, dass **nur eine Frage der Zeit ist**, bevor die Regierungen in einen Panikzustand geraten und drakonische Maßnahmen verhängen. Wenn das eintritt, können sich Familien mit kleinen und **mittleren Einkommen auf außerordentliche Schläge gefasst machen. Um den Regierungseingriffen und dem Freiheitsverlust vorzubeugen, liegt es nahe, sich an die gegenwärtige**

Krise anzupassen, und die notwendigen persönlichen Opfer freiwillig zu bringen.

In unseren Büchern *Green Yoga (Der grüne Yoga)* und *Green Dharma* (kostenlos online erhältlich), geben wir einen komprimierten Überblick über die wesentlichen Erkenntnisse aus verschiedenen Blickwinkeln, die meist folgenschwer und äußerst beunruhigend sind, was mit unserem Planeten geschieht und wie die Zivilisation weiterhin mit der Verschmutzung des Landes, Wassers und der Luft fortfährt, und damit die künftigen Generationen und möglicherweise auch die jetzige ihrer Mittel zum Überleben beraubt. Die Erde erwärmt sich tatsächlich, unzählige Lebewesen werden verdrängt und die Biodiversität nimmt unaufhörlich ab. Die Aussterberate ist berechnet worden, sie liegt 1000-mal höher als normal! Welche Spezies sind die nächsten? Wann ist die Menschheit dran?

Die Gletscher und Eisschichten auf dem gesamten Globus sind dabei zu schmelzen, was den Anstieg des Meeresspiegels verursacht und unzählige Inselpopulationen und Küstenbewohner bedroht und zu Überflutungen auch in anderen Gebieten führt. Auf Grönland, dessen Wetter in Bezug auf den Klimawandel eine Alarmstellung zukommt, schmilzt die dicke Eisschicht schneller, als man es für möglich hielt. Manche Risse haben Wasserfälle vergleichbar mit der Größe der Niagarafälle gebildet.

Wir haben uns die Mühe gemacht, die düsteren Details als ein Ganzes anstatt als bruchstückhafte Schlagzeilen zu betrachten. Es entstand ein Bild, das uns so alarmierte, dass wir uns entschieden, uns an mindestens zwei Gemeinschaften zu wenden, die in unserem Leben eine wichtige Rolle spielten: die des Yoga und die des Buddhismus (was auch eine Form von Yoga ist).

Unsere Mahnung ist einfach und unkompliziert: Wenn dir der Fortbestand der menschlichen Zivilisation und das Wohlergehen der künftigen Generationen (Deiner Kinder und Enkel) am Herzen liegen, dann musst du jetzt dein äußerstes zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen und zum Beenden der selbstzerstörenden, weltweit verbreiteten Praktiken beitragen, wie zum Beispiel dem Einsatz von allerlei toxischen Chemikalien in

der Landwirtschaft (2,5 Millionen Tonnen Dünger beispielsweise), für das „Reinigen“ des Wassers, und nicht zuletzt im Haushalt, um ihn blitzsauber zu halten. Finde die Alternativen selber heraus! Es erfordert nur deinen Willen, deine Initiative.

Unser Beitrag beinhaltet eine erhebliche Verhaltensänderung. Das heißt, genau den Weg entgegen dem Strom der etablierten Konsumgesellschaft zu gehen, die uns, insbesondere durch Werbung, auf unterschiedliche Weisen, subtil oder weniger subtil verführt, beispielsweise durch vorsätzlichen Überfluss, und dazu nötigt, zu konsumieren und zu konsumieren und zu konsumieren.

Durch unseren übermäßigen Konsum, traditionell als Habgier bezeichnet, beanspruchen 20 Prozent der Gesamtbevölkerung 80 Prozent der weltweiten Ressourcen. Die Mehrheit der Menschen, die benachteiligten Mitglieder unserer Menschenfamilie, ist zum Überleben mit einem Betrag von 300 Dollar pro Jahr und Person verdammt. Tatsächlich sterben jedes Jahr 20 Millionen Männer, Frauen und Kinder durch Hunger, 850 Millionen sind chronisch unterernährt und dadurch anfällig für Krankheiten.

Das ist nicht *ihr* Problem. Es ist *unser* aller Problem.

Die Lage wird durch die menschliche Bevölkerungsexplosion noch verschlimmert. Die Menschheit nimmt jährlich um 80 – 90 Millionen zu. Inzwischen geht das Schmelzwasser in den Salz-Ozeanen oder verschmutzten Flüssen verloren. Die Grundwasserstände sinken rasch. Durch die industrielle Landwirtschaft werden die Ackerflächen vergiftet und sind weniger ertragreich, das heißt, dass weniger Nahrung verfügbar sein wird. Die Luft wird zunehmend verschmutzt und deshalb ungesund. Der weltweite Appetit auf Fleisch nimmt - schockierenderweise sogar bei der indischen Mittelklasse - zu, was der sicherste Weg ist, die Verschmutzung zu verschlimmern, weil Tierhaltung eine sehr starke Belastung für die Umwelt ist.

