



babaji's kriya yoga journal

Deutsche Ausgabe

In dieser Ausgabe

1. Leitartikel: „Das Gegenteil tun: Die Yamas und Ahimsa“
von M. G. Satchidananda
2. „Alles ist Gnade,” von M. G. Satchidananda
3. Profil von Acharya Mirabai
4. Buchbesprechung: “Gesund mit 100“ 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: Das Gegenteil tun: Die Yamas und Ahimsa

von M. G. Satchidananda

Yoga Anfänger sind oft überrascht, wenn sie feststellen, dass das meiste im Yoga das bewusste Gegenteil von dem ist, wozu unsere menschliche Natur uns motiviert. Neben dem offensichtlichen Beispiel, mit geschlossenen Augen bewusst zu bleiben, anstatt zu schlafen, oder auf dem Kopf statt mit den Füßen zu stehen, fordert Yoga uns zum Gegenteil unseres natürlichen Sozialverhaltens auf. Dabei handelt es sich nicht nur wie im religiösen Kontext um moralische oder ethische Regeln.

In diesem Leitartikel werde ich in fünf Folgen aufzeigen, wie Yoga uns zur Trans-

formation unserer menschlichen Natur auffordert. Die Basis dafür sind die Yamas - soziale Verhaltensregeln, die von Patanjali vorgeschlagen wurden. Sie sind sehr praktische und wichtige Einhaltungen, die sowohl die Selbstverwirklichung als auch die Transformation unserer menschlichen Natur erleichtern. Mit dem Befolgen der Yamas wird der Geist des Praktizierenden gezügelt und zum Kanal ungehinderter Erfahrung des höheren Bewusstseins, des Göttlichen, des absoluten Seins. Dieses Ziel kommt im Folgenden zum Ausdruck:

„Yoga ist das Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen. Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen.“

Patanjali's Yoga Sutras: 1.2-1.3

Dies wird auf der mentalen und emotionalen Perspektive verfeinert vom göttlichen Krishna, an seinen Schüler Arjuna gerichtet:

„Jemand, der nicht durch Sorgen beunruhigt ist, keine Annehmlichkeiten begehrt und frei ist von Anhaftung, Angst und Wut, der ist eine Weiser mit beständiger Weisheit.“

Bhagavad Gita: 2.56

„Die Selbstbeschränkungen sind Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Kontrolle über die sexuelle Begierde und Gierlosigkeit“

Yoga Sutras: 2.30

Im darauf folgenden Vers (2.31) bestätigt Patanjali, dass diese fünf Praktiken ein „großes Gelübde“ moralischer Disziplin bilden:

„Das Große Gelübde ist universell und nicht durch Klasse, Ort, Zeit oder Umstände begrenzt“.

Ein anderer unsterblicher Siddha, Tirumular, rät noch zu weiteren Selbstbeschränkungen:

*„Er tötet nicht, lügt nicht und stiehlt nicht,
Von besonderer Tugend ist er; gut, sanftmütig
und gerecht;
Er teilt seine Freuden und kennt keine Schande;*

Weder trinkt er, noch kennt er Gier.“

Tirumandiram: 554

In diesem Artikel ist unser Fokus auf Ahimsa oder Gewaltlosigkeit gerichtet, den ersten Yama nach Patanjali. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Yamas miteinander verknüpft sind, wie auch mit den Niyamas, oder Verhaltensgeboten. Beispielsweise wird einen der Niyama Zufriedenheit [Santosha] vor dem Stehlen bewahren. Außer dass „Yama“ Ver-

haltensregel bedeutet, es ist auch der Name des Königs des Todes, was uns daran erinnert, dass es einen Tod der Unwissenheit, als Ursprung des Egoismus, Anziehung und Abstoßung, geben muss.

Mit dem Praktizieren dieser Gebote wird der subtile Körper mit seinen Energiekanälen gereinigt, was ermöglicht, dass mehr Energie und dadurch mehr Lebenskraft durch sie fließen kann, aber auch die Aufwärtsbewegung der Kundalini durch die Chakren erleichtert.

In uns allen gibt es Hindernisse und Probleme, wenn wir uns dem Göttlichen zuwenden, um unser höchstes Potenzial zu erreichen. Es ist notwendig, stets all deine Gedanken, Worte und Taten bewusst und mit Unterscheidungsvermögen zu untersuchen, und dadurch zum Verständnis zu gelangen, warum Probleme und Hindernisse auftreten, und wie sie vermieden werden können. Wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet (Selbstbewusstheit), um die inneren Hindernisse, Gedanken, Gefühle wahrzunehmen, so werden die Blockaden bewusst. Du wirst feststellen, was den Geist aus der Ruhe bringt und die Wahrheit verschleiert.

Ahimsa: Gewaltlosigkeit

Im Zustand der Vereinigung mit Gott, dem *Samadhi*, haben alle yogischen Weisen einstimmig konstatiert, dass alles Leben eins ist. Wenn wir diese Verwirklichung anstreben, dann müssen wir dieses Einssein und diese Einheit durch Freundlichkeit, Mitgefühl und Respekt zu allen Wesen in Gedanken, Worten und Taten bestätigen.

Ahimsa ist weit mehr als nicht töten, weit mehr als das biblische Gebot: „Du sollst nicht töten“. Um *Ahimsa* zu leben, ist es wichtig, eine Einstellung von vollkommener Gewaltfreiheit mit bejahender Liebe und Respekt für das ganze Leben, nicht nur in unseren Taten, sondern auch in unseren Gedanken und Worten zu entwickeln. Ist *Ahimsa* vollkommen, dann erfahren wir die Einheit und das Einssein allen Lebens und erlangen universale Liebe, Frieden und Harmonie. Mit perfekter Praxis von *Ahimsa* erheben wir uns über Ärger, Hass, Angst, Neid und Anhaftung: Dadurch wird unser Bewusstsein gereinigt.