Die sogenannten Entwicklungsländer, insbesondere China und Indien, versuchen fieberhaft und törichterweise zu den entwickelten Ländern aufzuschließen. Das ist verhängnisvoll, weil ihre Industrialisierung

für eine gewaltige Verschmutzung verantwortlich ist. Während die entwickelten Industrieländer in der Tat zu langsam versuchen, ihre Treibhausgasemissionen unter Kontrolle zu bringen, haben die Entwicklungsländer kaum Umweltschutzvorschriften. Aber die Atmosphäre wird von allen geteilt. Erschreckenderweise fand man Verschmutzung aus China und Indien, die über Los Angeles schwebte. Trotzdem kaufen Nordamerikaner und Europäer weiterhin gedankenlos die Konsumgüter aus den Ländern, wodurch deren Produktionsanlagen noch mehr angetrieben werden

Nach unserem Verständnis läuft alles darauf hinaus, dass wir uns über unsere Gewohnheiten als Verbraucher voll bewusst werden, und dann unsere Wünsche unter Kontrolle halten. Was brauchen wir? Möchten wir, dass wir als Spezies eine Zukunft haben? Kümmert es uns, wenn jedes Jahr 50.000 Arten, die Millionen einzelner Lebewesen umfassen, für immer verschwinden? Wollen wir, dass wir und unsere Kinder gesund bleiben? Oder wollen wir Zeugs anhäufen, ohne zu berücksichtigen, dass wir kein einziges Ding und nicht einen Cent mit uns mitnehmen können, wenn wir zur gegebenen Zeit vom Leben Abschied nehmen?

Wir neigen zur Auffassung, dass die gegenwärtige Zivilisation in einer verhängnisvollen Abwärtsspirale verfangen ist, und wahrscheinlich wird sich unser übermäßiger Verbrauch als unser Untergang erweisen.

Praktisch bedeutet das, dass wir unser Konsumniveau *drastisch* reduzieren müssen. Dies schließt ein, dass wir für kurze Strecken, anstatt mit dem Auto, zu Fuß gehen oder Rad fahren, Touristenreisen sowie Jet-Sets aufgeben, Stromverbrauch reduzieren, den Fleischverzehr minimieren oder ganz auf vegetarische oder vegane Ernährung umsteigen, was auch völlig gesund und lecker sein kann.

Mit anderen Worten, wir müssen unser Leben radikal vereinfachen. Wenn wir es nicht tun, wird unser Leben sehr mühsam und leidensvoll werden. Es wird zwangsweise vereinfacht, entweder aufgrund drastischer Maßnahmen beunruhigter Regierungen, oder durch noch extremere und umfassende Änderungen der Natur.

Yoga-Praktizierende sind herausgefordert, *grüne* Yoga-Praktizierende zu werden.

Die Geschichte fordert von Yoga-Praktizierenden, dass sie spirituelle Helden und Heldinnen werden, was bedeutet, dass sie sich um ihre Umwelt kümmern, und dass sie bereit sind, den Worten Taten folgen lassen. Vor allem sind sie Menschen, die sich energisch der Linderung von Leid in der Welt widmen, das nicht nur von Menschen sondern von allen fühlenden Wesen auf dem Planeten.

Der grüne Yoga ist ein Yoga, der auf den tiefgründigen spirituellen und moralischen Prinzipien des traditionellen Yoga basiert, der die Not unserer Erde und das enorme Leid überall in der Welt heutzutage erkennt. Nach unserem Verständnis ist der grüne Yoga kein neumodisches System und gewiss nicht ein Produkt heimtückischer Kommerzialisierung, die den gegenwärtigen Yoga in weiten Teilen ausmacht.

Der grüne Yoga ist ein umweltbewusster und gewissenhafter Yoga. Was auch immer deine persönlichen religiösen oder philosophischen Vorlieben sein mögen, der grüne Yoga ist für jedermann möglich, weil er einfach eine tiefe moralische Praxis ist. Nach einer lebenslangen Yoga-Praxis in einer oder anderen Form sind wir beide zu derselben Schlussfolgerung gelangt. Entweder ist Yoga eine moralisch einwandfreie Disziplin oder sie ist gar nichts. Entweder dient Yoga dem physischen, moralischen und spirituellen Wohlbefinden *aller* Wesen oder er bringt wenig.

Praktizierende von grünem Yoga sind solche Personen, die Buddhisten als Bodhisattvas bezeichnen, die sich der Erleuchtung aller Wesen, nicht nur ihrer eigenen Befreiung, gewidmet haben. Einige Wesen sind nicht in der Lage, die Erleuchtung sofort zu erlangen, aber dies ist irrelevant. Wir müssen den langfristigen Nutzen für sie im Sinn haben, und uns gleichzeitig um ihr physisches Wohlbefinden kümmern. Das ist sicher ziemlich viel verlangt. Aber was gibt es sonst für uns zu tun, wenn wir Yoga ernst nehmen?

Es ist nun an uns, unsere Richtung individuell und gemeinschaftlich zu ändern, und in unserem Leben um des Planeten Erde und all ihrer zahlreichen Bewohner Willen ein Mini-

um an Weisheit und Mitgefühl zu manifestieren.

Wir halten diesen Vortrag bewusst kurz, damit unsere Nachricht nicht verwässert wird. Hier sind noch mal unsere Hauptargumente:

1. Unsere menschliche Zivilisation ist nicht nachhaltig und zeigt sogar deutliche Anzeichen der Selbstvernichtung.
2. Unsere natürliche Umwelt ist am Zusammenbrechen, und die Welt befindet sich in einer schrecklichen Notsituation.
3. Wir Yoga-Praktizierende haben die moralische und spirituelle Verpflichtung, aus dem fatalen Kreislauf des Konsums auszutreten, und alles tun, um uns den Selbstvernichtungstendenzen unserer Zivilisation zu widersetzen.
4. Unabhängig davon, was der Rest der Welt macht oder nicht macht, müssen wir als spirituell engagierte Yoga-Praktizierende die Verantwortung für das Wohlergehen aller gegenwärtigen und künftigen Wesen übernehmen.
5. Wir müssen jetzt so entschieden handeln, wie es uns möglich ist.

Die gegenwärtige Krise ist eine Gelegenheit, die besten und weisesten Prinzipien des Lebens anzuwenden, wie wir sie in der jahrhundertealten Yoga Tradition finden. Wir hoffen und beten, dass ihr die richtige Wahl trifft, und unserem Planeten hilft, eine lebenswerte Umwelt für die zukünftigen Generationen aller menschlichen und nicht menschlichen Wesen zu erhalten. So beten die Buddhisten:

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück!

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid!

Mögen alle Wesen niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit, die frei ist von Leid!

Mögen alle Wesen in großem Gleichmut leben, frei von Anhaftung an die, die ihnen nahestehen und frei von Abneigung gegen andere.

Wiedergegeben mit Erlaubnis von Georg und Brenda Feuerstein. © 2010 Copyright Georg und Brenda Feuerstein. Alle Rechte vorbehalten

Internet: www.traditionalyogastudies.com
Green Dharma: download kostenlos
www.traditionalyogastudies.com/green_dharma2.html

Georg Feuerstein, Ph.D., ist Autor von vielen Büchern über verschiedene Aspekte von

Yoga, dazu gehören *The Encyclopedia of Yoga and Tantra* (überarbeitet), *Yoga Morality* (2007), und *The Yoga Tradition* (3. überarbeitete Auflage 2008) – auch in deutsch: *Die Yoga Tradition*, Yoga Verlag GmbH, 2008. Sie verfassten *Green Yoga* (2007) und *Green Dharma* (2008), beziehbar auch elektronisch im Bookshop auf der Internetseite von www.babajiskriyayoga.net

2. Integration des Unbewussten (Teil 1)

von Acharya Nityananda

Die Hitze der Kundalini

Sadhana, Praxis von Kriya Yoga, kann mit dem Erhitzen des Wassers in einem Topf verglichen werden. Durch die Hitze des Feuers, wenn das Wasser am Sieden ist, steigen die Blasen von dem Boden zur Wasseroberfläche in der Pfanne auf. Auf vergleichbare Weise steigen aufgrund der erzeugten Hitze in unserer Yoga Praxis verschiedene Inhalte in unserem Bewusstsein auf wie Blasen, die die Oberfläche erreichen, platzen und verschwinden.

Deshalb ist Yoga - der wahre Yoga - nicht Praxis der Unempfindsamkeit und Isolation von innen und außen, sondern der Schärfung des Bewusstseins, die uns Sachen entdecken lässt, die bereits da waren, die wir aber nicht beachtet hatten. Dazu gibt es unzählige Muster in unserer Psyche, sogenannte „Samskaras“ in der yogischen Sprache, die sich wie verschiedene Schalen einer Zwiebel zwischen unserem normalen Bewusstseinszustand und die Präsenz des Seins legen, die, gemäß den Siddhas der Zustand vom absoluten Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit ist.

Wir könnten das Bewusstsein mit Luft vergleichen, das in Blasen gefangen ist, in kleinen „Egos“ des Bewusstseins, die mit der Hitze der Sadhana gedeihen und wachsen. Die Luft war bereits da, in den Gewässern des Unterbewusstseins, aber aufgrund der Hitze durch die spirituelle Praxis sammelt sie sich,

wächst und tritt sichtbar hervor. In ähnlicher Weise, durch Aktivierung der Kundalini-Energie im Basischakra, beginnen die „Egos“ des Unterbewusstseins im Bewusstsein zu sprießen. Diese Blasen des fragmentierten Bewusstseins, die der Psyche des Yogis entspringen, scheinen ein Eigenleben zu haben, und Unwohlsein kann dabei auftreten.

So sehr das auch befremdlich sein mag, bietet es eine Gelegenheit für Wachstum, weil es dem Sadhak – dem Übenden – erlaubt, zu erkennen und Inhalte aus den tiefen Schichten des Unterbewusstseins zu integrieren. Das kann in sehr kurzer Zeit erreicht werden, was normalerweise Jahre oder sogar mehrere Leben dauern würde. Aber der Sadhak muss dafür vorbereitet sein. Es gibt zwei Merkmale, die entscheidend bei dieser Arbeit sind: einerseits die bedingungslose Hingabe an das Göttliche, den Guru und an den eigenen Wachstumsprozess („Wie anstrengend es auch sein mag, mein Leben ist dazu da, Gott zu erreichen“). Andererseits das Loslassen, die Klarheit und Überzeugung, dass man sich nicht mit dem, was auch immer geschieht, identifiziert, sondern mit dem Bewusstsein, das es wahrnimmt.

Die Filter des Geistes

In unserer Psyche gibt es allerlei Samskaras (konditionierte Neigungen, Eindrücke und Gewohnheiten), die auf unsere Evolution aus

dem Tierreich zurückreichen. Diese Samskaras, Muster, sind aber nicht die absolute Wirklichkeit, sondern Objekte der Wahrnehmung, wenn man sie als einen Gegenstand beobachtet. Manchmal ähneln sie Filtern, die uns die Wirklichkeit gefärbt wahrnehmen lassen. Dann kann die bisherige Art der Wahrnehmung der Wirklichkeit selbst zu einem weiteren Objekt werden, das abgelegt werden kann. Wenn wir es einfach als solches wahrnehmen, werden wir uns ihres Konditionierungseinflusses bewusst, anstatt uns selber damit zu identifizieren. Das ist eine Bewusstseinsweiterung. Sie findet statt, wenn wir alles, innen und außen, von der Ebene des reinen Bewusstseins wahrnehmen. Das erfordert Anstrengung (Sadhana).