Mit der Praxis des Gegenteils von *Himsa*, Vergebung, können wir Gefühle abwenden, die nicht nur andere sondern letztendlich uns selbst verletzen.

Die Praxis von Ahimsa verlangt von uns, dass wir weder anderen Lebewesen - uns und die Welt in der wir leben, eingeschlossen - Schmerz oder Leid zuzufügen oder wünschen. Es erfordert auch, andere von schädlichen oder gewalttätigen Aktionen abzuhalten oder uns dafür einzusetzen, dass anderen weder in Taten, Worten oder auch nur Gedanken ein Leid angetan wird. Wir sollten es nicht nur unterlassen, anderen Lebewesen Leid anzutun. Gewalt hat viele Manifestationen: Wenn man heftig die Tür zumacht, wenn man einen anderen beim Überholen auf der Autobahn schneidet oder wenn man seine schlechte Laune um sich herum verbreitet.

Skeptiker mögen bezweifeln, ob es realistisch ist zu erwarten, dass Menschen Ahimsa praktizieren. Sie können vielleicht argumentieren, dass die menschliche Natur voll von Aggressivität ist, die aus der Selbstsucht entsteht. Und unsere Kultur unterstützt dies durch die Verherrlichung von Gewalt, Konkurrenzdenken, Verschwendung und Gier. Aber wenn es auch wahr ist, dass die menschliche Natur ihre Schwächen hat, so hat sie doch auch ihre Stärken und darüber hinaus das Potenzial für Mitgefühl, Liebe und Freundlichkeit. Menschen haben im Gegensatz zu Tieren die einzigartige Fähigkeit, nicht nur ihr eigenes Potenzial für ihre Perfektionierung, sondern auch ihre Unvollkommenheiten zu erkennen und beides miteinander zu verbinden.

Im 20. Jahrhundert haben wir sehen können, wie die transformierende und heilende Kraft von Ahimsa inspiriert durch das Beispiel Mahatma Gandhis in der Philosophie und in gewaltlosen Aktionen, Demonstrationen, Streiks, Sit-ins, Teach-ins und langsam arbeiten zu Veränderungen führte, die die zur Beendigung der Kolonialzeit in Indien und der Apartheid in Südafrika und der Stärkung der Rechte der Frauen beitrugen.

Wie kann der Einzelne im täglichen Leben Ahimsa praktizieren?

An einem bestimmten Punkt in der spirituellen Entwicklung eines Menschen wird Ahimsa zum Ausdruck eines inneren Gefühls der Einheit mit allem. Die Verehrung des Lebens wird mühelos. Bis dahin aber muss man sich selbst und das eigene Verhalten beobachten und dabei die Verbindung zwischen sich und anderen lokal und global wie auch die Konsequenzen der eigenen Gedanken, Worte und Handlungen erkennen.

a. Unsere Gedanken: Unsere Gedanken haben Macht. Zusammen mit den Emotionen unseres Vitalkörpers bestimmen sie unsere Worte und Handlungen. Wenn wir positive Gedanken und Emotionen wie Enthusiasmus, Liebe, Sympathie oder Vertrauen haben, können wir andere inspirieren oder aufrichten. Aber mit negativen Gedanken und Emotionen wie Wut, Vorurteilen, Depressivität, Ängstlichkeit oder Stolz können wir anderen in unserer Umgebung schaden. Selbst wenn wir nicht absichtlich anderen schaden, geschieht dies durch unsere Kälte und Gleichgültigkeit. Praktisch bedeutet das, dass wir, anstatt kritisch über andere zu denken, uns entscheiden können, sie zu segnen und ihnen gutes zu wünschen. Dadurch jedoch, dass wir andere lieben, erhöhen wir nicht nur unseren eigenen Energielevel, sondern auch den der Leute um uns herum. Wir müssen also Verantwortung dafür übernehmen, wie wir der Welt begegnen und erkennen, welchen Effekt wir auf andere selbst auf der subtilen Ebene der Gedanken und Emotionen haben. Ahimsa ist wirklich ein positiver Ausdruck von Liebe auf dieser Ebene.

b. unsere Worte: Was wir uns entscheiden zu sagen oder nicht zu sagen, hat Konsequenzen. Unsere Worte können anderen schaden, insbesondere wenn sie mit negativen Emotionen wie Wut ausgedrückt werden. Und sie schaden uns, indem sie in unserem Geist Verwirrung erzeugen. Indem wir schweigen und nachdem wir es reflektiert haben, nur sagen, was notwendig und hilfreich für andere ist, bringen wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst Frieden. Wenn wir mit anderen zusammen sind, können wir dadurch am hilfreichsten und liebevollsten sein, dass wir ihnen unsere voll Aufmerksamkeit als guter, wohlwollender Zuhörer schenken. Unser

größtes Geschenk an andere ist unser Bewusstsein und wir geben es dadurch, dass wir ganz da sind. Wir können es vermeiden, bei anderen Ärger oder Unmut zu erzeugen, indem wir keine unerwünschten Ratschläge geben. Wenn wir ganz da und bewusst sind, werden andere um uns herum ebenfalls präsenter und bewusster. Daraus entsteht spontan Glück.