Ähnlich wie Blasen, die platzen, wodurch die in ihnen eingefangene Luft frei wird, werden eingefangene Bewusstseinsfragmente – die „Egos“ – in unser Bewusstsein integriert, wenn wir solche Inhalte des Unterbewusstseins akzeptieren. Diese Inhalte bestehen aus den Samskaras, Eindrücken, daraus entstandenen Mustern und aus vergangenen Leben. Samskaras sind schon immer da gewesen, haben unser Leben mehr oder weniger beeinflusst, direkt oder indirekt, beachtet oder versteckt, im Hintergrund abwartend, bis die Zeit gekommen ist, hochzukommen. Früher oder später ist der Prozess der psychischen Integration und Bewusstseinsweiterung, der Integration der zerstreuten Fragmente des Bewusstseins im Yoga erforderlich.

Wenn wir Samskaras unsere volle Aufmerksamkeit geben, aber ohne auf sie einzugehen, dann können wir sie assimilieren. Die bedingungslose Aufmerksamkeit ist einer Blase ähnlich, die andere Seifenblasen platzen lässt, und dadurch die in ihnen enthaltene Luft (das Bewusstsein) frei werden lässt. Der Yogi kann dann sein Bewusstsein erweitern, indem er sich nicht mehr auf das kleine „Ego“ konzentriert, das wie durch eine Wand aus Angst, Selbstbeschränkungen und Belanglosigkeiten beschränkt ist, die er früher oder später überwindet, indem er sich ihr entgegenstellt.

Bei der zweiten Einweihung werden verschiedene Techniken zur Integration von Samskaras erläutert. Es wird insbesondere auf diejenigen eingegangen, die widerstrebende

Emotionen aufweisen und nach einer intensiven Praxis auftreten können.

Gemäß den Siddhas beinhalten die Samskaras auch Gedächtnis, Intelligenz und Emotionen der zellulären Ebene. Laut den Siddhas schließt die Transformation bei diesem Yoga die physische Ebene mit ein. Der mentale, der emotionale und der physische Körper sind miteinander verwoben. Diese Transformation kann nur mit Gnade des Guru, des Göttlichen oder des Absoluten Selbst geschehen, und kann nicht selbst vollzogen werden. Ein Sadhak lernt, sich mit dieser absoluten Kraft in Verbindung zu setzen, und sie in seiner Sadhana zu aktivieren, dazu dienen die yogischen Anstrengungen.

Menschen sind in ihrem normalen Bewusstseinszustand durch mentale und emotionale Inhalte beeinflusst, denen sie automatisch und unbewusst unterworfen sind. Ein Yogi ist sich jederzeit bewusst, was auf der mentalen und emotionalen Ebene geschieht, und wird deshalb dadurch nicht beeinflusst. Wenn er Inhalte wahrnimmt, kann er sie transformieren und dadurch sein Leben bestimmen und das ändern, was man üblicherweise als „Schicksal“ oder „Karma“ bezeichnen würde.

Das Gift von Shiva

Der Legende nach quirlten Götter und Dämonen gemeinsam den Milchozean, um den Nektar der Unsterblichkeit, Amrita, zu erlangen. Um aus dem Milchozean Amrita zu gewinnen, zogen die Götter und Dämonen im Wechsel an beiden Enden der als Seil um den Berg Mandara geschlungenen Schlange Vasuki. Zuerst brachten sie aber ein so toxisches Gift hervor, dass es die ganze Schöpfung töten könnte. Götter und Dämonen erschrecken, keiner wollte das Gift, und sie wussten nicht, wohin damit. Nur Shiva, Gott in Gestalt eines Yogis, trank aufgrund seines Mitgefühls für die Schöpfung das Gift weg und hielt es in seiner Kehle, ohne es herunterzuschlucken. Seitdem bekam er den Beinamen Neelakantha ("blaue Kehle").

Das Quirlen des Ozeans kann man mit fortgeschrittener Pranayama Praxis vergleichen, wenn wir die Energie um die Wirbelsäule kreisen lassen. Bevor wir den Nektar

der Unsterblichkeit kosten können, erhalten wir zuerst das Gift.

Fortgeschrittene Praxis kann die im Unterbewusstsein befindlichen Samskaras oder Muster aktivieren. Manche können negativ sein und bewusst werden. Shiva absorbierte solche Muster, aber er schluckte sie nicht herunter, was bedeutet, dass Yogi sich der aufgetauchten Muster bewusst wird, sich von ihnen aber nicht einwickeln einlässt. Er schluckt sie nicht herunter.

Das Auftauchen solcher Muster sollte als eine besondere Gelegenheit, sie zu transformieren erkannt werden. Wir suchen nur nach dem Nektar. Niemand will das Gift, und so möchten wir davor weglaufen oder wir projizieren es auf andere. Nur Shiva, der Yogi, akzeptiert das Gift im Innern als Gelegenheit zur Transformation. Mit der Transformation des Gifts beginnt die Umwandlung von Egoismus und egoistischen Wünschen.

Kumulierte Energie

Unsere schlechte Gewohnheiten (Ärger, Verlangen, Geschwätz, Gier, übermäßige Sexualität, Betrübnis, Kummer) sind wie Löcher, die unsere vitale Energie, abfließen lassen, als ob Wasser aus der Leitung in verschiedenen Bereichen entlang der Wirbelsäule Lachen bilden würde. Wenn wir mit Chakren arbeiten, werden wir uns der angesammelten Energie dort bewusst. Energie kann Strukturen bilden, die wie Krusten tiefe Wunden bedecken, die nicht gereinigt wurden oder nicht geheilt sind. Solche Strukturen bestehen aus störenden mentalen und emotionalen Gewohnheiten und Impulsen, die sich in diesem Leben oder in vergangenen Leben entwickelt haben. Wenn unsere Energie durch intensive Yoga Praxis zunimmt, können diese Strukturen um die Chakren ebenso größer werden, bis sie mittels einer Praxis wie der Kriya Meditationstechnik, die im ersten Einweihungsseminar gelehrt wird, gereinigt werden. Tun wir es nicht, dann werden schlechte Gewohnheiten noch viel offensichtlicher und lästiger. Um ihre Erscheinungsformen zu erkennen, ist es hilfreich, zu verstehen, wie die Energie der Chakren und

negative energetische Strukturen, die sich um sie bilden können, funktionieren.

Dies sind die Arten angestaute, Materials in der Reihenfolge der Chakren von unten nach oben.

1. Chakra: Sex und nicht erfülltes sexuelles Verlangen, unterdrückt oder nicht integriert
2. Chakra: Angst vor dem Leben und vor Mangel
3. Chakra: aufgestaute Wut, die in der Vergangenheit verdrängt wurde
4. Chakra: Trauer wegen Verlassenwerdens und Verlust, Mangel an Liebe
5. Chakra: Selbstverleugnung, Selbstzerstörungsimpulse, unterdrückter Selbstaussdruck
6. Chakra: überall das Schlechte sehen
7. Chakra: nicht gegenwärtig sein, ausweichen, Entfremdung von Gott

Um sich von diesen Energien zu reinigen und sie zu transformieren, ist folgendes notwendig:

- Zuerst sollte man mentale und emotionale Gewohnheiten untersuchen, die sie gebildet haben. Sie sind wie Löcher, die Energie wegziehen: Ängste, Sorgen, Ärger und Niedererschlagenheit, Stress usw.
- Danach müssen wir darin enthaltene karmische Reste, Samskaras oder Muster erkennen, annehmen und transformieren

Während des Transformationsprozesses ist es gut, sich daran zu erinnern, dass Energie nicht vernichtet, sondern nur transformiert werden kann, entsprechend ist Transformation und nicht Unterdrückung die Lösung. Häufig kommen unterdrückte Sexualität und Ärger vor, weil wir aufgrund der „guten Erziehung“ von klein auf beigebracht bekommen, sie nicht auszuleben. Integration von beiden Teilen bedeutet, dass man solche Energiemuster akzeptieren und transformieren kann. Die sexuelle Energie ist für einen Yogi ein sehr mächtiges Werkzeug, um die oberen Chakren zu öffnen.

In einem Idealzustand sind alle Chakren in geeigneter Weise aktiviert und ohne Energieverlust der Persönlichkeit eines Yogis in ihrer Funktion dienlich. Anbei einige Affirmationen für jedes Chakra, die zu ihrem optimalen Funktionieren anleiten:

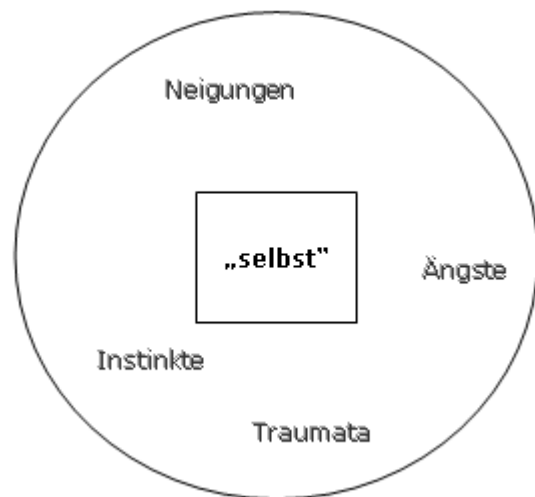
1. Chakra: Ich akzeptiere und benutze sexuelle Energie und transformiere sie in spirituelle Energie.
2. Chakra: Ich danke Gott, der einzigen Quelle aller Fürsorge und Sicherheit.
3. Chakra: Energie kommt von Gott, alle meine Handlungen sind Gaben an die Göttlichkeit.
4. Chakra: Ich denke und lebe aus meinem Herzen, ich fließe im Fluss der Liebe. Andere zu lieben und anderen zu dienen, ist Gott zu lieben und ihm zu dienen.
5. Chakra: Ich akzeptiere das Verstummen meines Egos, und folge der kreativen Stimme Gottes, des inneren Gurus, meines Höchsten Wesens.
6. Chakra: Die Göttlichkeit ist als Schöpfer hinter allem, was ich wahrnehme.
7. Chakra: Die Göttlichkeit ist für mich hier und jetzt präsent.

Erschütterung durch Samadhi

Nach Jahren intensiver Praxis kann ein Yogi einen erweiterten Bewusstseinszustand erfahren, der über den normalen Bewusstseinszustand hinaus geht. Diese Ausdehnung ist im Yoga als „Samadhi“ bekannt. In Patanjalis Yoga Sutren werden verschiedene Typen von Samadhi oder „kognitiver Absorption“ beschrieben. Die Samadhi Erfahrung oder Bewusstseinsweiterung lässt uns die übliche Beschränkung des Geistes überschreiten.

Auf dem spirituellen Weg können manchmal „dunkle Nächte“ vorkommen, häufig nach den ersten transzendentalen Erfahrungen. Das großartige Buch „Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen“ von Jack Kornfield beschreibt viele von solchen „dunklen Nächten“, die von spirituellen Aspiranten erfahren wurden. Es gibt ein Zen Koan, das fragt: Warum fällt ein Mönch nach der Erfahrung des Ekstasezustands in einen Brunnen?