c. unsere Handlungen: Alle unsere Handlungen haben moralische Konsequenzen. Welche Auswirkungen hat beispielsweise unsere Arbeit auf unsere Umwelt? Da alles mit allem zusammenhängt, erzeugen wir Himsa in der Umwelt, wenn wir durch das Essen von Fleisch oder Autofahren den Treibhauseffekt erhöhen. Unkenntnis dieser Effekte ändert nichts an unserer Verantwortlichkeit. Wir sind verantwortlich, ob wir diese Effekte erkennen oder nicht. Und der gesamte Effekt ist sehr groß. In unserer modernen, materialistischen Kultur sind die vorherrschenden Werte wie Konsum, Konkurrenzdenken, Individualismus und Aggressivität verantwortlich für die derzeitige Krise in Wirtschaft, Umwelt, Gesundheit, Politik und Gesellschaft. Die Verherrlichung von Gewalt ist verantwortlich für Kriege, schlechte Behandlung von Kindern, Frauen und alten Menschen und für die meisten der 2 Millionen heute in den USA Inhaftierten. Selbst ein kleiner Versuch, unsere selbstsüchtigen, von Konsumverhalten geprägten Gewohnheiten zu verändern und sie durch Werte wie Ahimsa zu ersetzen, wird einen merklichen Effekt haben. Wir müssen lernen zu vereinfachen, zu bewahren, zu recyceln, regionale Nahrungsmittel zu konsumieren und zu vermeiden, eine Nachfrage für Produkte zu schaffen, deren Herstellung die Umwelt unnötig schädigt. Was wir als allererstes tun müssen, wenn wir Ahimsa praktizieren, ist Vegetarier zu werden. Es gibt keine Rechtfertigung dafür, zum Leid von Milliarden Tieren beizutragen. Dies sind bewusste lebende Wesen, die Schmerzen fühlen und sich in Bezug auf ihr Bewusstsein entwickeln wie wir. Nicht-vegetarische Nahrung ist schlicht nicht erforderlich um gesund zu bleiben. Nachdem ich 40 Jahre lang ein strikter Vegetarier war, hatte ich neulich eine umfassende körperliche Untersuchung mit

etlichen Labortests, die zu dem Ergebnis kam, dass ich in bester körperlicher Verfassung bin. Viele Untersuchungen haben belegt, dass die die Völker auf der Welt mit den langlebigsten und gesündesten Menschen vegetarisch leben.

Anderen zu schaden heißt letztendlich, sich selbst zu schaden. Ahimsa beginnt bei einem selbst, insbesondere bei unserem Körper und unserem Geist: mit der Reinigung von Egoismus, Verblendung und negativen Gewohnheiten. Dann bezieht es sich auf die unmittelbare soziale Umgebung: Familie, Freunde, Kollegen und die Tiere, für die wir Verantwortung tragen. Wenn wir es nicht immer schaffen, mitfühlend zu sein, so sollten wir es zumindest vermeiden, anderen absichtlich zu schaden. Wir müssen ein umfassendes Verständnis von Verantwortung für einander und für unseren Planeten kultivieren.

Empfohlene Ahimsa-Übungen

1. Wir müssen unser Privatleben, Arbeitssituationen und sozialen Interaktionen untersuchen, um festzustellen, wie wir Ahimsa anwenden können. Als nächstes stell dir vor, wie du selbst bei der Arbeit, bei der Arbeit und in gesellschaftlichen Situationen auf gewisse Herausforderungen in Bezug auf das Denken, Sprechen und Handeln reagierst, ohne zu verletzen.
2. Analysiere deine guten und schlechten Neigungen. Notiere in deinem Meditationstagebuch am Ende jedes Tages dein Verhalten und deine Gedanken, Worte und Taten. Sei dir selbst gegenüber absolut ehrlich und nimm die Veränderungen vor, die für deine Weiterentwicklung erforderlich sind. Trainiere deinen Geist, positive und inspirierende Gedanken zu denken.
3. Affirmation

Jeden Tag werde ich bewusster. Ich bleibe wachsam in Bezug auf vordergründige Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Ich unterscheide weise. Ich vermeide es, andere zu kritisieren, bei anderen nach Fehlern zu suchen, andere abzuurteilen und anderen für Fehler die Schuld zu geben. Ich finde, dass ich und andere Liebe, Vergebung und Respekt

verdienen. Liebe ist meine göttliche Natur und ich verfüge über ein unendliches Reservoir an Liebe, die danach strebt, sich durch mich auszudrücken. Das Göttliche lebt im Herzen eines Jeden. Alle Menschen sind Ausdruck des einen Lebens. In der Liebe ist kein Raum dafür, andere zu verletzen.

4. Diene anderen und vollführe alle deine Handlungen mit Liebe und Achtsamkeit,

wobei du die Früchte deiner Handlungen dem Göttlichen opferst. Vergebe all denen, die dich „verletzt“ haben.

5. Studiere das Leben der großen Seelen, die das Nicht-Verletzen perfektioniert haben, wie Buddha, Jesus Christus, Mahatma Gandhi und Franz von Assisi.

© copyright 2010 by Marshall Govindan

2. Alles ist Gnade

von M. G. Satchidananda

*„Er, der Ursprung auf dem Feld von Maya,
ist erfahren in innerer Perfektion;
Er kennt unsere Gedanken; der Unwissende
weiß die nicht.
„Er liebt mich nicht“, sagen sie;
Er ist nah und kümmert sich um die, die sich
hingeben“*

Tirumandiram, Vers I.22

Das Leben ist erfüllt von Dualitäten: Mögen und nicht Mögen, Vergnügen und Schmerz, Erfolg und Versagen, Gewinn und Verlust, hoch und tief, gut und böse, schön und hässlich, wahr und falsch und letztendlich Leben und Tod selbst. Durch Emotionen aufgeladen und verstärkt werden diese Dualitäten dramatisch und in der Regel versinken wir in ihnen. Wenn wir bekommen, was wir wollen, denken wir „wie großartig das Leben ist!“ oder „Mann, bin ich toll!“ Aber wenn wir nicht bekommen, was wir wollen oder wenn wir bekommen, was wir nicht wollen, dann geben wir Gott die Schuld oder verfluchen ihn sogar. Das Leben ist ein Geduldspiel und ein Mysterium und manchmal, wenn es uns sehr schlecht geht, scheint der einzige Ausweg in Selbstmord oder Tod zu bestehen. Der Weise aber erkennt, dass „alles Gnade ist“. Um zu verstehen, warum dies so ist, muss man zunächst einen Schritt vom Drama des Lebens zurücktreten und erkennen, dass es falsch ist, zu denken „Ich bin der Körper“, „Ich bin was ich denke“ oder „Ich bin was ich fühle“. Man muss die Dinge aus einer tieferen, beständigeren Perspektive betrachten, der Perspektive

der Seele. Die Seele ist Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit, Sat Chit Ananda. Wir haben diese Perspektive immer, wenn wir einfach Zeuge sind und bewusst sind ohne zu urteilen.

*Das im Herzen der Verehrer strahlende Licht,
Gott, der sich in solchen Herzen bewegt;
Indem wir Seine Großartigkeit loben, Ihn als
meinen Herrn anbeten,
Kommen wir Ihm näher und erhalten Seine
Gnade.“*

Tirumandiram, Vers 39

Gott wohnt im Herzen. Wegen der Unwissenheit des Egoismus weiß man dies aber nicht. Die Seele ist dem Herrn wichtig und in ihr innewohnend hilft er der Seele, selbstbewusst zu werden. Langsam aber sicher beginnt die Seele mehr von dem Licht zu sehen, das auf das Selbst, andere und die Welt scheint. Die Seele lernt, dass nur Gott allein wichtig ist und wird zu Ihm hingezogen. Wenn man Ihn mit wahrem Verständnis anbetet, erhält man seine Gnade.

*„Der Gott der Götter, den die Erleuchteten
anbeten;
Der höchste Gott, der Seine Gnade endlos
ergießt;
Meinen Vater, Ihn, schaute ich;
Als ewiges Licht, den Kopf gesenkt in treuer
Liebe.“*

Tirumandiram, Vers 48

Gott in sich selbst als ewiges Licht zu sehen ist eine fortgeschrittene Form der Meditation, die in der dritten Einweihung von Babajis Kriya Yoga gelehrt wird.

Die fünf Wirkungsweisen des Herrn

Aus dieser neuen Perspektive heraus beginnen wir, die ewige Existenz der fünf Wirkungsweisen des Herrn, des Höchsten Wesens, zu erkennen: Schöpfung, Erhaltung, Auflösung, Verschleierung und Gnade. Schöpfung, Erhaltung und Auflösung sollen der Seele auf ihrem Weg durch die karmischen Erfahrungen in der Welt helfen, um sie nach und nach von den drei Makeln zu befreien, die *Malas* genannt werden: Unwissenheit (Egoismus), Maya (Verblendung) und Karma, die Konsequenzen ihrer früheren Handlungen. Laut Tirumular sind sie alle Aspekte von Gnade, denn sie ziehen die Seelen zurück zu ihrer Einheit mit dem Herrn. Gnade ist das Mitgefühl Gottes. Durch Gnade wird Wissen und unvergleichliche Freude gewährt. Sie ist das große Spiel des Herrn und die tägliche Erfahrung aller Seelen. Sie wird am intensivsten erfahren, wenn die hingeebene Seele vom Herrn in seine Gemeinde aufgenommen wird, wodurch sie vollständig von den *Malas* befreit wird.

*„Schöpfung, Erhaltung oder Auflösung:
Damit beginnt der Herr durch seine Gnade;
Sein Wille, der Mitfühlende wirkt
Durch Maya, die sich in alle Richtungen
ausbreitet.“*

Tirumandiram, Vers 393

1. Schöpfung. Der Herr verbindet jede Seele mit einem Körper, so dass sie ihr Karma abarbeiten, wachsen und in ihren Wissen über sich selbst reifen kann und so befähigt wird, mehr und mehr von Seiner Gnade zu erlangen. Die Schöpfung existiert für die Evolution der Seelen.

*„Der Makellose beginnt als Schöpfung,
Gibt meiner Seele einen Körper, begrenzt Zeit
und Karma,
Und auch das Leiden, Hauptstütze ist Er
Er gibt Lebenserfahrungen und ist frei von
Vorurteilen.“*

Tirumandiram, Vers 394

In diesen Vers sind viele Vorstellungen ausgedrückt. Der Herr erschafft den Körper und die Geburtsumstände, die geeignet sind, das Karma der Seele abzuarbeiten. Er unterstützt die Seele, während sie die Dualitäten von Vergnügen und Schmerz erfährt und führt sie zur Einheit. Er ist gerecht und frei von Vorurteilen: Er unterscheidet nicht, um einen dem anderen vorzuziehen, er hat keine Vorlieben und Abneigungen.

2. Erhaltung. Der Herr erhält seine Schöpfung. Dazu durchdringt er alle Körper und alles Leben mit Licht und Dunkelheit. Er füllt uns mit Gedanken und Gefühlen und leitet uns durch die Erfahrungen des Lebens. Aber in ihrer Unwissenheit gelingt es der Seele nicht, dies wahrzunehmen und zu schätzen. Wenn die Seele reift, beginnt sie, das Licht der Wahrheit zu sehen.

*„Gott ist es, der die Welt erschafft,
Die Welt und auch alle Lebewesen erhält er,
Gefäße, große und kleine, macht der Töpfer,
Genauso formt der Herr alles, was da ist.“*

Tirumandiram, Vers 417

Die vielen Dinge, die uns alle unser Leben lang erhalten, wie Familie, Freunde, Besitz, Fähigkeiten, Wissen und Erfahrung sind alle Sein Werk.