Ich möchte den Grund für die „dunkle Nacht“ mit Hilfe der folgenden Skizze erklären:



Unser gewöhnlicher Bewusstseinszustand sei das Quadrat in dem Kreis, das kleine „Ego“ oder „das, was wir denken, dass wir sind“ mit gepolsterten Wänden errichtet durch unsere Überzeugungen, Ideologien (die auch spiritueller Art sein können), Vorlieben und Abneigungen. Unsere Vorlieben geben uns einen emotionalen Ausgleich für alles, was wir stets vermeiden. Mit Vorlieben und Abneigungen werden die Wände aufgebaut, die das Ego zusammenhalten und stärken.

Die erhebende Samadhi Erfahrung ist ähnlich einem Blitz, der uns in einem Sekundenbruchteil einen Blick auf die ganze Wirklichkeit, die wir sind, aufzeigt und erfahren lässt. Die Wirklichkeit, die alle Bereich der Existenz umfasst, auch außerhalb der klastrophischen Zone, die unser kleines „Ego“ so sehr liebt, ist durch den Kreis dargestellt. Zu einer solchen Erfahrung kommt es normalerweise in der Meditation nach vielen Jahren intensiver Praxis.

Es ist eine freudvolle Erfahrung, weil Freude gemäß den Siddhas unsere innewohnende Wesensart ist. Es ist eine Erfahrung innerer Ausdehnung, die uns die Frage aufwirft, „Wie kehre zu den kleinen beschränkten Ansprüchen meines Egos zurück? Das Wesen ist nicht länger zufrieden mit den Begrenzungen, die die vier Wände bedingen.“

Wir lassen unser bisheriges Zuhause hinter uns, unser Referenzgebiet vor dem Samadhi. Aber weil wir es noch nicht fertig gebracht haben, uns auf das gesamte Gebiet der Wirklichkeit zu beziehen, das was unser wahres Wesen in Wirklichkeit ist, stellen wir fest,

dass wir unzufrieden sind. Was vorher gut genug war, befriedigt uns jetzt nicht mehr. Der spirituelle Lehrling befindet sich nun in einem Niemandsland mit anscheinend keiner Rückkehrmöglichkeit.

Und was sieht man vor sich? Ein weitläufiges verlassenes Land, was einiges aufweist, wovon man nicht wusste, das es vorhanden ist, sich aber zwischen einem selbst und dem Horizont befindet: frühere Traumata, Ängste, Instinkte, negative Tendenzen; alles was nach C. G. Jung als „Schatten“ benannt wird, verstärkt und gänzlich sichtbar. Alles was man vor langer Zeit oder gar einige Leben zuvor vergessen hat, kommt mit großer Kraft zurück. Wenn man damit konfrontiert wird, kommt zuerst eine Fluchtreaktion auf. Man erfährt die „dunkle Nacht“.

Yamas und Niyamas

Reinigung ist auf dem ganzen Weg notwendig. Es gibt aber Zeiten, wenn intensive Reinigung besonders nötig ist. Diese ist so eine. Manchmal kann das Leben und der Geist eines Yogis mit der Herkules Legende verglichen werden, der den Stall des Augias zu säubern hatte, der voller Mist war, weil er davor noch nie ausgemistet worden war. Es war eine erniedrigende und fast unmöglich zu verrichtende Aufgabe, sogar für einen Halbgott wie ihn. Das müssen wir richtig verstehen, denn wir reinigen nicht nur unsere Psyche, sondern auch einen Teil des kollektiven Unterbewusstseins. Alles Mögliche kann auftauchen als Widerstand gegen den spirituellen Fortschritt und es muss alles integriert und umgewandelt werden.

Logischerweise kann ein Yogi nicht unbewusst sein Leben fortsetzen. Er muss all seine Lebensgewohnheiten überprüfen, denn er kann nicht das weiterhin nähren, was seine Bewusstseinsenerweiterung so offensichtlich hemmte.

Siddha Patanjali führte in seinen Yoga Sutra 8 bekannte und notwendige Aspekte für die spirituelle Erfahrung auf. Die ersten zwei, die Basis des ganzen Prozesses, sind die Praxis von bestimmten Enthaltungen und Verhaltensregeln, Yamas und Niyamas. Jetzt

verstehen wir besser, warum wir sie für das spirituelle Wachstum brauchen.

Yamas, oder Enthaltungen, sind: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht Stehlen, sexuelle Selbstbeherrschung und Freiheit von Gier.

Niyamas oder Befolgung folgender Grundsätze: innere und äußere Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium, und Hingabe an Gott.

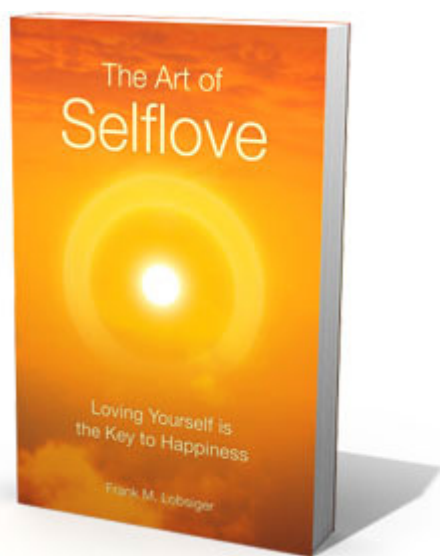
Abgesehen vom Befolgen von Yamas und Niyamas ist unbedingt notwendig, unsere mentalen und emotionalen Gewohnheiten zu überprüfen und alle karmischen Reste zu integrieren, die im Bewusstsein wieder auftauchen. Wer hat behauptet, dass Yoga einfach ist? Dieser Prozess ist eine wirkliche Transformation, die traditionsgemäß in Indien unter der Anleitung eines Gurus mit strenger Disziplin stattfand. Sogar Yogananda, ein außerordentliches Wesen, erwähnte, wie er mit der „täglichen Flamme der Bestrafung“ von seinem strengen Guru gereinigt wurde. Das traditionelle Guru-Schüler-System wurde aus Indien nicht in die westliche Welt exportiert, vielleicht nicht nur deshalb, weil es selten verwirklichte Gurus gibt, die bereit zur Arbeit an den Egos von Schülern sind, sondern auch weil es noch schwieriger ist, richtige Schüler zu finden, die bereit sind, sich einer solchen Disziplin zu unterziehen. Das Leben aber wird uns auf unterschiedliche Weisen zur Disziplin führen, wenn wir den spirituellen Weg gehen und uns dafür entscheiden, dass wir die Lebenslektionen an unseren eigenen Begrenzungen arbeiten lassen.