3. Auflösung. Diese Wirkungsweise Gottes, die meist als „Zerstörung“ bezeichnet wird, kann man besser als „Auflösung“ oder „Erhebung“ bezeichnen. Auflösung bedeutet, alle materiellen Formen aufzulösen und in ihre feinstoffliche Essenz zu bringen. Dies bringt die Seele zurück zu Gott, um zu ruhen und sich vom Prozess der Abarbeitung karmischer Konsequenzen zu erholen. Letztendlich bringt dies die Seele zur Ruhe und zur Glückseligkeit der Vereinigung mit Gott.

*„Tägliche Auflösung bedeutet, in der Dunkelheit des Schlafs zu sein,
Geweihete Auflösung geht über das Wachen hinaus,
Reine Auflösung ist der tatenlose Zustand des Kevala*

Endgültige Auflösung bedeutet, in der Gnade der Wahrheit des Höchsten Herrn zu sein.“

Tirumandiram, Vers 425

Schlaf ist tägliche Auflösung, Körper und Geist können sich von Alltag und Stress erholen. Der Tod ist eine festgelegte Auflösung. Er der der Seele den Körper gibt, zerstört ihn zur gegebenen Zeit, das ist das Los jeder Seele, die geboren wird, um in ihrer Zeit auf der Erde ihre karmischen Bestimmungen zu erfüllen. Reine Auflösung ist Selbst-Verwirklichung, bei der man völlig frei wird von den Malas, den Makeln Unwissenheit, Maya und Karma. Letztendliche Auflösung vereinigt mit dem Höchsten Herrn, Seiner Gnade und der Wahrheit.

4. Verschleierung. Mit ihr verbirgt der Herr sich und den Sinn des Lebens vor jeder Seele, damit die Seelen ihre karmischen Bestimmungen erfüllen können, während sie glauben, dass weltliche Erfahrung der ultimative Sinn ihres Lebens ist. Das so genannte „Mysterium“ des Lebens ist eine Folge dieser Verschleierung. Weil sie das nicht dauerhafte für dauerhaft, das Angenehme für die Quelle von Freude und der Körper-Geist-Komplex für ihre eigene Existenz halten, laufen die Seelen vergänglichen Erfahrungen nach. Durch diese Erfahrungen erleiden sie die Dualitäten von Vergnügen und Schmerz, was wiederum die Seele lehrt, letztendlich nach der wahren Bedeutung der Existenz zu suchen.

*„Seele der Seele ist Er, das innere Licht,
Er ist nicht einen Meter entfernt, Er und die
Seele sind sich sehr nah,
Dennoch kennt die Seele Ihn nicht!“*

Tirumandiram, Vers 431

Tirumalar sagt uns im nächsten Vers, dass die Liebe der Schlüssel ist, der die Tür zur Wahrnehmung öffnet, durch die man Gott sehen kann. Aber wenn da keine Liebe ist, stellt Gott sicher, dass die Seele ihre Bestimmung im Leben erfüllt.

*„Ich sehe Ihn in der Tiefe meiner Seele und
verberge Ihn dort,
Er ist dazu bestimmt sich zu enthüllen und
seine Gnade zu gewähren,
Es sei Freude, deine Großartige Lebe sei
besonders,
Deiner Verlangen danach, dass er sich ent-
hüllt, wird erfüllt werden.“*

Tirumandiram, Vers 437

5. Gnade. Die Gnade des Herrn ist, was die Seele die Leiter der spirituellen Erfahrung hinauf führt, indem sie die Seele langsam von der Welt löst und ihr das großartigere Licht von Weisheit und Selbst-Wissen enthüllt. Gnade ist das Mitgefühl des Herrn. Im Gegensatz zu Karma hängt sie nicht von den eigenen Verdiensten oder Verfehlungen ab. Sie ist die Antwort des Herrn auf das Streben der Seele nach den Wahren, Guten und Schönen.

*„Seine kosmische Form kann niemand
erfassen,
Aber den aus den fünf Elementen bestehenden
Körper
durchdringt er so fein wie Milch Wasser,
Ich lernte, die wundervolle Freude mühelos zu
erfahren.“*

Tirumandiram, Vers 450

Solange die Verschleierung anhält, ist man nicht in der Lage, die Gegenwart Gottes im Inneren wahrzunehmen. Aber wenn man sich von der Anhaftung an die Körper-Geist-Persönlichkeit löst und sich von Makeln reinigt, beginnt man durch die Gnade des Herrn spirituelle Erfahrungen zu machen. Mit diesen und der Freude die sie bringen wendet man sich mehr und mehr in Einheit dem Herrn im Inneren zu. Höchste Freude ist in Gottes Gnade zu finden.

Gnade durchdringt alle fünf Wirkungsweisen des Herrn und entsprechend alles in unserem Leben, was geschaffen, erhalten, aufgelöst, verschleiert und voller Gnade ist. Wenn wir dies in jedem Moment wahrnehmen können und zu schätzen wissen endet das Leiden sofort und wir sehen das Gesicht Gottes.

3. Profil von Acharya Mirabai

(Anmerkung des Herausgebers: Dies ist der erste Artikel einer Serie, die einige Profile von Acharyas von Babaji's Kriya Yoga präsentiert, die aufgrund ihres Wissens über Yoga einen außergewöhnlichen Beitrag leisten)

Mirabai (Lourdes Planas Calvo) lebt in Barcelona in Spanien. Sie fing 2002 an, Yoga zu praktizieren und wurde 2004 in Babajis Kriya Yoga eingeweiht. Danach nahm sie an der 2. und 3. Einweihung teil und absolvierte die Ausbildung zum Lehrer in Babajis Kriya Hatha Yoga. Außerdem machte sie 3 Pilgerfahrten nach Indien, zwei in den Süden und einen in den Himalaja, und außerdem die Kumbha Mela Pilgerfahrt 2010. Sie hat drei Kinder, ihr Ehemann ist Arzt im Ruhestand.