Von da an gleicht der spirituelle Fortschritt der Besiedlung neuer Gebiete, wilden Ländern mit allen möglichen Inhalten und deren Vermenschlichung. Es geht um das Ausbreiten des Lichts des Bewusstseins im Schattenreich, ohne zu urteilen oder zu berücksichtigen, woher die Schatten kamen, ob sie individuell oder kollektiv, oder möglicherweise beides zugleich sind. Yoga ist wirklich ein Erweiterungsprozess und nie ein Prozess der Einengung oder Kontraktion: Bewusstsein umfasst alles, es lässt nichts außerhalb, haftet an nichts an, und ist deshalb unbegrenzt. Wenn der Yogi entdeckt, dass er

frei ist, dann gibt es nichts, was (sein) Bewusstsein zurückhält.

Besucht die Internetseite von Nityananda:
<http://www.kriyayogadebabaji.net>

4. Buchbesprechung von M. G. Satchidananda: Die Kunst der Selbstliebe: Sich selbst zu lieben ist der Schlüssel zum Glück von Frank M. Lobsiger



zu bestellen bei www.babajiskriyayoga.net

205 Seiten, Taschenbuch, Preis: \$14.95, zuzüglich Versandkosten

Ich hatte viel Vergnügen beim Lesen von *Die Kunst der Selbstliebe*, verfasst von Frank M. Lobsiger, den ich seit über 10 Jahre als Schüler von Babaji Kriya Yoga und Übersetzer von vielen meiner Seminare in Zürich kenne.

Die Kunst der Selbstliebe kombiniert die besten fernöstlichen Achtsamkeitsübungen und westliche körperzentrierte Therapie zu einer von Frank entwickelten neuen Technik, die er „Willkommensprozess“ nennt, und die für all diejenigen von Interesse ist, die die einzig permanente Quelle des Glücks suchen: das innere Selbst. Ich habe es ausprobiert und kann ihre Wirksamkeit bestätigen. Dieser Prozess in drei Schritten beginnt mit der Entwicklung des Bewusstseins der eigenen aktuellen inneren Erfahrung. Normalerweise ist man so sehr von eigenen Emotionen und

Gedanken absorbiert, dass man vergisst, dass dies nicht ist „Wer ich bin“. Der zweite Schritt ist, sich zu erlauben, alles wahrzunehmen, was auch immer aufkommt, ob es eine Emotion, ein Wunsch oder ein innerer Konflikt ist, ohne es zu bewerten oder zu verdrängen. Der dritte Schritt ist die Wahrnehmung der „Veränderung des Körpers, die nach diesem Gewährenlassen folgt, in Form eines Aufatmens oder einer Körperbewegung, wie beispielsweise Änderung der Lage, Entspannung, Lächeln oder sich strecken.

Das existentielle Bedürfnis für eine solche Praxis, als Mittel gegen egoistische Selbstbespiegelung und unbewusstes Leiden, ist in den einführenden Kapiteln in einer Weise dargelegt, die spannend und zugänglich für die große Mehrheit der potenziellen Leser ist.

Die drei Schritte des „Willkommensprozess“ sind anschaulich erklärt. Nützliche Diagramme und Beispiele ermöglichen dem Leser, den Prozess leicht zu erfassen und im Alltag anzuwenden. Man kann es praktizieren wann auch immer die eigene Einstellung oder innere Reaktion Leid auslösen. Man hat immer die Möglichkeit, seine Einstellung zu ändern. Der „Willkommensprozess“ ist ein wirksames Werkzeug dafür.

Die Kunst der Selbstliebe ist einfach und spannend zu lesen. Es ist frei von technischen und philosophischen Ausdrücken. Es ist durch viele interessante Zitate ergänzt, mit umfassenden bibliographischen Referenzen für diejenigen, die mehr über die zugrunde liegende Psychologie oder Philosophie weiterlesen möchten.

5. News und Notizen

Kriya Yoga Pilgerreise nach Badrinath im Himalaya. Wir planen eine Pilgerreise in den Himalaya vom 29. September bis 18. Oktober 2011 zu den Plätzen, wo Babji *soruba samadhi*, die Vollendung der Erleuchtung, erreichte. Gestartet wir von New Delhi mit Bus, mit Zwischenstationen in Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, und Haridwar. Tägliche Yoga- und Meditations-Gruppenpraxis. Weitere Aktivitäten: Wanderungen z.B. zu den Vasudeva-Fällen, zur Vyasa-Höhle. Sehr komfortable Hotel-Unterkünfte.