In den 70er Jahren machte sie einen Abschluss in Krankenpflege. Seit 1984 ist sie außerdem Physiotherapeutin und 2003 machte sie einen Abschluss in Kulturanthropologie. Derzeit studiert sie Naturheilkunde.

Sie arbeitete als Krankenschwester in Krankenhäusern und betreute ambulant Patienten. Von 1977 bis 1981 arbeitete sie in Sierra Leone in Westafrika in Gesundheitsdiensten für Kinder unter 5 Jahren.

Yogatherapie-Workshops

In den letzten beiden Jahren hat Mirabai spezielle Workshops zur Nutzung yogischer Techniken für den Umgang mit Stress geleitet, die sich an Menschen richten, die unter Angstzuständen, Depressionen oder anderen psycho-somatischen Problemen wie Fibromyalgie und chronische Erschöpfung leiden. Mirabai entwickelte diese Workshops, weil sie oft beobachtet hatte, dass viele Patienten, die unter Angstzuständen leiden, zusätzlich unter der Unwissenheit des Gesundheitspersonals litten, mit dem sie zu tun hatten. Die moderne Medizin versucht, die Symptome wie Schmerzen, Stress und Angst mit Hilfe von Medikamenten zu beseitigen. Aber während diese Medikamente zeitweilig Erleichterung bringen mögen, haben aber auch schädliche Nebenwirkungen, erzeugen Medikamentenabhängigkeit und vermindern die Fähigkeit

des Körpers, eigene Widerstandskräfte gegen die Krankheit und optimale Gesundheit zu entwickeln. Mirabai erkannte, dass „Krankheit“ in Wirklichkeit die natürliche und angepasste Reaktion des Körpers ist, um sich vor bewussten oder unbewussten Missbrauch zu schützen.

Auf der Grundlage ihrer Erfahrung als Krankenschwester erkannte sie, dass Yoga eines der wirksamsten Systeme für Gesundheit, Vorsorge und Wohlergehen ist. Ihrer Meinung nach haben die meisten Krankheiten – ob körperlich, emotional oder mental – ihre Ursache in einem Mangel an innerem Frieden oder in übermäßigen Sorgen. Gesundheit wird in der westlichen Medizin als die Abwesenheit von Krankheitssymptomen betrachtet. Aber Yoga betrachtet Gesundheit als die Optimierung aller Funktionen des Körpersystems: Kreislauf, Muskels, Verdauung, Immunsystem und Atmung. Zudem geht es dabei um emotionales Wohlbefinden, spirituelle Beweglichkeit und Optimismus. Yoga lehrt uns, dass Heilung und optimale Gesundheit nur erreicht werden, wenn diese Elemente mit einander in Einklang gebracht werden.

Einer der Hauptunterschiede zwischen Yoga und anderen Herangehensweisen an das Heilen ist, dass Yoga auf sich selbst aufbaut. Je mehr man nämlich praktiziert, umso effektiver wird er. Deshalb ist regelmäßiges Üben der Schlüssel zu guter Gesundheit.

Sie betont aber, dass „Yogatherapie als eine ganzheitliche Wissenschaft des Lebens betrachtet werden muss, wobei man sich daran erinnern sollte, dass sie sich mit der Behandlung durch Medikamente ergänzt. Aber Yoga kann man immer und überall praktizieren.

Einige gemessene Resultate

In den letzten beiden Jahren haben 61 Leute ihre Workshops besucht. Jeder Teilnehmer wurde zunächst befragt und von einem Arzt untersucht. Alle litten unter den oben genannten Problemen. Ihr Grad an Angst, Schmerzen, Krankheitssymptomen und Selbstbe-

wusstsein wurde anhand festgelegter Maßstäbe gemessen. Dazu wurden Tests am Anfang und am Ende des Workshops und 6 Monate danach gemacht. Insgesamt waren die Ergebnisse folgende:

- Während des Workshops erreichte fast jeder einen Zustand der Entspannung
- In den meisten Fällen gab es einen signifikanten Rückgang des Grad an Angst
- Alle erreichten eine signifikante Steigerung des Selbstbewusstseins
- Bei denen, die unter Fibromyalgie litten, gab es eine signifikante Verbesserung des Umgang mit den Symptomen.

Beim Abschluss des Workshops drückten die Teilnehmer in Bezug auf folgende Punkte ihre Wertschätzung aus:

- Veränderungen in ihrer Denkweise und bei ihrem täglichen Umgang mit ihren Problemen
- Aneignung der Fähigkeit, sich zu entspannen
- Neue Möglichkeiten, in Konfliktsituationen zu agieren.

Bei der Fortsetzung ihrer Hilfe durch Yoga für die, die an Angstzuständen und verwandten Störungen leiden, ist Mirabai durch folgendes Zitat von Sri Aurobindo inspiriert:

„Auf einen Wandel im menschlichen Leben zu warten, ohne dass es einen Wandel der menschlichen Natur gibt, ist irrational und nicht spirituell: es bedeutet, etwas irreales und unnatürliches zu erwarten, ein unmögliches Wunder.“

Mirabai ist zu erreichen unter Mirabai@babajiskriyayoga.net

7. Buchbesprechung von Marshall Govindan

“Healthy at 100: How you can – at any age- dramatically increase your life span and your health span” (Gesund mit Hundert: Wie man – in jedem Alter – seine Lebensspanne und Gesundheitsspanne dramatisch erhöhen kann) von John Robbins

ISBN 978-0-345-49011.7. Herausgegeben von Ballantine Books

Vor ungefähr 15 Jahren las ich John Robbins erstes Buch „Ernährung für ein neues Amerika“, das basierend auf statistischen Nachweisen, die er sammelte, größten Wert auf die Notwendigkeit legte, Vegetarier zu werden. Darin stelle er dar, wie unsere Krise in Bezug auf Gesundheit, Umwelt, Klimaerwärmung, weltweiten Hunger und die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen im Zusammenhang steht mit unseren unnötigen Konsum nicht-vegetarischer Lebensmittel.

In seinem neuesten Buch, das ebenso gut recherchiert ist, enthüllt John Robbins die Geheimnisse langen und erfüllten Lebens. Er untersucht die Beispiele von vier verschiedenen Kulturen, die sich dadurch auszeichnen, dass sie die gesündesten und ältesten Men-

schen weltweit hervorbringen: Die Abchasier im Kaukasus südlich von Russland, die Vilcabamba in den südamerikanischen Anden, die Hunza in Zentralasien und die Bewohner der südjapanischen Insel Okinawa. Indem er die Traditionen dieser erstaunlich gesunden Kulturen mit den neuesten Erkenntnissen der Medizin in Verbindung bringt, enthüllt Robbins dass beide in bemerkenswerter Weise in dieselbe Richtung weisen. Robbins arbeitet die Besonderheiten in Bezug auf Essgewohnheiten und Lebensstil heraus, die jeden in die Lage versetzen, unabhängig von Alter oder Lebensumständen ein langes und gesundes Leben voller Freude zu führen. Robbins stellt uns das Handwerkszeug zur Verfügung, unseren Lebensabend zu einer Zeit der Weisheit, Vitalität und Freude zu machen.

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 Satyananda

Klagenfurt, Österreich 02.06. - 05.06.2011
Murnau bei München 24.06. - 26.06.2011
Nürnberg / Erlangen 29.07. - 31.07.2011
Buchholz im Raum Bremen / Hamburg
Herbst 2011

mit Nandi Devar

Düsseldorf 06.05. - 08.05.2011
Berlin 26.08. - 28.08.2011
Nürnberg 17.11. - 20.11.2011

Aufbauseminar

mit Satyananda

Nürnberg 12.08. - 14.08.2011
Niederglatt SG, Nähe St. Gallen, Schweiz
19.08. - 21.08.2011

Vertiefungsseminar

mit Satchidananda

Kapellenhof bei Frankfurt 22.05. - 29.05.2011

Huelva, Andalusien, Spanien 16.08. - 23.08.2011

Kriya-Hatha-Yoga Teachertraining

mit Durga Ahlund und Satchidananda
Quebec, Kanada 30.06. - 10.07.2011

Satsang für Kriyabans mit Dritter Einweihung

mit Satyananda

Nürnberg 26.08. - 27.08.2011

Workshop "Funktionale Anatomie für Yogis"

mit Pierre Desjardins

Nürnberg 16.09. - 18.09.2011

Überregionales Satsang-Treffen

Im Frühjahr 2012 in St. Gallen, Schweiz

Lehrerausbildung

mit Durga Ahlund und MG Satchidananda
Quebec, Kanada 1.-11.7.2011

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.

Schweigeretreat im Ashram in Quebec vom 22.-26.6.2011

Programm „arbeiten und lernen“ im Ashram in Quebec. In Kriya Yoga Eingeweihte sind eingeladen, 2011 für einen Zeitraum zwischen einer Woche und 3 Monaten an diesem Programm teilzunehmen. Für 25 Stunden Karma Yoga pro Woche gibt es Kost

und Logis. Für weitere Informationen schreibt an satchidananda@babajiskriyayoga.net

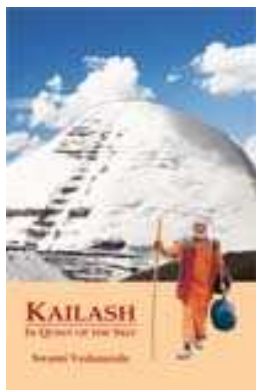
Besucht Durgas Blog

www.seekingtheself.com

Der Bau des Ashrams in Badrinath wird 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 Webseiten www.jesusandyoga.net und www.tirumandiram.net

Wir laden euch ein, unsere neue Webseite zu besuchen, die in 5 Sprachen „Jesus und Yoga“ gewidmet ist und eine Einleitung zum Buch „Jesus und die Yoga Siddhas“ enthält. Wir laden euch ebenfalls ein, unsere 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.



Kailash: In Quest of the Self, von Swami Vedananda, überarbeitet von Durga Ahlund, ist nach langen Verzögerungen beim Druck endlich erhältlich. Dies ist eine seltene spirituelle Abenteuergeschichte einer Pilgerreise eines Mönchs, der durch die Gerge Indien, Nepals und Tibets

500 km zu Fuß zum Mount Kailash und zum See Manasarovar in Tibet zurücklegte. Swami Vedananda zeichnet ein lebendiges und ehrliches Bild der körperlichen, psychischen und spirituellen Herausforderungen, denen er auf dieser schwierigen Pilgerreise begegnen musste. Er teilt mit uns die Erkenntnisse, die ihn leiteten und anstachelten und die außergewöhnlichen Visionen, Erfahrungen und Lehren, die er von bemerkenswerten Yogis,

Heiligen und Göttern und u.a. einen 700 Jahre alten Siddha erhielt. Swamiji gewährt uns Zugang zu den Meditationen. Das Buch enthält viele Bilder und eine Karte, die seine Reiseroute zeigt. Dieses Buch kann auf verschiedenen Stufen gelesen werden, es ist voller Segnungen. 233 Seiten, Preis \$15.95

Neu als Deutsche Übersetzung: Kriya Yoga - Erkenntnisse auf dem Weg von Marshall Govindan und Jan Ahlund