Für weiterführende Infos:

www.babajiskriyayoga.net

Kriya Yoga Einweihungen 2011

Basisseminar

mit MG Satyananda

Görlitz	01.05.2011
Klagenfurt, Österreich	02.06. - 05.06.2011
Murnau bei München	24.06. - 26.06.2011
Buchholz im Raum Bremen / Hamburg	Herbst 2011

mit Nandi Devar

Frauenfeld bei Zürich	15.04. - 17.04.2011
Düsseldorf	05.05. - 08.05.2011
Berlin	26.08. - 28.08.2011
Nürnberg	17.11. - 20.11.2011

Aufbauseminar

mit MG Satyananda

Nürnberg	06. - 08.05.2011
Schweiz	19. - 21.08.2011

Vertiefungsseminar

mit MG Satchidananda

Kapellenhof bei Frankfurt 22.05. - 29.05.2011

Lehrerausbildung

mit Durga Ahlund und MG Satchidananda

Quebec, Kanada 30.06. - 10.07.2011

Der Kurs umfasst einen Lehrplan von 280 Stunden und erfüllt damit die Bedingungen der Yoga Alliance Zertifizierung. Vertiefe dein Verständnis von Yoga auf allen Ebenen und lerne, deine Liebe zu Yoga mit anderen zu teilen. Das Programm kann man unter www.babajiskriyayoga.net einsehen.

Besucht Durgas Blog

www.seekingtheself.com

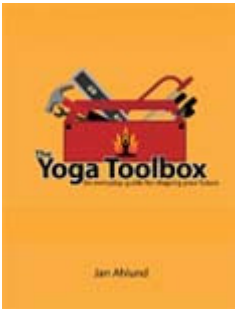
Der Bau des Ashrams in Badrinath wir fortgesetzt, wenn die Saison in Badrinath im 19. Mai wieder eröffnet wird. Wir haben vor, das Erdgeschoss in dem Sommer und bis Ende 2012 den ganzen Ashram fertig zu stellen. Die nächste Pilgerreise dorthin wird im September 2011 stattfinden.

Neue Webseite www.tirumandiram.net

Wir laden euch ein, unsere neue Webseite zu besuchen, die dem Tirumandiram gewidmet ist. Sie beinhaltet Auszüge und dazugehörige Publikationen, Buchbesprechungen und einen Artikel darüber aus „Hinduism Today“, und eine Präsentation vom Januar 2010, die anlässlich der Neuauflage des monumentalen 10-bändigen Werks in Chennai gemacht wurde.

Neue Videovorträge in YouTube: Bitte „Marshall Govindan“ als Suchbegriff in YouTube.com eingeben. Zum Anschauen gibt es sieben neue Videoaufnahmen: „Tirumandiram und Yoga Sutren von Patanjali und die Siddhas“, „Erleuchtet leben: Wie erkennt man den spirituellen Fortschritt?“ Teil 1 und 2, „Jesus und Yoga“ Teil 1, 2, 3. Jede Aufnahme dauert zwischen 8 bis 11 Minuten.

Neues eBook: *Yoga Toolbox für die Gestaltung deiner Zukunft* von Jan Ahlund



Durga freut sich, ein neues, inspirierendes und förderliches Yoga eBook mit Hatha Yoga Übungsreihen abgeschlossen zu haben. Sie bauen aufeinander auf, und gehen auf individuelle Anforderungen und Fähigkeiten ein. Es wird als eBook Ende Oktober 2010 verfügbar sein.

Es gibt vierzehn verschiedene Yoga Übungsreihen für jeden Tag. Jede Reihe enthält eine genaue Beschreibung und Bilder (241). Darin mit enthalten sind Stellungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama), Verschlüsse (Bandhas), Gesten (Mudras), Meditationstechniken und Training des Bewusstseins.

Kapitelüberschriften: Erschließen der Kraft von Prana, Erschließen der Kraft des Geistes durch den Atem, Einführende Yoga Basishaltungen, Surya Yoga und Aum: Erschließen der universellen Kräfte, Auflösen der Widerstände, Lockern der unteren Wirbelsäule, Lockern und Entspannung des Oberkörpers und der Wirbelsäule, Stärken des Nervensystems, Rückwärtsrollen, Umgang mit Unmut, Stehende Asana für Gleichgewicht und Dynamik, Verjüngender Schlaf, Auflösung der Begrenzungen, Kunst der Meditation, Vorbereitung von Körper und Geist, Kraft von Mudras, Yogische Entspannung für Lebensbereicherung und Verwirklichung. Preis: € 7,50. Im Büchershop unter

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> zu bestellen.

Besuche unsere elektronische Handelsseite www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bücher und andere Produkte von Babaji's Kriya Yoga Publications zu beziehen, oder für Spenden an den Order of Acharyas. Deine

Kreditkarten-Information wird verschlüsselt und geheim gehalten.

Büchershop: Viele Bücher in deutsch oder englisch sowie einige weitere Artikel, wie etwa die Hatha Yoga DVD können bei Dorit Jaeger, die in den deutschsprachigen Ländern für den Vertrieb zuständig ist, bezogen werden. Das vollständige Angebot findet ihr unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php> Die Kontaktdaten sind per Mail savitrri@babaji.de und per Telefon 02104/73141. Ihr könnt ihr auch schreiben: Dorit Jäger, Innstr. 1, 40822 Mettmann.

Die meisten Artikel früherer Ausgaben des Babaji's Kriya Yoga Journals sind jetzt auf unserer Webseite zu finden:

<http://www.babajiskriyayoga.net/german/articles.php>

Wir bitten alle Abonnenten des Kriya Yoga Journals um die jährliche Zahlung von 12 Euro auf das deutsche Konto von M.G. Satchidananda für das Abonnement.

Die Kontodaten:

Kontoinhaber: M. Govindan

Kontonummer: 0723106

Bank: Deutsche Bank International, Frankfurt

BLZ: 500 700 24

IBAN DE09500700240072310600

BIC/Swift code DEUTDEDBFRA

Bezieher des deutschen Kriya Yoga Journals mögen bitte Prem informieren, wenn sie ihr Abo verlängern wollen.