Meine Frau Jan „Durga“ Ahlund und ich haben schon vor Jahren erkannt, dass es einen Bedarf für ein Buch gibt, das erklärt, warum man Kriya Yoga

praktizieren sollte, was die Schwierigkeiten sind und wie man sie überwindet und zwar für diejenigen, die Kriya Yoga erlernen möchten und die, die schon auf dem Weg sind. Wir glauben, dass dieses Buch helfen wird, jeden auf die Chancen und Herausforderungen vorzubereiten, die Kriya Yoga bietet. Jeder von uns begegnet den Widerständen unserer menschlichen Natur, der Unwissenheit in Bezug auf unsere wahre Identität und Karma, die Auswirkungen jahrelanger Prägung durch unsere Gedanken, Worte und unser Handeln. Indem wir unser Streben nach dem Göttlichen kultivieren, Egoismus und seine Manifestationen ablehnen und uns unserem höheren Selbst, dem reinen Zeugenbewusstsein hingeben, können wir unsere Widerstände, unser Karma und viele Hindernisse auf dem Weg überwinden. Um das zu tun, brauchen wir viel Unterstützung und Einsicht auf dem Weg.“

Softcover, ca. 160 Seiten, 12,00 €, ISBN: 978-1-895383-75-1 erhältlich im Bookshop unter

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



Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice, (Deine Praxis vertiefen) von Durga Ahlund und Marshall Govindan. Dieses Buch bietet detaillierte Anweisungen, Diagramme und Fotos für die Übung einer Reihe von 18 Yoga Asanas oder

Stellungen, die „Babajis Kriya Hatha Yoga“ genannt wird. Die Essays und Anweisungen erlauben es dem Übenden, über die Verbesserung der Gesundheit des Körpers hinaus zu gehen und die Asana-Praxis in eine spirituelle Praxis zu verwandeln und dabei eine höhere Ebene des Bewusstseins hervorzurufen. Anders als frühere Veröffentlichungen zum Hatha Yoga wird dieses Werk Dir zeigen, wie Du Deine Hatha Yoga Praxis in ein Mittel zu Selbst-Verwirklichung verwandeln kannst. Es führt Yogaschüler in den fünffachen Pfad von Babajis Kriya Yoga ein. Diese Buch ist sowohl für Yogaschüler gedacht, denen Kriya Yoga neu ist, als auch für eingeweihte Yogaschüler, die ihre Praxis vertiefen wollen. 150 Seiten mit farbigen Diagrammen, Preis \$17.95

Auf Englisch erhältlich im Bookshop unter <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php>



Das **Tirumandiram** des Siddhas Tirumalar ist ein monumentales heiliges Werk von philosophischer und spiritueller Weisheit in Versform. Enzyklopädisch in seinem enormen Umfang und vor etwa 2.000 Jahren geschrieben, ist es einer der großartigsten Texte Indiens, eine spirituelle Schatztruhe und ein Shastra, das erstaunliche Einsichten enthält. Babaji's Kriya Yoga and Publications Trust ist erfreut, die Veröffentlichung des monumentalen literarischen Werks *The Tirumandiram* in 10 Bänden anzukündigen. Insgesamt 3.750

Seiten. 100US\$ zzgl. Versandkosten. Lies die Buchkritik von Georg Feuerstein unter www.tirumandiram.net. Er schreibt: „Englischsprachige Yoga-Liebhaber und die akademische Gemeinschaft schulden Marshall Govindan (Satchidananda) Dank dafür, dass er dieses Mammutprojekt initiiert und fortgeführt hat, seiner Frau Durga Ahlund Govindan für ihre großzügige Unterstützung in Form des Editierens und Prof. T. N. Ganapathy und seinem Team von Übersetzern und Bearbeitern für den erfolgreichen Abschluss dieses wahrhaft monumentalen Unternehmens. Wir können nur hoffen, dass die Veröffentlichung dieser kompletten Wiedergabe des *Tirumandiram* die relative Vernachlässigung der tamilischen spirituellen Literatur durch westliche Gelehrte beenden wird. Der immense Wert eines sorgsam studiums dieser Literatur wird durch das jetzt vorliegende Werk absolut klar.“

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

Wissenschaftler finden heraus, dass Ashwagandha Krebs verhindert

<http://www.healthcarendiet.com/2010/12/06/scientists-find-ashwagandha-as-anti-cancerious/>

Japan, 6. Dezember 2010: Aktuelle Forschungen haben ergeben, dass Ashwagandha, eine traditionelle indische Heilpflanze, gegen Krebs wirkt. Der Langzeitgebrauch dieser Pflanze bewahrt nicht nur vor der schrecklichen Krankheit, sondern ist auch dafür bekannt, den Alterungsprozess zu verlangsamen und den Verlust von Erinnerungsvermögen und die Zerstörung von Zellen rückgängig zu machen. Es wirkt auch gegen Erschöpfungszustände, Dehydrierung und Osteoporose. Jetzt haben Wissenschaftler des Instituts für fortgeschrittene industrielle Wissenschaft und Technologie in Ibaraki in Japan die Wirksamkeit von Ashwagandha gegen Krebs bestätigt.

Das Forscherteam unter der Leitung des bekannten Wissenschaftlers Renu Wadhwa hat dies durch klinische Tierversuche nachgewiesen. Die Laborversuche ergaben, dass Ashwagandha krebshemmende Bestandteile enthält, die Krebszellen töten, aber normale Zellen schützen.

Aswagandha (bot. Withania Somnifera) ist in den Charak und Sushruta Samhitas als verjüngende Heilpflanze erwähnt und wurde von Ayurvedaärzten seit Menschengedenken verwendet. Es wird wegen seiner aphrosidierenden, beruhigenden, verjüngenden und lebensverlängernden Wirkung auch als indischer Ginseng bezeichnet.

Besuche unsere elektronische Handelsseite www.babajiskriyayoga.net, um über VISA, American Express oder Mastercard alle Bü-

cher 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 savittiri@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.